

# NON SOLO PAROLE

*IL MODO IN CUI PARLI  
CAMBIA IL MONDO  
IN CUI VIVI.*

PER RAGAZZE E RAGAZZI

valore<sup>D</sup>

 Feltrinelli  
Education

# Prefazione

*di Barbara Falcomer  
Direttrice Generale di Valore D*

Care ragazze, cari ragazzi,

forse vi chiederete perché un'associazione di aziende come Valore D abbia deciso di scrivere un libro proprio per voi. La risposta è semplice: perché le parole contano da subito, non solo quando si è grandi.

Nel 2024 abbiamo pubblicato *Non solo parole* in una versione pensata per persone adulte: chi lavora nelle aziende, nelle organizzazioni e nella formazione. Ma presto abbiamo pensato che parlare di linguaggio non riguarda solo il mondo del lavoro. Riguarda tutte e tutti, a qualsiasi età. Per questo abbiamo deciso di scrivere una versione dedicata a voi, partendo dalle vostre domande e dalle vostre esperienze.

Nel mio lavoro incontro ogni giorno persone che guidano aziende e gruppi di lavoro. E noto una cosa: non conta solo quello che fanno. Conta molto anche come parlano. Le parole servono a spiegare le idee, a stare insieme, a capire cosa succede intorno a noi. Le parole possono aiutare oppure ferire. Possono far sentire le persone incluse o escluse. Possono chiarire o creare confusione. Spesso cambiano il modo in cui vediamo chi ci sta intorno e le situazioni.

Voi siete in un momento importante: state costruendo il vostro modo di guardare il mondo. Ogni giorno imparate parole nuove, nuovi significati, nuovi modi di raccontare quello che vi accade. Un domani lavorerete in ambiti diversi: nella scienza, nell'arte, nella tecnologia, nello sport, nella scuola o in quello che sceglierete. E anche lì le parole faran-

no la differenza.

Abbiamo scritto Non solo parole perché crediamo che capire il linguaggio aiuti a diventare persone più consapevoli. Questo libro non vuole dirvi cosa pensare. Vuole aiutarvi a fare domande, ad ascoltare, a scegliere le parole con più attenzione.

Il linguaggio non è fisso: cambia nel tempo e cambia anche grazie a voi. Ogni volta che parlate e scrivete, lo state usando e trasformando.

Spero che questo libro vi sia utile come una piccola guida per orientarvi. Non per indicarvi una strada sola, ma per aiutarvi a capire meglio il mondo che vi circonda.

Buona lettura!

# Indice

***A che cosa servono le parole?*** 10

*di Vera Gheno*



**10**

***Categoria 10*** 16

Identità 18

Rappresentazione 26

Autodeterminazione 32

Genere 38

Diritto 46



**LUCI E OMBRE**

***Categoria LUCI E OMBRE*** 52

Sessismo 54

Abilismo 60

Ageismo 66

Razzismo 72

Body Shaming 80

Bullismo e Cyberbullismo 86



<b><i>Categoria NOI</i></b>	<b>94</b>
Relazioni	<b>96</b>
Consenso	<b>102</b>
Privilegio	<b>110</b>
Stereotipo	<b>116</b>
Patriarcato	<b>122</b>
<b><i>Insegnare un potere</i></b>	<b>128</b>
<i>di Lorenzo Gasparrini</i>	
<b><i>Il Listone dei consigli: sei alla volta!</i></b>	<b>130</b>
<b><i>Per chi vuole andare oltre la lettura</i></b>	<b>132</b>

# A che cosa servono le parole?

*Intro di Vera Gheno*

Chissà se te la sei mai fatta, questa domanda, o se ti è mai capitato di sentirtela o sentirla fare. Dunque, di solito le persone rispondono “per comunicare”; ed è pur vero che noi esseri umani usiamo le parole per questo scopo, anche se limitarle a questo sarebbe fuorviante.

Prima di tutto, noi con le parole costruiamo la nostra identità: sin dalla nascita e tutto sommato per l'inezienza della nostra esistenza cerchiamo di rispondere alla domanda **“Chi sono io?”**; e lo facciamo in maniera particolarmente intensa nel momento dell'adolescenza, **quando non ci si sente né carne né pesce, non più bambine e bambini, ma non ancora adulte e adulti**, tanto che la risposta diventa ancora più ingarbugliata.

Da questo punto di vista, le parole costruiscono identità in due modi diversi: o ci permettono di dare forma linguistica a ciò che abbiamo dentro, cioè sogni, paure, pregiudizi, conoscenze, convinzioni, attese, stereotipi (e non sottovalutare l'importanza di riuscire a dire “lo sto male per questo e quest'altro motivo”), oppure (o anche!) ci danno modo di descriverci quando ci guardiamo allo specchio. Provare per credere! **Osservati e trova le parole che ti rappresentano meglio.**

Chiaramente, noi esseri umani siamo animali sociali (*questo lo dice Aristotele*), cioè manifestiamo completamente la nostra umanità quando entriamo in relazione con le altre persone, con la comunità. E all'interno di essa, della nostra “tribù”, **costruiamo legami tramite la lingua.**

**Parliamo tra di noi, ci comprendiamo a vicenda, e questo ci permette di creare un gruppo a cui tutte le persone si sentono di appartenere.**

- Pensa, siamo gli unici esseri che vivono su questo pianeta ad avere le parole; e questo fa sì che siamo anche la specie dalla struttura sociale più complessa, che sarebbe impossibile senza di esse. Oggigiorno, possiamo dire di far parte di tante tribù in contemporanea: la famiglia, la classe scolastica, il gruppo con cui giochiamo a pallavolo, a calcio, a basket, gli amici e le amiche con cui sentiamo maggiore affinità... E ognuno di questi gruppi ha anche un suo insieme di caratteristiche linguistiche.

Forse, uno dei gruppi più uniti dalla lingua è quello delle persone giovani: quando si è in adolescenza, si passa da una fase inevitabile di rottura con le generazioni precedenti, per cui si marca la propria distanza da genitori e docenti anche a livello linguistico.

**Hai presente  
quanto spesso  
si dice che non si  
capisce nulla di  
come parla chi è  
adolescente?**

È esattamente lo scopo del linguaggio giovanile, quello di farsi capire dal gruppo dei pari, ma non dai “grandi”. Nulla di grave, comunque; basta capire quando è il caso di parlare in questo modo e quando sarebbe meglio scegliere altri registri comunicativi!

Infine, noi con le parole facciamo di continuo un’operazione squisitamente umana: quella di dare nomi. Alle cose, alle persone, alle esperienze che ci capitano, a fenomeni ai quali assistiamo e così via. **Ma che cosa nominiamo?** Non tutto, di certo: tra una cosa nominata e l’altra esistono infiniti concetti, avvenimenti, oggetti, ecc. che ancora non abbiamo nominato, e magari non nomineremo mai – o forse sì, chissà.

➤ Per esempio, ho qui davanti a me un contenitore cilindrico, di plastica, in cui vengono vendute le mie gomme da masticare preferite. Al momento, a parte “contenitore cilindrico di plastica” non mi viene in mente un termine migliore per definirlo; ciò non toglie che magari un giorno qualche persona si inventerà una parola per chiamare questo oggetto, e tale parola piacerà a un gran numero di parlanti, tanto da far sì che diventi la più usata dall’intera comunità per chiamare questa cosa.

**Oppure: facciamo un esempio più bello.** Il giapponese ha un termine specifico per definire “*la luce del sole che brilla tra le foglie degli alberi*”, ed è *komorebi*. Evidentemente, la cultura giapponese ha sentito il bisogno di dare nome a questo bellissimo fenomeno, che in italiano non è stato guardato con gli stessi occhi, e quindi a oggi ci rimane solo una sequenza di parole per spiegarcelo.

Dunque, **le parole mettono a fuoco determinati aspetti della realtà:** potremmo dire, in particolare, che nominiamo ciò che riteniamo rilevante in base alle nostre conoscenze, alle nostre tradizioni, alle nostre convinzioni, in questo momento storico e in questo posto.

Ogni cultura dà nome a ciò che ritiene rilevante. Ma ricordiamoci che tra una parola e l'altra che già esistono ce ne sono infinite altre che ancora non sono state inventate, ognuna con il suo portato di significato.

## Bello, vero?

Le parole compiono una sorta di magia: intanto, rendono più visibile quello che già esisteva, ma magari fino a un certo punto non era ancora nominato; poi, a seconda di quale parola scegliamo per definire una certa cosa, potrebbe cambiare il nostro atteggiamento nei confronti di quella cosa, o di quella persona. **Le parole contengono moltitudini** e possono contribuire a orientare il nostro punto di vista su ciò che ci circonda. Michela Murgia, nelle ultime righe del suo saggio *Stai zitta*, scrive: “il modo in cui nominiamo la realtà è anche quello in cui finiamo per abitarla”.

Forse, a questo punto inizi un po' ad annoiarti, magari senti tutto questo discorso un po' distante da te. Ma fermati un attimo a riflettere. Innanzitutto, se noi facciamo tutte queste cose con le parole, di certo le parole sono importanti.

E se la nostra società è davvero basata sulle parole, allora **il modo in cui le usiamo è ancora più importante**. La competenza linguistica è fatta di tanti aspetti: occorre possedere le parole, certo, ma anche sapere quando è il caso di usarne una e quando di usarne l'altra. **E per poter fare questo bisogna conoscerne il significato a dovere**.

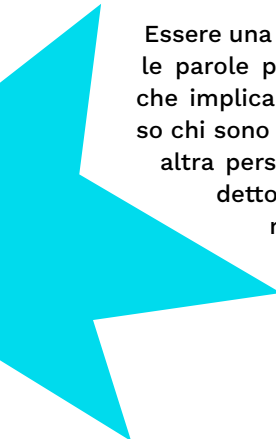
➤ Adesso pensa a *identità*, o a *genere*, a *sessismo* o a *privilegio*, a *bodyshaming* o ad *abilismo*.

Forse conosci il significato di ognuna di queste parole, ma magari, se ti chiedessi di spiegarmelo, avresti qualche difficoltà in più. Perché sono termini che sentiamo nominare spesso (direi che fanno parte del discorso pubblico), ma che altrettanto spesso vengono usati senza troppa

attenzione: per abitudine, senza chiedersi che cosa vogliono dire davvero, al di là degli slogan o dei discorsi superficiali. Eppure, sono tutte parole che fanno parte del tuo mondo, come pure del mio: sono tra quelle che caratterizzano la nostra società in questo momento storico. **Ma allora, come mai il loro significato non è sempre così chiaro come forse occorrerebbe?** Semplice: perché raramente ci fermiamo a pensare a questo aspetto del loro impiego. Usiamo tantissime parole così, quasi come un automatismo, per abitudine, e molto di rado ci chiediamo *“Ma perché sto usando proprio questa parola?”*.

**Ecco, il testo che stai per leggere parte da questi presupposti: farci insieme questa domanda e cercare, altrettanto insieme, una risposta. Così, la prossima volta che dovrai usare una qualunque di queste parole saprai meglio come argomentare le tue idee.**

Quando io cerco di rispondere alla domanda che ponevo all'inizio, cioè “Chi sono io?”, tra i tanti cartellini che mi in-testo c'è quello di “cittadina di una democrazia” (altre due parole all'apparenza chiare e semplici, ma in realtà piuttosto dense dal punto di vista semantico, cioè del significato). Una cosa, però, la so: che ogni democrazia si basa sulla parola, e di conseguenza chi ha la parola può ambire a farne parte in maniera attiva.



Essere una cittadina attiva di una democrazia significa avere le parole per descrivere la mia esperienza esistenziale, il che implica potermi difendere dalle prevaricazioni (perché so chi sono e so che ho diritto di stare bene, come qualsiasi altra persona), ma anche comprendere ciò che mi viene detto da chi mi governa e mi amministra e, qualora non fossi d'accordo con le loro affermazioni o le loro azioni, **usare la mia voce per chiedere spiegazioni o protestare**. Adesso, forse, si può capire meglio il legame tra parola e democrazia: non c'è l'una senza l'altra.

Per questo, non dobbiamo mai permettere che chicchessia ci privi della parola: equivarrebbe a privarci di un pezzo della nostra umanità. *Conoscerle meglio, le parole, è l'antidoto migliore a qualsiasi tentativo di loro manipolazione.*

E quindi, ecco a te ***identità, rappresentazione, autodeterminazione, genere, diritto, sessismo, abilismo, ageismo, razzismo, bodyshaming, bullismo e cyberbullismo, relazioni, consenso, privilegio, stereotipo e patriarcato.***

**Considerala  
una cassetta  
degli attrezzi  
linguistica:  
ti sarà utile  
:)**

# 10

**CATEGORIA 10**, in cui mettiamo **tutto ciò che riguarda il sé, l'identità, la percezione di sé, la possibilità di autodefinirsi**; sono parole che parlano di “chi sono”, “come mi riconosco”, “come mi nominano/mettono al mondo”, “come funziono”:

- **IDENTITÀ**
- + *NEURODIVERGENZA*
- **RAPPRESENTAZIONE**
- **AUTODETERMINAZIONE**
- **GENERE**
- + *LGBTQIA+*
- **DIRITTO**

Chi sei tu? Sembra una domanda facile, e invece ci vuole una vita per rispondere. Eppure, c'è una cosa che possiamo fare già da subito, anzi il prima possibile: imparare a raccontarci. **Le parole della sezione 10** servono proprio a questo: **a comprendere che non esiste un solo modo di essere persone.**

Forse ti è già capitato di non riconoscerti completamente nello sguardo altrui, oppure di scoprire un pezzo di te che non avevi mai nominato – anzi: non avevi mai trovato le parole per nominare.

**Ecco: identità, genere, rappresentazione, autodeterminazione sono tutti validi strumenti per guardarci da vicino, con più precisione e meno paura.**

In questa cassetta degli attrezzi, come scrive Vera Gheno nell'introduzione, troverai anche parole che parlano delle nostre differenze. Servono a ricordarci che ogni persona ha un modo tutto suo di percepire il mondo; una maniera unica di pensare, imparare, sentire, scegliere ciò che apprezza e ciò che invece proprio non ama.

Non sono etichette nate per incasellarci, però: pensale un po' come lanterne che illuminano pezzetti di noi che stanno cercando il loro posto.

Oppure: nomi di grandi squadre, squadre che fanno comunità, che ci fanno sentire meno soli e sole.

La verità è che più sappiamo di noi, più possiamo abitare il mondo senza sentirci ospiti. Le parole dell'**IO** non sono qui per dirci chi **dobbiamo** essere, ma forse, con la loro forza di lanterne luminose, di squadre protettive, ci aiutano a capire chi **stiamo diventando**. E ad arrivarci, persino!

STORIA

ORIENTAMENTO

# iden tità

CRESCITA

CORPO

## **IMMAGINA LA SCENA**

Durante l'ora di arte l'insegnante dice alla classe: "Ora prendete un grande foglio da disegno e fate il vostro autoritratto."

C. inizia disegnando il suo volto ritratto come se fosse fatto di parole, tutte che raccontano interessi e passioni. Non totalmente felice del risultato ne disegna una seconda versione, una sagoma fatta di colori che si incontrano e mescolano in un arcobaleno cangiante; ancora in dubbio ne fa una terza, con linee e simboli che rappresentano gli oggetti e i luoghi ai quali C. tiene di più.

C. sbuffa e dice: "Ma mi viene differente ogni volta che ci provo!" La docente, alle sue spalle, sorride: "Non c'è una versione unica di te".

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “IDENTITÀ”

L'identità è l'insieme delle cose che ci rendono... noi. È fatta di caratteristiche, esperienze, modi di pensare e di sentire che riconosciamo come nostri.

Ha due facce:

- una interna, cioè come **ci percepiamo**,
- una esterna, cioè come **veniamo visti** e raccontati dagli altri.

Non è qualcosa di fisso: cambia mentre cresciamo, mentre impariamo, mentre viviamo.

Si costruisce pezzo dopo pezzo, come un mosaico fatto di tanti tasselli diversi che convivono, si trasformano e a volte fanno anche un po' attrito tra loro.

Nell'identità entrano tante dimensioni, per esempio:

- genere
- corpo e aspetto
- lingua
- origine e storia familiare
- cultura e tradizioni
- religione o non religione
- orientamento sessuale
- gruppi e ruoli sociali a cui apparteniamo
- identità digitale, cioè come ci presentiamo online.

Tutte queste parti non sono separate: si intrecciano e si influenzano in tanti modi nel corso della vita.

**Per quello diciamo che l'identità cambia nel tempo.**

## Perché è importante conoscerla

L'identità ci aiuta a orientarci nel mondo: sapere chi siamo – o anche solo iniziare a chiederci chi siamo – dà direzione ai nostri desideri e alle scelte che facciamo.

→ **Ma l'identità non è costruita solo da noi.** Anche la società, la cultura, le aspettative e gli stereotipi giocano un ruolo enorme.

Ci dicono, spesso senza parole, chi dovremmo essere o chi non dovremmo essere.

Alcuni esempi molto semplici:

- in alcuni Paesi si prende il cognome della madre, in altri è obbligatorio quello del padre,
- come ci vestiamo o la musica che ascoltiamo comunica a quali gruppi sentiamo di appartenere,
- alcuni ruoli vengono considerati “normali” per certe persone e “strani” per altre.

Capire cos'è l'identità significa **accorgersi che ogni persona** è collocata in un mondo di significati: e questi significati influenzano il modo in cui viene **ascoltata, accolta o giudicata.**

# ISTRUZIONI PER L'USO

Molte persone, soprattutto quando crescono, possono pensare degli altri: *“Non mi vedono come sono davvero”*. Succede quando ciò che senti dentro non coincide con ciò che gli altri si aspettano da te.


- Quando l'identità non viene pienamente riconosciuta, può emergere una distanza tra il dentro e il fuori. Questa distanza può portare a un bisogno più profondo di esprimersi e di trovare nuove forme di connessione e ascolto.

Per questo è importante:

- **dare valore** a ciò che ti rende unico o unica
- **prenderti il tempo** per capire chi sei davvero
- **non avere paura** di mostrarlo
- **rispettare l'identità delle altre persone**, anche quando è diversa dalla tua (ovvero sempre).

**Le società cambiano più lentamente delle persone.** Per fare un esempio: per molto tempo, in tanti Paesi non è stato possibile registrare legalmente un nome o un genere diverso da quello assegnato alla nascita. Negli ultimi anni alcuni Stati hanno iniziato a riconoscere identità che non rientrano nello schema binario (maschio/femmina). Anche in Italia ci sono piccoli passi in questa direzione: il messaggio è chiaro. **Le identità esistono**, anche quando non sono previste dai regolamenti.

E poi ci sono eccellenze nella musica, nell'arte, nello sport che contribuiscono a fare emergere le molteplici identità e i molteplici aspetti che le costruiscono, offrendo nuovi sguardi e nuovi linguaggi per raccontare ciò che spesso resta



nascosto. Pensiamo a Paola Egonu, Mattia Furlani, Ariete... Attraverso le loro opere aprono spazi di riflessione e di riconoscimento, in cui ciascuno può ritrovare parti di sé o scoprire prospettive inattese. In questo modo, la creatività diventa un terreno condiviso dove **la complessità individuale e collettiva prende forma, si arricchisce e trova voce.**

- > Quando ti senti solo o sola, ricordati che quella solitudine l'ha già provata qualcun altro, quindi **esplora, leggi, ascolta, guarda, e lascia che le esperienze e le storie delle altre persone ti guidino e ispirino**, trasformando il silenzio in scoperta per scrivere la tua storia.

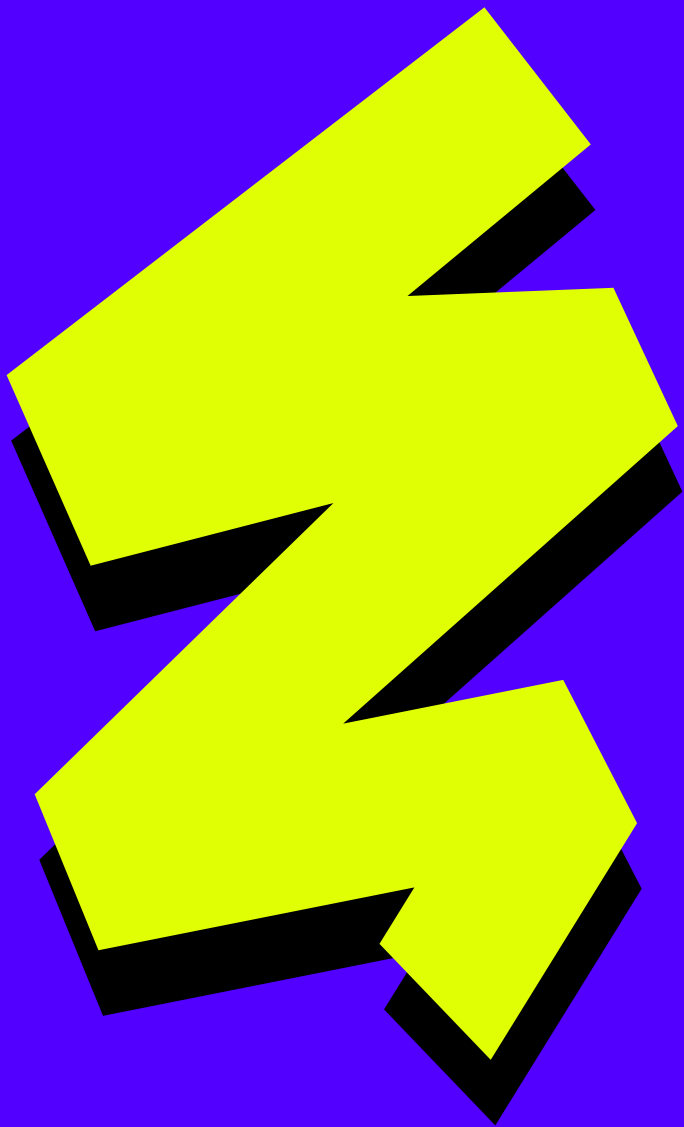


# NEURODIVERGENZA

**L'identità non è qualcosa di fisso**, dicevamo. Ma cosa contribuisce alla sua costruzione? E come funziona il nostro cervello? In tantissimi modi diversi, ecco come! Neurodivergenza è un termine molto ampio che descrive tutte le persone il cui cervello funziona in maniere differenti rispetto alla maggior parte delle altre persone. Non significa “sbagliato” o “difettoso”: significa semplicemente altro, rispetto a come la maggioranza percepisce il mondo, impara, si concentra, comunica, si emoziona. Facciamo qualche esempio? Rientrano nella neurodivergenza, per dire: ADHD, autismo, discalculia, dislessia, disprassia...

**Ognuna ha caratteristiche proprie, e ogni persona le vive in modo unico.** Questo perché esistiamo in una ben più ampia neurodiversità: il fatto cioè che esistono moltissime menti diverse. Neurotipica è la mente che rientra nella maggioranza statistica. Neurodivergente, appunto, è quella che si discosta da quella maggioranza in modo riconoscibile. **Parlarne ci aiuta a ricordare che non esiste un solo modo di pensare**, imparare o stare in classe: ci sono molti modi, tutti validi. **Su misura per ogni cervello – letteralmente!**

Queste differenze esistono da sempre: è il concetto di norma che, da contesto a contesto, nel tempo e nello spazio, varia e che quindi finisce per non significare granché. L'obiettivo non è uniformarci, ma capire cosa serve a ciascuna delle nostre teste per nutrirsi al meglio e imparare bene.



MONDO

APPARTENENZA

RAPPRE-  
SENTA-  
ZIONE

BISOGNO

## IMMAGINA LA SCENA

M. è con il padre a fare acquisti di cartoleria per prepararsi all'anno scolastico. Davanti alla parete di astucci, si sente un po' sopraffatto dalla quantità di proposte, dai colori accesi e dalla scelta, che sente quasi definitiva: prova a spiegare al padre che non si tratta solo di un contenitore per penne e matite, ma di una piccola dichiarazione, a tutta la classe, delle sue **passioni** e della sua **identità** e, soprattutto, vorrebbe che le rappresentasse per tutto l'anno e non fosse una cosa passeggera.

Mentre sta illustrando questa teoria, un astuccio cattura, tra tutte le principesse, le automobili e i cagnolini, l'attenzione di M.: è quello di Black Panther, che finisce dritto tra le mani del suo nuovo **felice** proprietario.



# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “RAPPRESENTAZIONE”

**Rappresentazione è una parola composta di origine latina e significa “mettere davanti agli occhi”. La vista è infatti uno dei sensi principali con cui conosciamo la realtà, ci orientiamo nel mondo, individuiamo ostacoli e riconosciamo cosa ci è familiare.**

Dato che non potremo mai vedere (e quindi conoscere) tutto il mondo, da sempre proviamo a riassumerlo e raccontarcelo con i simboli: è così che sono nate e funzionano le parole, gli ideogrammi, i cartelli stradali e anche le emoji, per poter concentrare un messaggio in pochi segni e tratti e poterlo così meglio comunicare, diffondere e ricordare.



# Perché è importante conoscerla

Decidere cosa rappresenta cosa e chi rappresenta chi è un atto arbitrario, che dipende cioè dal volere di poche persone, e molto spesso legato a un luogo e a un tempo precisi, portando con sé anche delle sfumature geografiche e culturali.

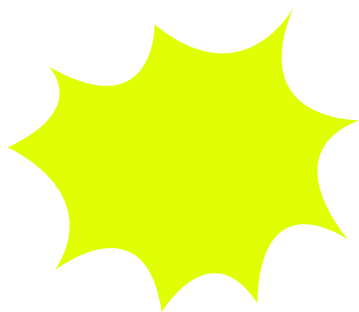
→ Per esempio, ciò che un colore rappresenta e significa, cambia non solo da Paese a Paese - in Europa associamo il colore bianco con la purezza, il candore e l'innocenza, che hanno accezione positiva, ma tanto in Medio Oriente quanto in Giappone il bianco è il colore del lutto, della morte e del dolore - ma anche nel tempo: fino all'inizio del Novecento, il rosso (che nella sua sfumatura più tenue diventa rosa) era il colore "maschile" per eccellenza, quello del coraggio e del mantello delle figure di potere, dai papi ai re, mentre il blu (e quindi l'azzurro) era il colore "femminile", perché associato alla riflessione e alla delicatezza.

**Se la rappresentazione nasce grazie alla vista, allora essere rappresentati è essere visibili – ed essere visibili significa essere riconosciuti.** Questo diventa una necessità quando si tratta di scelte politiche, economiche e socioculturali che possono favorire o danneggiare una persona o una comunità: sono decisioni che riguardano la vita di chiunque, da chi viene ascoltato quando si decide come distribuire i fondi pubblici (scelte economiche) a chi partecipa alla creazione dei programmi scolastici (scelte socioculturali), fino a chi siede nei luoghi in cui si scrivono le leggi (scelte politiche). Funziona così anche quando dobbiamo scegliere quale, tra tutte le compagne e i compagni di classe, possa essere il nostro o la

nostra rappresentante: significa decidere di riporre fiducia in un'altra persona perché pensiamo possa scegliere il meglio per tutta la piccola ma importante comunità che è la nostra classe.

Perché la rappresentazione non è solo una questione pratica: è anche un desiderio di appartenenza, il bisogno naturale di vedere nel mondo qualcosa che ci somiglia.

## ISTRUZIONI PER L'USO



Quante volte abbiamo pensato, leggendo un libro, ascoltando una canzone o guardando una serie, «non mi riconosco in queste parole, questa scena non parla di me»? Quando non trova una rappresentazione nella quale riconoscersi, una persona fa fatica a sentirsi parte di un gruppo e, quindi, non è invogliata né a partecipare attivamente né a impegnarsi nelle decisioni che la riguardano.

- Per esempio: se nelle storie appaiono sempre ragazzi “difficili” che hanno le stesse caratteristiche, chi possiede per caso quelle precise caratteristiche rischia di sentirsi già giudicato prima ancora di raccontare chi è davvero.
- Se nei **cartoni animati** il corpo dei personaggi protagonisti è sempre bianco, magro, alto e perfetto, chi non rientra in queste categorie può credere di valere meno, di dover cambiare per essere accettato o di essere destinato a non esserlo mai.

**I cambiamenti culturali sono lenti:** per esempio, in Italia le donne hanno ottenuto il diritto di voto solo nel 1946; per molti decenni la maggior parte dei manuali scolastici ha raccontato quasi solo scoperte, invenzioni e avventure maschili; e nei romanzi per ragazzi le protagoniste attive e coraggiose sono diventate più comuni soltanto negli ultimi anni.

Anche nelle storie che guardiamo ogni giorno sono arrivati pian piano personaggi nuovi: famiglie allargate, eroi ed eroine con corpi differenti, studenti che parlano lingue diverse, protagonisti o protagoniste con culture d'origine lontane o con caratteristiche che prima venivano ignorate. **Per molte persone è importante vedere, finalmente, un personaggio che somiglia a loro:** fosse per il colore della pelle, la storia familiare, il corpo o ancora il modo in cui vive le emozioni.

- > E poi ci sono figure reali, come *Zohran Mamdani*, eletto nel 2025 primo sindaco musulmano di New York, che per tante persone nel mondo ha rappresentato un segnale forte: non solo un modello, ma la prova che chiunque può aspirare a occupare spazi in cui prima non osava nemmeno immaginarsi.

**La rappresentazione serve proprio a questo: spalancare porte che per troppo tempo sono rimaste chiuse.**



LIBERTÀ

**AUTO  
DETERMI  
NAZIONE**

DIRITTO

## IMMAGINA LA SCENA

L'insegnante consegna alla classe i fogli in cui sono indicati i consigli per le scuole secondarie di secondo grado.

A. guarda il proprio, che ha **tre opzioni**: "Liceo scientifico tradizionale, Liceo delle scienze applicate, Istituto tecnico".

Allora alza la mano per prendere la parola e dice, timidamente ma con **decisione**: "Io vorrei fare il linguistico, sto prendendo lezioni supplementari di inglese e parlo già spagnolo a casa". L'insegnante risponde: "Ma sei bravo in matematica. Guarda che puoi sempre allenare l'inglese guardando i film senza sottotitoli".

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “AUTODETERMINAZIONE”

Si tratta di una parola composta da “auto” (cioè “da sé”) e dal sostantivo “determinazione” (alcuni sinonimi sono: decisione, scelta, direzione...). Autodeterminarsi, in breve, significa poter decidere da sé; **detto con un po’ più di parole, l’autodeterminazione è la capacità di una persona o di un gruppo di:**

- **Prendere decisioni** e agire in base alle proprie volontà e interessi,
- **Scegliere** secondo le proprie possibilità reali,
- **Ricevere** il supporto necessario, quando serve,
- **Assumersi** la piena responsabilità delle scelte e delle azioni che si compiono.

Ha a che fare con la libertà, certo, ma anche con il modo in cui cresciamo: più cresciamo, più impariamo a capire che cosa vogliamo, che cosa possiamo fare, di che cosa abbiamo bisogno per muoverci nel mondo senza che altre persone decidano tutto al posto nostro.



## Perché è importante conoscerla

In campo giuridico e politico, l'autodeterminazione è un diritto: viene riconosciuta come piena espressione della libertà dell'essere umano, al pari del diritto all'esistenza e all'identità.

→ In particolare, significa avere il diritto di non subire interferenze dall'esterno nella sfera privata delle scelte personali: l'autodeterminazione, quindi, è anche **la possibilità di vivere secondo i propri desideri, le proprie aspirazioni, i propri bisogni, senza condizionamenti esterni.**

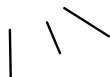
Una possibilità che è come un bagliore nel buio per individui e gruppi marginalizzati e discriminati, ai quali la società di appartenenza non garantisce questo diritto. Reclamarlo anche attraverso le richieste e le battaglie sociali, culturali e politiche non è solo necessario, ma un dovere, perché la società e le leggi non sono entità statiche, scolpite nella pietra: cambiano - e devono cambiare - con le persone che le abitano e danno loro motivo di essere.

L'autodeterminazione non significa fare sempre quello che si vuole, né essere indipendenti a tutti i costi: **non è possibile autodeterminarsi senza tenere in considerazione chi e cosa ci circonda!** Vuol dire, invece, avere voce nelle decisioni che ci riguardano: dal modo in cui viviamo e ci presentiamo, a come costruiamo le nostre relazioni, fino alle scelte importanti della nostra vita quotidiana.

Per questo l'autodeterminazione ha anche un aspetto collettivo, che riguarda i gruppi: una comunità che si

autodetermina rivendica la possibilità di dire chi è, cosa desidera e quali condizioni le servono per stare bene. Dalle suffragette che intravediamo in *Mary Poppins a Fridays For Future!*

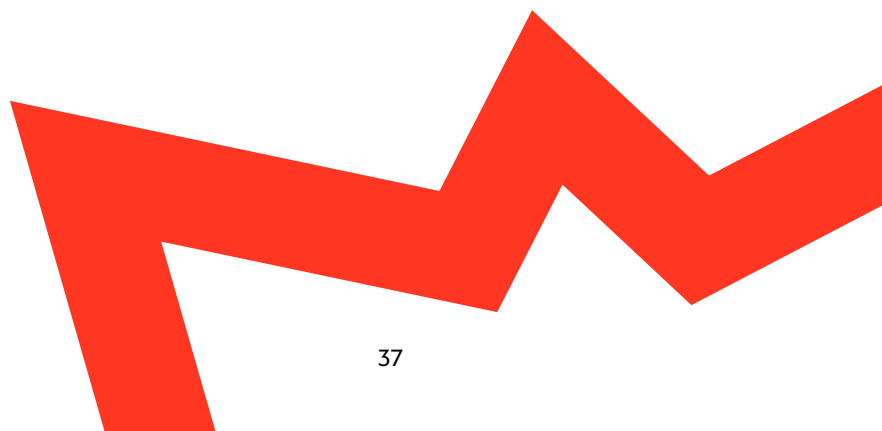
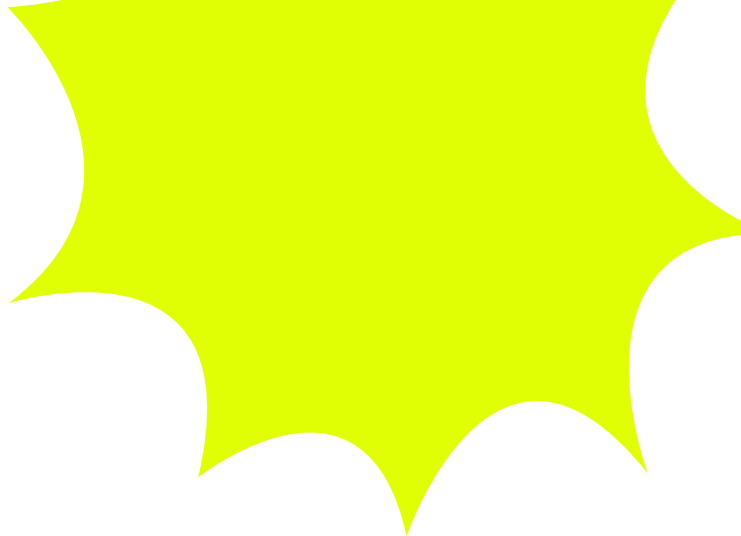
È un modo per affermare che la nostra identità, il nostro percorso e le nostre aspirazioni non devono essere decisi da altri.



## ISTRUZIONI PER L'USO

L'autodeterminazione è tua e, allo stesso tempo, di tutte e tutti: è un grande strumento individuale e collettivo, attraverso cui rafforzarci come persone singole e comunità. Sembra un controsenso: **come possono funzionare tutte queste autodeterminazioni assieme**, che premono l'una contro l'altra?

Può non essere semplicissimo, ma è necessario andare oltre il perimetro giuridico e fare un esercizio culturale: avere la possibilità di vivere in modo coerente con i nostri desideri e realizzare le nostre inclinazioni - che siano il modo in cui vogliamo vestirci, la carriera che vogliamo intraprendere, la persona che vogliamo amare - significa essere aperte e aperti al confronto con la realtà in cui vogliamo realizzarci e con le altre persone che la abitano, **permettendo loro la stessa libertà che chiediamo per noi**.



LINGUAGGIO



**GENERE**



## **IMMAGINA LA SCENA**

In una biblioteca scolastica, tre studenti osservano un grande scaffale con libri ordinati in due colonne: una ha un'etichetta con scritto "rosa", l'altra "azzurro".

Una studentessa sceglie un libro dallo scaffale "rosa": il contenuto è un manuale di meccanica. Il compagno prende un libro dalla sezione "azzurro": è pieno di ricette. Il terzo, con aria confusa ma divertita, prende un libro che ha sulla costa entrambi i colori e s'intitola Manuale delle cose che ti piacciono.

Si osservano tra loro confusi e si chiedono: "Ma quindi... Possiamo leggere quello che ci pare?" La bibliotecaria, sistemando altri libri indaffarata, risponde senza scomporsi: "Lo so, sconvolgente: il genere non è la trama".

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “GENERE”

**Esiste spesso una sovrapposizione e semplificazione tra sesso e genere, ma si tratta di due concetti distinti che interessano due sfere di studio e ricerca molto diverse.**

**Il sesso è biologicamente determinato** da una serie di fattori: genetici, come per i cromosomi, ma anche visibili, come per i caratteri sessuali primari (gli organi genitali) e quelli secondari – tra cui i capelli e i peli, la muscolatura, la grandezza del bacino, persino la voce. Ma, come ci dimostra la storia della medicina, il sesso non è mai perfettamente binario (cioè formato da due elementi): non è semplicemente XY = maschio oppure XX = femmina, esistono tantissime testimonianze raccolte nel corso dei secoli di persone i cui cromosomi non corrispondono ai caratteri sessuali primari e/o secondari che possono essere osservati.

**Il genere, invece, rientra fra i costrutti sociali**, ossia quei concetti che esistono perché una certa società nel suo insieme ha concordato collettivamente che esistono. Sono state le varie culture delle ancor più varie società al mondo, infatti, a definire tradizionalmente quali caratteristiche siano femminili e quali invece maschili: per questo si dice che **il genere non è una distinzione naturale, ma culturale**. È appreso, non innato. La parola genere quindi si riferisce ai ruoli sociali, ai comportamenti e ai tratti che una società decide di attribuire ad alcune caratteristiche che nel tempo, attraverso le tradizioni, le regole e le abitudini, sono state codificate come associate tradizionalmente a certi gruppi di persone. Pensiamo alle declinazioni al femminile, al maschile e anche al



neutro di una lingua rispetto a un'altra; oppure a certe scelte estetiche, come per esempio la gonna, che nelle isole Fiji è indossata sia da uomini che donne in forma di *sulu* – un abito tradizionale –, mentre in Scozia diventa un *kilt*, indumento maschile nato per marciare meglio nelle brughiere.



## Perché è importante conoscerla

Dall'abbigliamento alle acconciature fino ai percorsi professionali, ogni società crea, trasmette e protegge le rappresentazioni e i ruoli di genere di cui ha bisogno. Ci sono contesti nei quali certi mestieri, certi sport, certi interessi persino!, sembrano ancora riservati agli uomini e altri esclusivamente alle donne. A scuola può capitare di notare che più ragazzi frequentino corsi di calcio o di pallacanestro, e più ragazze s'iscrivano a danza o ginnastica artistica; altrove succede il contrario, oppure le scelte sono molto più mescolate.

Questo non significa che un interesse sia naturalmente maschile o femminile, ma che **intorno a noi circolano modelli diversi, aspettative diverse e incoraggiamenti diversi**. "Il problema con il genere è che prescrive come dovremmo essere, anziché riconoscere chi siamo", ha scritto l'autrice *Chimamanda Ngozi Adichie*. E questo dovere, queste prescrizioni a cui lei fa riferimento cambiano a seconda del contesto, del periodo storico e delle idee che una comunità ha in quel momento.

Al di fuori dei paletti della tradizione che ereditiamo assieme al Paese, alla famiglia e alla cultura in cui nasciamo, chiunque può iniziare in qualsiasi momento una riflessione profonda sull'identità, per capire se vuole rimanere dov'è, se è a suo agio lì, o se vuole esplorare - e come, e quanto! - qualcosa che assomigli di più all'immagine che ha dentro di sé.

## ISTRUZIONI PER L'USO

L'identità di genere è il senso interiore di sé: la percezione profonda che una persona ha di sé, indipendentemente dal sesso assegnato alla nascita. Non sempre, infatti, l'identità di genere (interna!) e la sua espressione (esterna!) corrispondono.

- > Perché, come si esprime il genere? **Parliamo di espressione di genere quando parliamo del modo in cui una persona manifesta all'esterno la propria identità di genere.**
- > Può farlo attraverso i suoi comportamenti, l'abbigliamento, la voce, i gesti, lo stile, e tutto questo può riflettere o meno le aspettative di mascolinità o femminilità che la società ha nei suoi confronti.

Si definisce:

**Cisgender:** una persona la cui identità di genere corrisponde al sesso assegnato alla nascita;

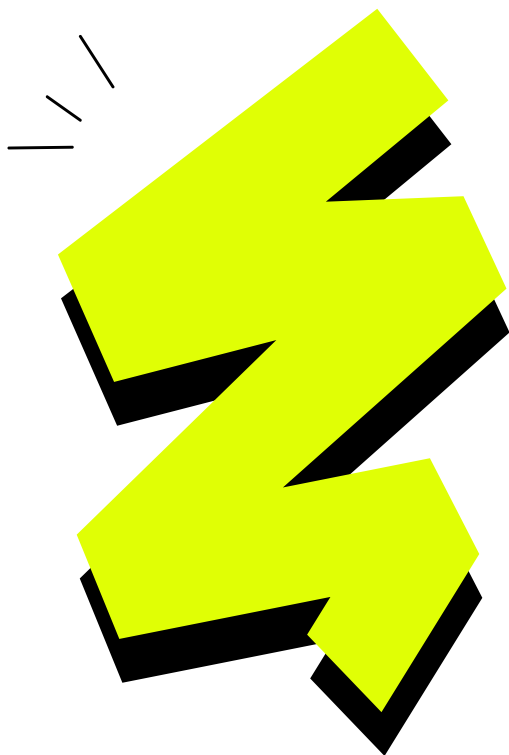
**Transgender:** una persona che si riconosce in un genere differente dal sesso assegnato;

**Agender:** una persona che non si riconosce in alcun genere o che si percepisce come priva di genere;

**Gender-fluid:** una persona che si riconosce in più generi alternativamente o contemporaneamente;

**Non binaria:** una persona la cui identità di genere non rientra esclusivamente nelle categorie binarie di uomo o donna. Può includere identità che si collocano tra, oltre o al di fuori del binarismo di genere; alcune persone non binarie possono identificarsi in un genere, in più generi o in un genere parziale, ma non necessariamente nell'assenza totale di genere (come nel caso delle persone agender).

**Tutt'altra cosa è l'orientamento sessuale: si tratta della predisposizione all'attrazione romantica, emotiva e sessuale verso le altre persone.**



# LGBTQIA+

LGBTQIA+ è un acronimo che raccoglie diverse identità di genere e orientamenti affettivi e sessuali.

Il segno + indica che esistono molte altre sfumature oltre a quelle elencate: la lingua si aggiorna nel tempo e si apre all'infinito, proprio come le persone imparano a conoscersi meglio.

Le lettere che compongono la sigla stanno per:

**L - Lesbica:** una donna che prova attrazione emotiva, romantica o sessuale esclusivamente per altre donne;

**G - Gay:** un uomo che prova attrazione emotiva, romantica o sessuale esclusivamente per altri uomini;

**B - Bisessuale:** una persona che prova attrazione emotiva, romantica o sessuale verso persone di qualsiasi genere. La pansessualità è invece l'attrazione per una persona indipendentemente dal genere e dalla sua espressione. Sembra complesso, ma funziona così: se una persona bisessuale si innamora, potrebbe succedere sia nei confronti di un ragazzo che di una ragazza. Se una persona pansessuale si innamora, invece, ciò che conta è la persona in sé: il carattere, la relazione, l'intesa. Il genere non è un fattore decisivo.

**T - Transgender (o trans):** sempre utilizzato come aggettivo («una persona trans») e mai come sostantivo. È un termine-ombrello, il che vuol dire che sotto la sua ombra si riparano molte persone diverse. In questo caso include le persone la cui identità di genere è diversa da quella assegnata alla nascita. Non riguarda necessariamente il corpo o aspetti medici: riguarda come una persona si riconosce e vive il proprio genere. Include anche le persone non-binarie e agender.

**Q - Queer:** termine generico che indica persone “non conformi” ai modelli tradizionali per identità o espressione di genere e/o orientamento sessuale. Viene utilizzato come termine ombrello per tutta la comunità.

**I - Intersex:** una persona nata con caratteristiche biologiche (genetiche, ormonali, anatomiche) che non rientrano nella rigida divisione maschio / femmina.

**A - Asexuale:** una persona che prova poca o nessuna attrazione sessuale verso altre persone. Può includere anche l'aromanticismo, che indica chi non prova, o prova in modo limitato, attrazione romantica.

**+** il simbolo più rappresenta tutte le altre identità e orientamenti che non sono inclusi nelle lettere precedenti, e ci ricorda che la diversità umana non si può chiudere in un elenco.

LIBERTÀ



# DIRITTO



SICUREZZA

OPPORTUNITÀ

## **IMMAGINA LA SCENA**

Nel corridoio della scuola, durante la ricreazione, tre studenti si scambiano snack e battute.

Poco più in là c'è B., che usa le stampelle e che vorrebbe raggiungere il gruppetto, ma un grosso carrello con materiali scolastici è stato lasciato proprio in mezzo al corridoio.

Allora B. prova a chiedere di spostarlo, ma chi lo ha parcheggiato lì risponde: "Eh, aspetta un attimo". L'attimo, però, dura tutta la ricreazione.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “DIRITTO”



È difficile arrivare a una definizione di diritto che sia soddisfacente e precisa. Partiamo dalle sue origini: diritto è una parola che deriva dal latino *directus*, cioè “dritto”, “che non devia”.

Indica insomma qualcosa che non può essere piegato dalla volontà di qualcun altro. I diritti sono quindi quelle garanzie e tutele fondamentali che ogni persona possiede semplicemente perché esiste: proteggono la nostra libertà, la nostra sicurezza e la possibilità di partecipare alla vita sociale in modo pacifico e protetto.

Attenzione, però: perché parliamo di garanzie? Perché i diritti non sono favori, concessioni o premi: non bisogna meritarseli. La collettività li riconosce come indispensabili: per questo sono scritti nelle leggi, nelle Costituzioni e nei trattati internazionali. Servono a evitare che la forza, il potere o la maggioranza decidano chi conta e chi no sulla base del tor-naconto o di antipatie, simpatie, ostilità...





# Perché è importante conoscerla

Conoscere il significato preciso di diritto significa capire che alcune cose, come per esempio poter entrare in un edificio (oppure no!), esprimere un'opinione, ottenere ascolto e attenzione e cure, sono tutte pretese legittime. Allo stesso modo, anche andare a scuola è un diritto: poter studiare in sicurezza e ricevere valutazioni rispettose, date senza pregiudizi e capaci di aiutarci a crescere, non dipende dalla gentilezza altrui. ←

**Quale potrebbe essere, altrimenti, il problema?** Ebbene: quando non sappiamo di preciso che cosa è un diritto rischiamo di scambiarlo per un favore, e quindi di accettare situazioni ingiuste – anche profondamente ingiuste! – come se fossero normali.

Inoltre, i diritti cambiano nel tempo e nel contesto: non sono un elenco fisso e identico, ma un patto che cresce con la società. Per questo è importante capire come nascono, come si difendono e perfino come si estendono.

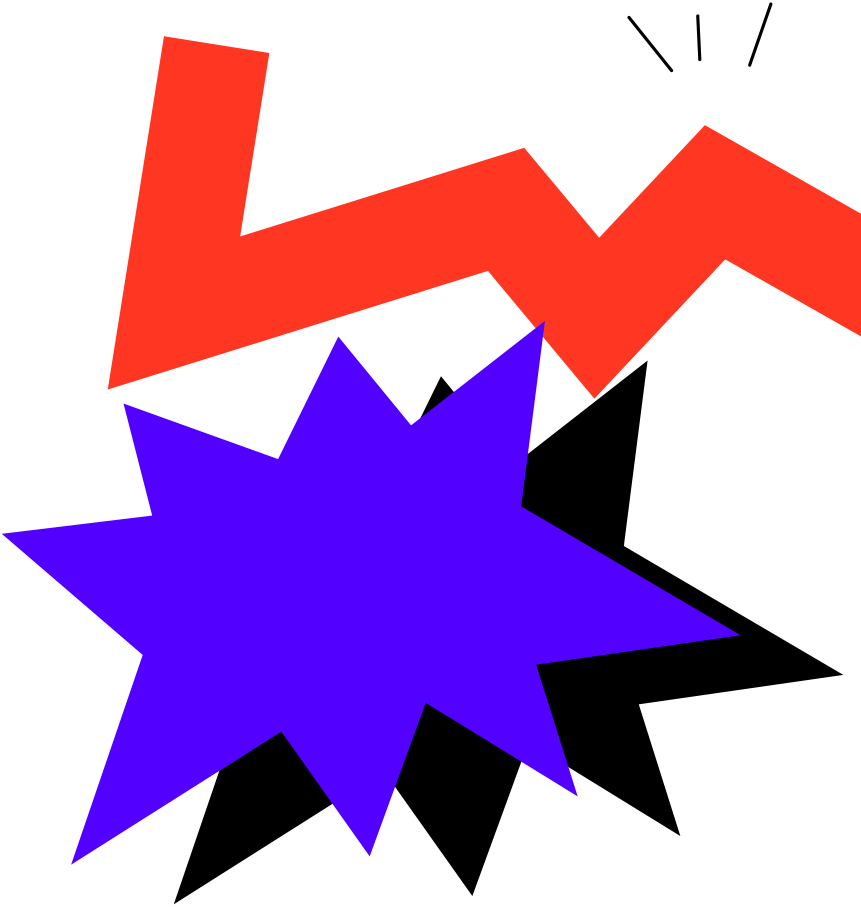
➤ Un esempio? Per moltissimo tempo, in Italia il diritto allo studio non era davvero garantito a chiunque: non tutte le persone potevano permettersi libri, mezzi di trasporto, materiali, né erano neppure considerate sempre adatte a proseguire gli studi. Con il tempo, però, la società è cambiata: si sono introdotti servizi, borse di studio, scuolabus, supporti per chi ha bisogni educativi differenti. Il diritto allo studio, insomma, è cresciuto insieme al Paese, diventando più ampio e più accessibile.

# ISTRUZIONI PER L'USO

Teniamo a mente tre domande fondamentali, quando vogliamo provare a ragionare intorno al diritto: sono importanti e sono anche un po' regole del gioco.

- > **A chi serve?** Un diritto esiste per garantire dignità e protezione a ogni persona, soprattutto a chi potrebbe essere esclusa o svantaggiata. Tra l'altro, l'esistenza di un diritto non toglie nulla a chi non vuole esercitarlo, ma dà la possibilità ad altri di beneficiarne! Poi...
- > **Da cosa protegge?** Domandarselo aiuta a capire se stiamo vivendo una situazione equa: se ci sembra che qualcosa limiti la nostra libertà o la nostra sicurezza senza una buona ragione, è probabile che un diritto non sia rispettato quanto dovrebbe. Se invece la ragione c'è, significa che stiamo incontrando il confine tra i nostri diritti e quelli degli altri: la nostra libertà finisce dove inizia quella altrui. Infine...
- > **Cosa posso fare quando non viene garantito?** Posso parlarne con persone affidabili, documentarmi, cercare alleanze, fare domande. Difendere i nostri diritti e quelli altrui non significa essere rompiscatole, anzi: significa prenderci cura della comunità in cui viviamo. Perché i diritti sono anche questo: punti di salvataggio che dovrebbero essere accessibili a qualsiasi livello del gioco.

**Non custodiamo solo i nostri diritti, ma anche quelli delle altre persone: fare attenzione che vengano rispettati è un modo concreto di essere cittadini e cittadine.**



# LUCI E OMBRE

**CATEGORIA LUCI E OMBRE**, ovvero tutto ciò che per contrasto oscura il mondo sociale, permette o impedisce l'accesso: sistemi, discriminazioni, ostacoli, ingiustizie... nel definirle aiutiamo a leggere il mondo.

- **SESSISMO**
- **ABILISMO**
- **AGEISMO**
- **RAZZISMO**

+ *5D*

- **BODYSHAMING**
- **BULLISMO & CYBERBULLISMO**

+ *HATING & DOXXING*

Certe parole fanno da lanterna, dicevamo all'inizio. Come torce luminose, come fiaccole d'altri tempi, quando le accendiamo mostrano cose che prima non eravamo in grado di vedere. Ma fanno anche un'altra cosa, le lanterne e le torce: **proiettano dietro di loro delle lunghe zone di oscurità**. La sezione Luci e Ombre funziona proprio così: racconta sia i

diritti, ossia ciò che ci permette di camminare nel mondo con dignità e un senso di protezione, sia le ombre, che questo cammino possono renderlo molto più difficile: discriminazioni, esclusioni, giudizi affrettati. In questa sezione troverai che la luce, spesso, sta proprio nel riconoscere le ombre!

**Sessismo, razzismo, abilismo, ageismo, bodyshaming** sono termini che descrivono atteggiamenti o sistemi che limitano il valore delle persone. Non compaiono all'improvviso, ovviamente: spesso crescono nei silenzi, nelle frasi dette per scherzo, negli stereotipi ripetuti senza pensarci. Dargli un nome non serve a puntare il dito, ma a capire come si formano queste ombre e dove possiamo cercare di accendere la luce.

A definirle spesso interviene proprio il diritto, che è una parola-ponte che abbiamo incontrato all'inizio del nostro percorso: collega ciò che siamo a ciò che ci è dovuto, e ci ricorda che una comunità più giusta (l'abbiamo immaginata come un arcipelago!) si costruisce solo se conosciamo **gli strumenti per difenderci e per farci ascoltare**.

Con queste parole, insomma, impariamo a guardare il mondo con più attenzione: perché riconoscere un'ombra è il primo passo per non inciampare nel buio.

PARITÀ

RISPETTO

# SES SISMO

RUOLI

## **IMMAGINA LA SCENA**

A una fiera di orientamento scolastico, L. (che indossa abbigliamento considerato femminile) sta curiosando con la sua classe tra gli stand dei diversi istituti e licei.

Tra tutti, richiama la loro attenzione il Liceo delle scienze a indirizzo sportivo, quindi un gruppetto - tra cui L. - decide di avvicinarsi: i ragazzi che rappresentano la scuola però, per spiegare il programma e le prospettive, si rivolgono unicamente ai compagni di L., altri ragazzi, ignorando deliberatamente le compagne.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “SESSISMO”

**Il sessismo è una forma di discriminazione che si manifesta attraverso comportamenti, programmi e decisioni che trattano in modo diverso – e spesso peggiore – le persone in base al loro genere. Nella nostra storia e nella nostra vita quotidiana, questo significa soprattutto una cosa: che alcune persone vengono svantaggiate, limitate e giudicate più severamente proprio in base al loro genere.**

Il sessismo può essere evidente, come quando alle bambine viene negato il diritto allo studio e alle donne quello di voto, oppure quando una collega viene pagata meno di un collega per lo stesso identico lavoro.

Ma può essere anche molto più sottile, e quindi più difficile da vedere: aspettative diverse su come ci si deve comportare, battute che si basano su stereotipi e mortificano l'autostima, ruoli assegnati solo *“perché si fa così”* e persino l'idea che le ragazze debbano sempre essere più educate, ordinate e responsabili rispetto ai ragazzi. Il problema non è solo quello che viene detto e pensato, ma ciò che queste frasi portano con sé: l'idea che ci sia un modo giusto di essere ragazzo e un modo giusto di essere ragazza.



# Perché è importante conoscerla

Perché, se non sai come funziona il sessismo, rischi di non vederlo: quando una discriminazione passa inosservata può sembrare la normalità e diventare davvero pericolosa.

→ **Il sessismo si infiltra ovunque:** nei giochi “da maschio” e “da femmina”, nel decidere chi debba avere ambizioni più grandi di vita, di sogni e di carriera, nelle aspettative su quali sport praticare, quali vestiti indossare, quali emozioni mostrare. Alle bambine viene permesso piangere, in pubblico e in privato, ai bambini – e poi ai ragazzi e agli uomini – no, perché considerato un segno di debolezza, emotività e (sempre usato in senso dispregiativo) femminilità.

Quando crediamo che queste opinioni siano un dato di fatto e siano la verità, ci troviamo incastrati:

- > **chi vorrebbe fare** qualcosa “non prevista” dal proprio ruolo si sente sbagliata o sbagliato,
- > **chi rispetta il copione** che la società ha preparato per lei o lui sente che dovrà farlo per sempre,
- > **chi lo rompe** viene giudicato come strano/a, esagerato/a, fuori posto.

**Conoscere questa parola ci permette di fare qualcosa di potente: accorgerci delle ingiustizie anche quando vengono presentate come tradizione, abitudine o normalità.**

# ISTRUZIONI PER L'USO

Il sessismo sparisce accendendo i riflettori. Significa fare attenzione, fare domande e mettere in discussione:

- > **Chiediti:** «Questa stessa cosa, la direi nello stesso modo a una ragazza e a un ragazzo?»;
- > **Osserva** se certe libertà sembrano concesse solo a una metà delle persone;
- > **Ferma** le battute che si basano sulla contrapposizione maschio/femmina e che fanno ridere solo chi le pronuncia;
- > **Rivendica** la possibilità di essere come sei, non come qualcun altro si aspetta.



EMOZIONI

RISPETTO

Abi-

li-

SMO

CONSAPEVOLEZZA

## **IMMAGINA LA SCENA**

P. sta telefonando alla biglietteria del teatro della sua città: vorrebbe avere info su possibili agevolazioni per persone con disabilità. Non sappiamo ancora se intende informarsi sui prezzi del biglietto o sull'agibilità della struttura, ha appena cominciato a parlare: quello che importa è che la persona dall'altra parte del telefono interpreta la primissima domanda a modo suo e risponde subito che "Certamente, ci sono ingressi e posti destinati a chi ha una carrozzina, una sedia a rotelle o un deambulatore. Basta avvisarci prima dello spettacolo, buona giornata", saluta riattaccando.

P., però, non aveva dubbi del genere, tutt'altro: porta un apparecchio acustico, con una disabilità meno visibile ma che sicuramente ha un impatto nella fruizione di uno spettacolo.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “ABILISMO”

È abilista l'atteggiamento di chi discrimina una persona con disabilità attraverso il linguaggio e le azioni che la escludono e danneggiano non solo negli atti pratici, ma anche nella sua dignità e nelle sue emozioni.

**Perché è importante conoscerla**


Non tutte le disabilità sono fisiche e riconoscibili allo sguardo e non tutte incidono sulle persone allo stesso modo.

Alcune sono fisiche, altre cognitive o sensoriali, altre ancora temporanee: può capitare a chiunque, anche semplicemente rompendosi un braccio o una gamba.

→ Possono addirittura essere invisibili: pensiamo a malattie croniche come la fibromialgia o il diabete, e a quanto, a certi livelli, possono condizionare la vita senza che chi ci circonda ne abbia la percezione.

**L'abilismo non è solo quello evidente delle barriere architettoniche, ma è anche quello che abita il nostro linguaggio.** Utilizzare nei confronti di una persona con disabilità le parole “sfortunata”, “povera”, “eroica”, “speciale” o “diversa” non fa che proiettare sulla persona il punto di vista della maggioranza.

L'abilismo, infatti, è particolarmente insidioso anche per un



altro motivo: come per altre discriminazioni, attribuisce alla persona caratteristiche anche morali, oltre a quelle che abbiamo appena visto e che dipendono dal modo in cui eventualmente le disabilità si manifestano. Proprio da questo nascono stereotipi su cui si basa il comportamento del resto della comunità.

## ISTRUZIONI PER L'USO



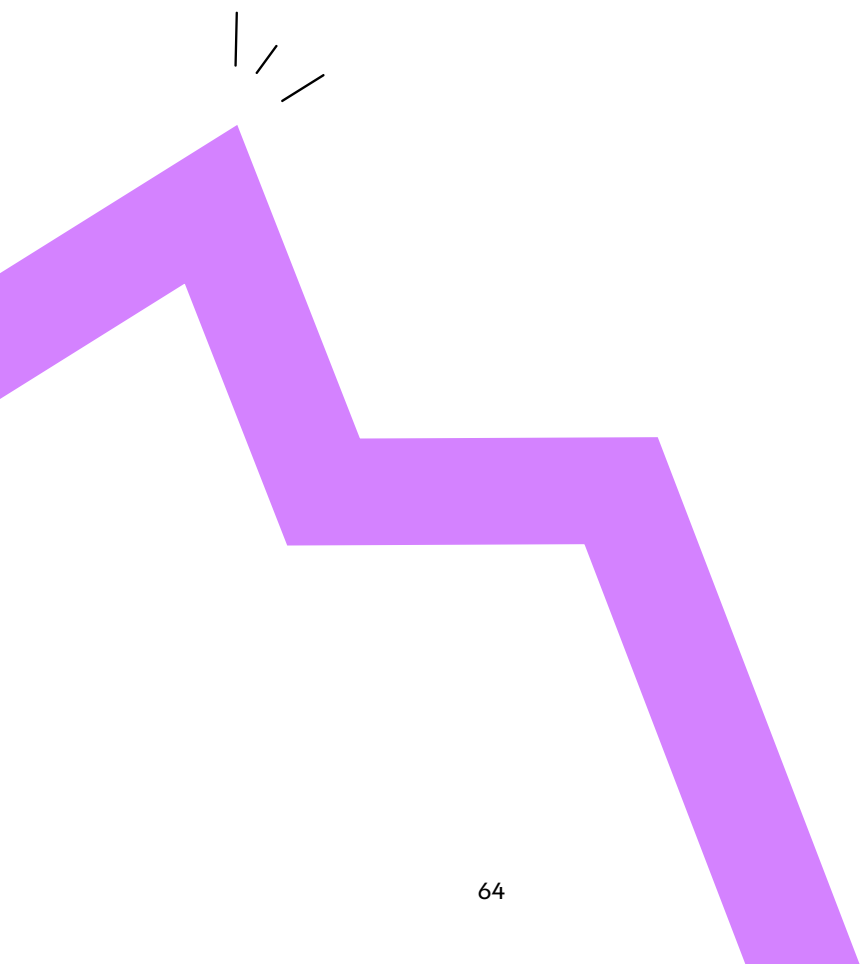
Modificare il modo in cui parliamo, adottando un linguaggio che riconosca il pieno valore e l'individualità di ciascuna persona con disabilità, senza nascondere né evidenziarne a sproposito l'esperienza ma garantendole il diritto a raccontarsi e autodeterminarsi, è il primo importante passo per la costruzione di una società meno abilista.

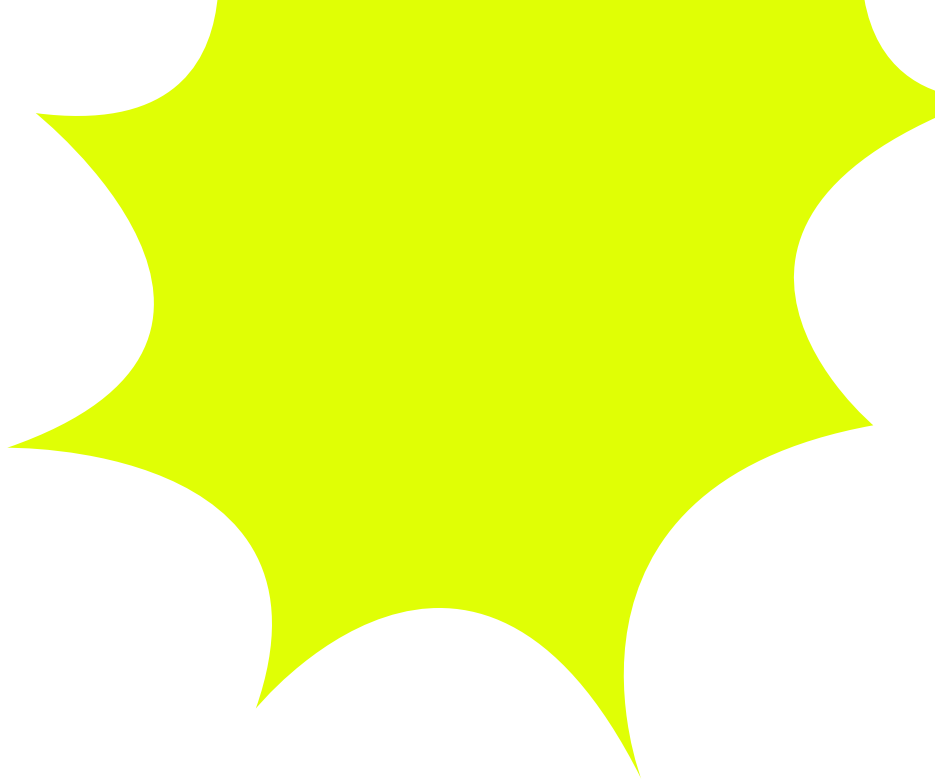
- Questo significa che non è accettabile infantilizzare una persona con disabilità, trattarla come se fosse una persona più piccola di noi o come se non avesse i nostri stessi diritti. Vale sempre la regola aurea: comportiamoci con le altre persone come vorremmo che loro si comportassero con noi.
- **Spesso chi ha esperienze diverse dalle nostre può raccontarci una realtà che per noi è sconosciuta e allargare il nostro punto di vista sul mondo, rendendoci più consapevoli rispetto alle altre persone.**

E quando abbiamo un dubbio, cosa accade? Beh, informarsi prima è sempre una buona idea: non è compito delle persone con disabilità spiegare continuamente la propria condizione, né rispondere a domande troppo personali. Ma la paura di sbagliare non deve portare a isolarsi, anzi! Se la domanda

riguarda il modo migliore per interagire in quel momento (facciamo un esempio: «*Ti va bene se parliamo qui?*» o «*Preferisci che mi sposti?*»), allora chiedere con rispetto è non solo possibile, ma spesso apprezzato.

Non consideriamo le persone marginalizzate come se fossero Google: consideriamole persone, punto.





AUTOSTIMA

GIUDIZIO

AGE-  
ISMO

AGEISMO



CURIOSITÀ

## **IMMAGINA LA SCENA**

In classe la discussione si è accesa durante la lezione di tecnica. L'insegnante esclama: "Ma vi sembra il caso di chiedere cos'è una carta di credito?! Siete troppo giovani per capirlo! Fine delle discussioni!".

L'ora successiva, è la volta dell'insegnante di storia e geografia, che si accalora dicendo: "Ma davvero mi state chiedendo cos'è una carta di credito?! Alla vostra età dovrete saperlo!".

Durante l'intervallo, un gruppetto di studenti si confronta su quanto successo durante la mattina. Tra loro, D. in particolare si sfoga così: "Prima ero troppo piccolo e non potevo ancora capire, adesso sono troppo grande e dovrei saperlo di già: ma gli adulti, quando si sono presi la briga di spiegarmelo?!"

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “AGEISMO”

Con ageismo viene indicata la discriminazione che viene operata in base all'età della persona verso cui è diretta.

Tra queste, ci sono pregiudizi, atteggiamenti negativi, stereotipi e comportamenti penalizzanti, che dimostrano una tendenza a valutare le capacità, la produttività e la credibilità delle persone per la loro età - reale o apparente - e non in base al loro valore.

L'ageismo lo incontriamo ogni giorno e ovunque: online, in famiglia, a scuola. Capita per esempio quando un adulto liquida come stupidaggini tutto ciò che riguarda *TikTok*, i meme, i fandom o certi videogiochi senza nemmeno provare a capire il linguaggio o la creatività che ci stanno dietro. Ma capita anche al contrario: ogni volta che diamo per scontato che le persone sopra una certa età non possano imparare nuove competenze, interfacciarsi con l'intelligenza artificiale, o essere curiose come noi.






# Perché è importante conoscerla

In Italia, l'ageismo è spesso associato alla penalizzazione di chi ha un'età anagrafica più elevata, ma agisce in entrambe le direzioni della linea del tempo. E a volte non è solo una questione di data di nascita, ma anche di aspetto: ci sono persone che sembrano più giovani o più anziane di quanto dica la loro carta d'identità e, anche solo per questo, possono subire discriminazioni ageiste.

Uno degli effetti negativi dell'ageismo di cui si parla ancora poco è quello che questa discriminazione ha sull'autostima. Pensare - perché così ci viene detto dalla società - di non avere ancora o più l'età per fare qualcosa e di non avere le qualifiche o le abilità necessarie per una pura questione anagrafica si tramuta in comportamenti che spengono l'iniziativa e la creatività, danneggiando la percezione che una persona ha di sé.



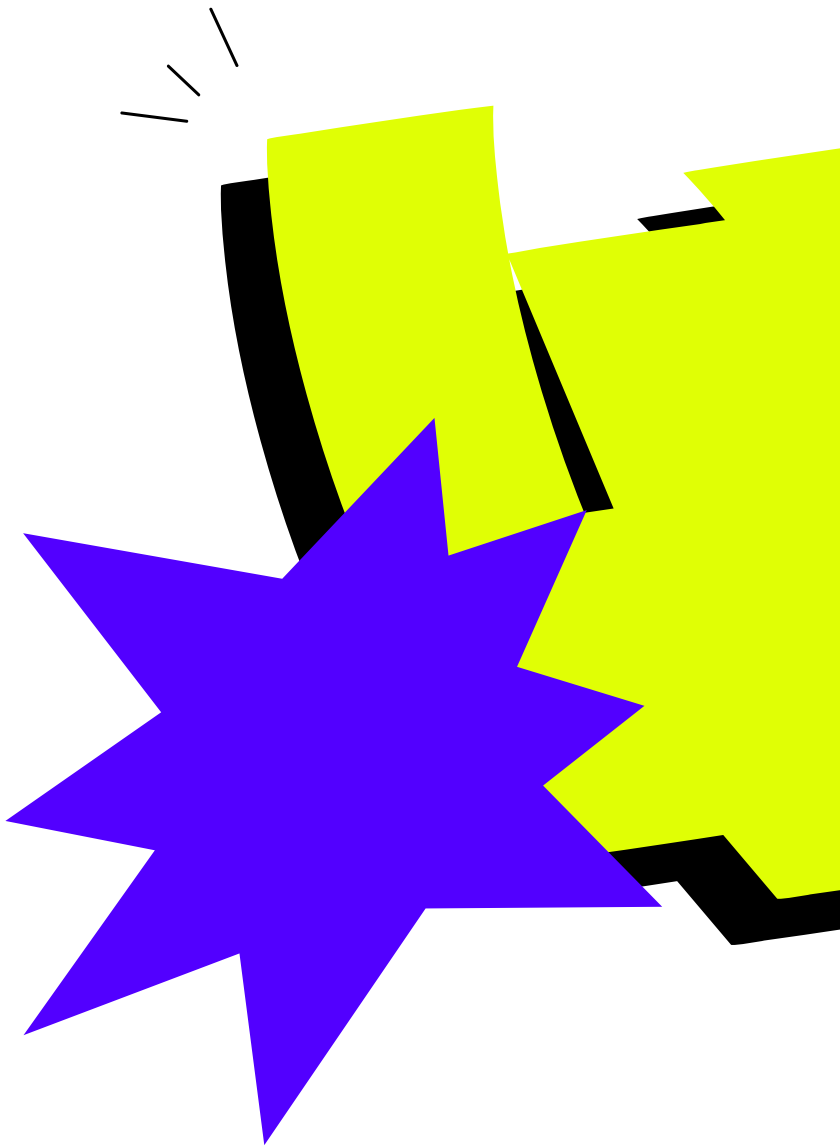
# ISTRUZIONI PER L'USO

C'è un ageismo che riguarda la responsabilità: quando veniamo trattati come “troppo piccoli” per partecipare a una decisione importante, o quando non ci viene affidato un compito perché “non siamo ancora pronti”... salvo poi scoprire che da noi ci si aspetta maturità, autonomia e serietà.

- Allo stesso modo, può essere ageista anche pensare che una persona più anziana non abbia niente da insegnarci, o che non possa cambiare idea o comportamento.
- Come dimostrano numerosi studi che riguardano soprattutto i luoghi di lavoro dove, per la prima volta in assoluto, si possono trovare a condividere contemporaneamente le scrivanie persone dai 19 ai 67 anni, **la convivenza attiva e positiva tra persone con età diverse è una grande fonte di ricchezza.**

Visioni, esperienze e approcci differenti, quando si incontrano in un ambiente che favorisce l'inclusione, rendono il gruppo di lavoro più creativo e innovativo, con effetti positivi anche sull'umore e sul benessere. E funziona per qualsiasi tipo di gruppo: prova anche tu!

Quelli che abbiamo visto qui sono tutti esempi di giudizi basati solo sull'età, e non sul valore delle singole persone. Riconoscerli aiuta a non cadere nella trappola che stabilisce: “o troppo giovani o troppo vecchi”. L'età è un numero, non dev'essere una gabbia.



LINGUA

CULTURA

Razz  
ismo

PELLE



## **IMMAGINA LA SCENA**

Su un autobus cittadino, una giovane donna italiana, con atteggiamento aggressivo, sta insultando ad alta voce una persona nordafricana seduta poco più avanti. Gli altri passeggeri le osservano, chi con indifferenza, chi cercando di capire, chi manifestando disagio.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “RAZZISMO”

**Razzismo è un termine che nasce nel contesto della scienza ottocentesca, quando si cercava di giustificare l'esistenza di “razze umane” considerate biologicamente diverse e gerarchicamente ordinate. Oggi sappiamo che la “razza” è una costruzione sociale e storica priva di fondamento scientifico.**

Le differenze genetiche tra le persone sono distribuite in modo continuo e non permettono di dividere l'umanità in gruppi distinti: la ricerca contemporanea, dalla genetica all'antropologia, ha infatti dimostrato che due persone appartenenti allo stesso ipotetico gruppo possono essere geneticamente più diverse tra loro di quanto lo siano persone di gruppi diversi, come riportano, tra le altre, organismi internazionali come l'UNESCO e l'UNICEF, le associazioni antropologiche e tutta la manualistica scolastica ufficiale.

Non è un'opinione, dunque: è standard didattico!

Per questo oggi diciamo che la “razza”, applicata alle persone, è una costruzione sociale e storica. Nel presente, parliamo di razzismo per indicare tutte quelle pratiche, atteggiamenti e ideologie che, a partire da tratti facilmente identificabili (pelle, religione, cultura, lingua), producono esclusione, discriminazione, offesa e talvolta violenza verso individui e gruppi considerati “altri” rispetto ai gruppi dominanti.



# Perché è importante conoscerla

La teoria del razzismo – la convinzione che esistano delle “razze” umane biologicamente superiori o inferiori in base a determinate caratteristiche – per quanto infondata ha avuto un peso scientifico e storico nella storia dell’umanità.

- Esistendo come pensiero e poi come comportamento interpersonale questa ha segnato intere epoche, privando milioni di persone di diritti fondamentali e creando gerarchie di valore tra gli esseri umani, influenzando la distribuzione dei privilegi e delle opportunità.

Quello della discriminazione razziale è un fenomeno che nasce dal passato ma si manifesta ancora oggi in tutto il mondo e in molte situazioni quotidiane, dalle istituzioni alle relazioni personali, dalle notizie ai social network. Il pensiero razzista si insinua nella mente di tante persone, anzi intere generazioni, a partire dagli immaginari violenti e ignoranti portati avanti da narrazioni sociali, politiche e culturali. Pensiamo al colonialismo, per esempio: pensiamo alle rappresentazioni dei popoli colonizzati e ai loro strascichi sull’immaginario, dalla pubblicità ai media.

Questo fenomeno comporta conseguenze negative persino nell’autostima di chi subisce la discriminazione legata alla propria etnia, cultura e provenienza.

Per esempio, negli studenti e nelle studentesse che lo subiscono, il razzismo limita la loro possibilità di realizzarsi, crescere, sentirsi accolti e partecipare pienamente alla vita sociale e scolastica.

# ISTRUZIONI PER L'USO

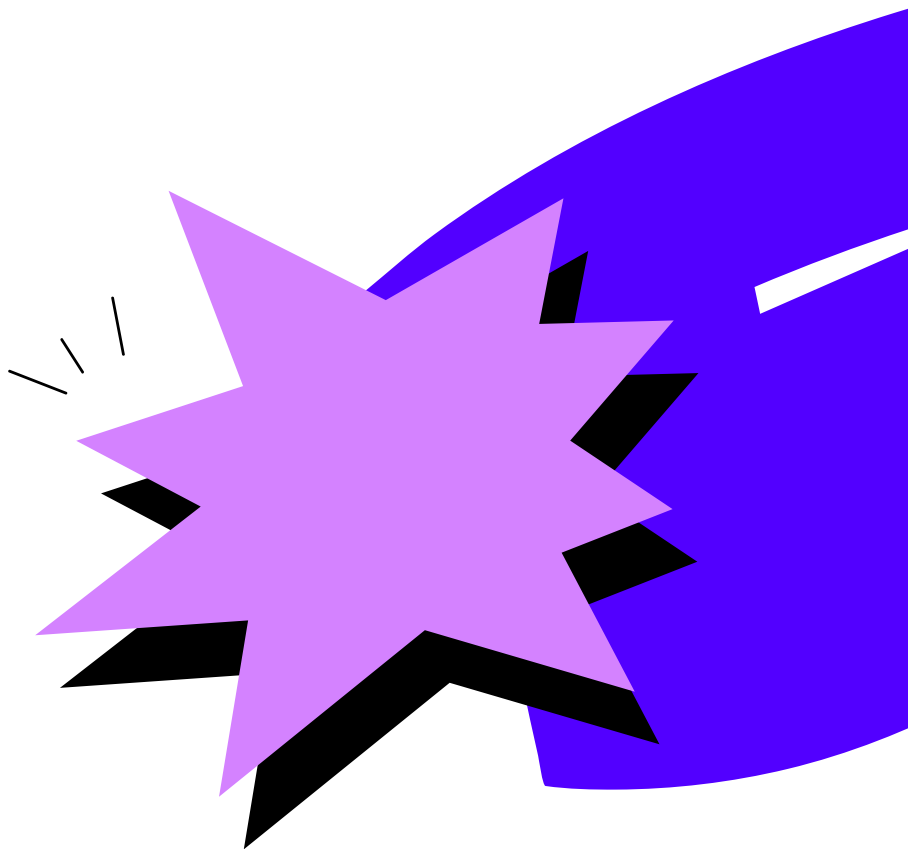
Come si può contrastare il razzismo nella vita quotidiana? Quali sono i metodi per contrastare il senso di impotenza davanti a una discriminazione in un luogo pubblico?

A volte il razzismo non arriva sotto forma di insulti espliciti: può nascondersi in frasi che abbiamo sentito mille volte, in stereotipi, dicerie o pregiudizi ripetuti senza pensarci, o in battute che, a detta di chi le pronuncia, sono “solo uno scherzo”. Per accorgercene, può essere utile fermarsi un attimo e farsi alcune domande molto semplici, che funzionano come piccoli test personali:

- > **sto parlando di una persona** o sto facendo riferimento solo a una delle tante sue caratteristiche?
- > **la frase** che sto per pronunciare tratta qualcuno come individuo o come membro indistinto di un gruppo?
- > **se la dicessero a me** (o a qualcuno che amo), la vivrei come una battuta o come qualcosa che ferisce?
- > **sto usando un modo di dire** solo perché “lo dice chiunque”, o so realmente il significato e la storia di quella parola? Il peso che porta?
- > **la frase mette qualcuno in una posizione** di inferiorità o superiorità rispetto ad altre persone?

Se una sola di queste domande fa nascere un dubbio, quel dubbio è già un buon segnale: ci sta dicendo che vale la pena cambiare parola o scegliere un modo più rispettoso per esprimersi.

**Non si tratta di ricercare la perfezione**, ma di allenare la cura verso l'incontro con l'altro. **È un po' come fare stretching**: la prima volta può risultare strano, poi diventa naturale. E più ci abituiamo a chiederci come parliamo, più diventiamo capaci di costruire un ambiente in cui nessuna persona si senta presa di mira per come è.



## 5D

Grazie a Ndack Mbaye, dottoressa in scienze giuridiche e consulente legale in materia di immigrazione e asilo, e a numerosissimi materiali che arrivano da studi, think tank e coordinamenti antirazzisti europei, scopriamo insieme che a livello sociale e legale esistono “5D” che, se da un lato si adattano a qualsiasi forma di discriminazione, dall’altro possono sempre essere utili per non restare a guardare davanti a situazioni simili:

**Dare sostegno alla vittima:** offrire aiuto concreto o anche solo una parola di conforto a chi subisce discriminazione. Per esempio: se notiamo che una persona viene presa di mira mentre è in fila in mensa oppure sull’autobus, possiamo chiederle se vuole sedersi vicino a noi oppure anche solo se ha bisogno di qualcosa. Non si tratta di fare l’eroe, intendiamoci: solo di fare la propria parte.

**Distrarre:** intervenire per interrompere la situazione di violenza verbale. Per esempio: chiedere l’ora, far finta di conoscere la persona, domandare indicazioni stradali o coinvolgerla in un gesto semplice (“Scusa, mi sa che ti è caduta la sciarpa!”).

**Delegare:** avvisare una persona che può intervenire in sicurezza, o chiamare chi di dovere, se la violenza persiste o cresce. Per esempio: la conducente, il controllore, docenti di turno o di passaggio, il personale della scuola o di un negozio...

**Documentare:** se possibile, registrare la scena (con rispetto per la privacy della vittima), se si intende poi utilizzare il materiale per una denuncia. Per esempio: riprendere il luogo, l’orario o dettagli della situazione, ma sempre senza mettere a rischio nessuno.

**Dichiarare:** offrire la propria disponibilità a raccontare cos’è

successo a chi di dovere, per non lasciare sola la vittima e testimoniare contro la discriminazione. Un *“c’ero anch’io, ecco cos’ho visto”* vale più di mille alternative, a volte.

INSULTO

AUTOSTIMA

**Body  
Shaming**



GIUDIZIO

## **IMMAGINA LA SCENA**

È ricreazione. Davanti ai distributori automatici, un gruppo di studenti e studentesse chiacchiera. Una persona prende una merendina.

Qualcuno commenta: “Di nuovo?”. Poco dopo, un'altra persona dice che salta la merenda perché “È meglio evitare, sai, dopo il pranzo dalla nonna...”

Qualcun altro ribatte: “Eh però poi non ti lamentare se a pallavolo non hai energie”. Nessuno sta urlando, nessuno pensa di dire cattiverie: sono frasi buttate lì, eppure entrambe colpiscono nello stesso punto.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “BODY SHAMING”

Composta dall'inglese **body** (corpo) e **shame** (vergogna), **bodyshaming** è un'arma semplice e letale: è quel tipo molto preciso di insulto che punta a far vergognare una persona per come è fatta fisicamente. Può riguardare letteralmente qualsiasi aspetto del corpo: il peso (troppo, troppo poco), l'altezza (troppa, troppo poca), la pelle, i capelli e la forma del viso o qualsiasi altra caratteristica fisica.

Tutto ciò che riguarda il guscio di carne che indossiamo ogni giorno è un potenziale bersaglio di commenti offensivi, ironie, giudizi o confronti svalutanti.

Ciò che è particolarmente curioso in merito a questa forma di abuso verbale, che non conosce limiti quanto a età o latitudine, è che, a seconda di chi osserva, nessun corpo può mai essere certo di essere immune al bodyshaming al cento per cento: perché da vicino nessuno è normale. Dipende sempre da chi ci osserva.

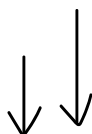


# Perché è importante conoscerla

Il bodyshaming è ovunque: tra adolescenti e persone adulte, online e offline, durante la cena in famiglia come in gita di classe, è una forma di discriminazione che condiziona l'autostima, il benessere e il rapporto con il proprio corpo in modo spesso debilitante. Sapere come si chiama aiuta a riconoscerlo per quello che è: molte frasi – frasi che di solito sembrano innocue solo a chi non ne ha mai subite di simili! – in realtà diffondono l'idea che esista un solo modo corretto di avere un corpo. Quando invece di corpi, e quindi di rivestimenti custom, ne esistono a tonnellate... Anzi, a milioni. Anzi: 8,2 miliardi. Di persone. Nel mondo. Letteralmente!

Conoscere quest'espressione significa poterla riconoscere (ovunque: a pranzo dalla nonna come in fumetteria) e rispondere, a voce alta o anche solo dentro di sé: grazie, come se avessi accettato. Adesso torna a controllare quel tegame di fatti tuoi, ché ti si scuocce!

# ISTRUZIONI PER L'USO



Basterebbe fermarsi a riflettere un istante, vero? Per esempio: davanti alla nonna che ci fa sapere, magari in pubblico, cosa pensa del modo in cui ci stanno addosso i vestiti, basterebbe dirle (o dirci): *Qualsiasi commento sul corpo di qualcuno è un commento superfluo, nonna. Questa gonna, invece, è pazzesca! Ma ti voglio bene lo stesso.* E invece per decenni cinema, TV e pubblicità hanno contribuito a raccontare una storia unica come direbbe la formidabile scrittrice *Chimamanda Ngozi Adichie*, **un solo tipo di corpo come “giusto”**. Un corpo uscito dallo stesso stampino e possibilmente della medesima sfumatura. Oggi, anche grazie ai social, è possibile avere davanti corpi vari, reali, complessi, non patinati – da *Big Mama* a *Florence Pugh*, fino a ogni sorta di creator in grado di parlare apertamente di acne, cicatrici, tagli, affermazioni d'identità più ampie del previsto. Ma previsto da chi?!

➤ Eccolo, il punto: è lo standard, il problema.

**Chi prevede, chi stabilisce cosa è norma?** Chi stabilisce che un corpo maschile debba essere necessariamente performante, un corpo femminile obbligatoriamente levigato e così via? Sia sul caro vecchio Instagram che su TikTok (no, Facebook non lo nominiamo nemmeno...) si alternano contenuti sull'accettazione corporea e sulla positività a trend che ripropongono standard anzianotti: è un ambiente contraddittorio in cui convivono passi avanti e vecchi fantasmi.

➤ Saper riconoscere il bodyshaming, qualunque sia il nome che poi decidiamo in cuor nostro di dargli, significa distinguere tra agio e disagio. E ricordarci qualcosa di semplice ma rivoluzionario: i canoni cambiano continuamente, la dignità no.



POTERE

UMILIAZIONE



EMARGINAZIONE

## **IMMAGINA LA SCENA**

Nel gruppo WhatsApp della classe, F. scrive un commento pesante su G. Non è la prima volta. Arrivano giusto due emoji del teschio, poi silenzio. Dopo qualche minuto qualcuno cambia argomento.

Qualche settimana dopo, nello stesso gruppo, F. chiede aiuto: “Oh qualcuno sa quali pagine sono per la verifica di domani?”. Il messaggio resta lì, senza risposta. Passano alcune ore. Poi d’un tratto qualcuno condivide un link: è un videogioco molto atteso e a lungo rimandato di cui finalmente è confermata la data d’uscita ufficiale; qualcun altro risponde entusiasta, e si crea una coda di meme allegri che commentano la buona notizia. La richiesta d’aiuto di F. scorre verso l’alto. Nessuno risponde.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “BULLISMO E CYBERBULLISMO”

**Buffo come le parole evolvano e si trasformino nel tempo. In origine “bullo” stava per amico fraterno; può fare impressione, visto il significato odierno, ma solo se ignoriamo che “bravo”, invece, viene da “pravo”, cioè malvagio (Don Rodrigo ne sa qualcosa!).**

È che ormai ce lo hanno detto in tutte le salse: il bullismo è un comportamento aggressivo e ripetuto nel tempo in cui una o più persone cercano di ferire, umiliare o isolare persone che hanno meno forza, meno supporto e/o meno possibilità di difendersi. Può essere fisico, verbale, relazionale (a questo punto prende la forma di un'esclusione dal gruppo) o psicologico. E quando lo chiamiamo cyberbullismo è perché avviene specificamente online: tramite chat, social, video, foto, meme, audio. Ha un impatto diverso, com'è ovvio: contenuti simili possono diffondersi velocemente, raggiungere moltissime persone e restare visibili anche a distanza di tempo. Tutto. Il. Tempo: Internet non dimentica affatto!

**Non sono scherzi né conflitti tra pari; sono forme di violenza, queste, e come tali cerchiamo di inquadrarle insieme.**





# Perché è importante conoscerla

Ogni anno si organizzano, in Italia e nel mondo, migliaia di progetti di sensibilizzazione contro il bullismo, a scuola e non: percorsi didattici, creativi, teatrali, cinematografici addirittura... Ebbene: ce ne fosse uno che riesca davvero a incidere in profondità!

→ **Non siamo solo noi a dirlo**, ma, tra tanti, anche il comico *Valerio Lundini*, che nell'edizione più recente del suo programma *Faccende Complicate* non fa un sermone sulla lotta al bullismo come qualcosa di già scritto e conosciuto ma punta il dito sulla retorica dei progetti di questo tipo; quel genere di baraccone messo in piedi giusto perché si deve fare, non perché si punti a un cambiamento reale. Non dice *“Non ci riusciremo mai”*, ma pare chiedersi: *“perché finora a quanto pare non riusciamo?”*.

**Ecco: se fossi tu il/la capo, cosa cambieresti, al riguardo? Da dove cominceresti, nel concreto?** Da quello che succede ogni giorno intorno a te, in classe o fuori, nei gruppi, senz'altro. **Ma quali dinamiche vedi ripetersi?** Quali silenzi fanno più rumore?

Capire perché certi interventi non funzionano è il primo passo per immaginare soluzioni diverse, più piccole magari, ma più vere. Forse non serve continuare a elencare nomi, date e terribili storie di cronaca per capire quanto il fenomeno sia esteso: sappiamo già che il bullismo esiste, e sappiamo che può fare molto male. La vera domanda non è *“quanto è grave”*, ma cosa succede nei contesti quotidiani in cui viviamo, e che parte possiamo avere nel cambiarli. La responsabilità inizia quando smettiamo di guardare solo i casi estremi e cominciamo a osservare ciò che accade, ogni giorno, sotto i nostri occhi.

# ISTRUZIONI PER L'USO



Nessuno apre gli occhi al mattino e desidera con tutte le sue forze essere il villain, il supercattivo o la supercattiva di turno, nel film della sua vita. Vogliamo essere main character, protagoniste e protagonisti. Se accade a qualcuno, di scegliere consapevolmente il lato oscuro della forza, è perché questo qualcuno ha subito gravissime angherie a sua volta; in famiglia, spesso, prima ancora che a scuola.

➤ Ma se parlarne oggi ci annoia, e se ci pare trito il concetto astratto, è perché **il bullismo non è precisamente una novità**: esisteva anche quando non aveva un nome preciso e veniva liquidato come ragazzata. Oggi sappiamo quanto possa lasciare segni profondi, e per questo la società ha iniziato a prenderlo sul serio: **la legge italiana sul cyberbullismo (71/2017)**, per dire, è stata uno dei primi passi in questa direzione.

Sono sempre le storie, vere e inventate, a cambiare lo sguardo collettivo. Serie come *Stranger Things*, più di recente, o *Tredici*, qualche anno fa, hanno mostrato che ombra lunga e terribile proiettino l'isolamento, la vergogna e la paura; e quanto un contenuto digitale, una volta online, possa non appartenere più alla persona ritratta, ma nemmeno a chi lo ha prodotto(!), generando una slavina.

Ma non serve essere eroi: spesso basta chiamarsi fuori. Ri-fiutarsi di contribuire, e trovare alternative. **Smontare questa parola significa guardare ai gruppi non come a una somma di individui, ma come a un sistema narrativo: ogni risata, ogni ricondivisione, ogni silenzio modifica la storia.**

E ogni gesto che interrompe la spirale – anche il più piccolo, anche minimo – genera una storia nuova.

## HATING & DOXXING

Nel mondo online possiamo incontrare due comportamenti molto dannosi: hating e doxxing. Sembrano parole complicate, ma indicano azioni quotidiane che possono ferire davvero.

**Hating** significa attaccare qualcuno con commenti offensivi, prese in giro o insulti mirati a far male: odiarlo, come vorrebbe la traduzione letterale. Non è una critica, non è un'opinione diversa: è un tentativo di colpire una persona approfittando dello schermo. Dietro ogni profilo, però, c'è qualcuno che ha sentimenti, che si vergogna, che può rimanerci male per giorni o peggio.

**Doxxing**, invece, significa rendere pubblici senza averne il permesso i dati privati di una persona: per esempio l'indirizzo, il numero di telefono o la scuola che frequenta. È una violazione grave che può spaventare molto chi la subisce, perché toglie la sensazione di controllo e sicurezza che chiunque di noi ha sulla sua vita.

### Che cosa possiamo fare, allora?

**Non unirci mai al coro:** anche un like ironico a un commento d'odio può non solo peggiorare la situazione, ma renderci complici.

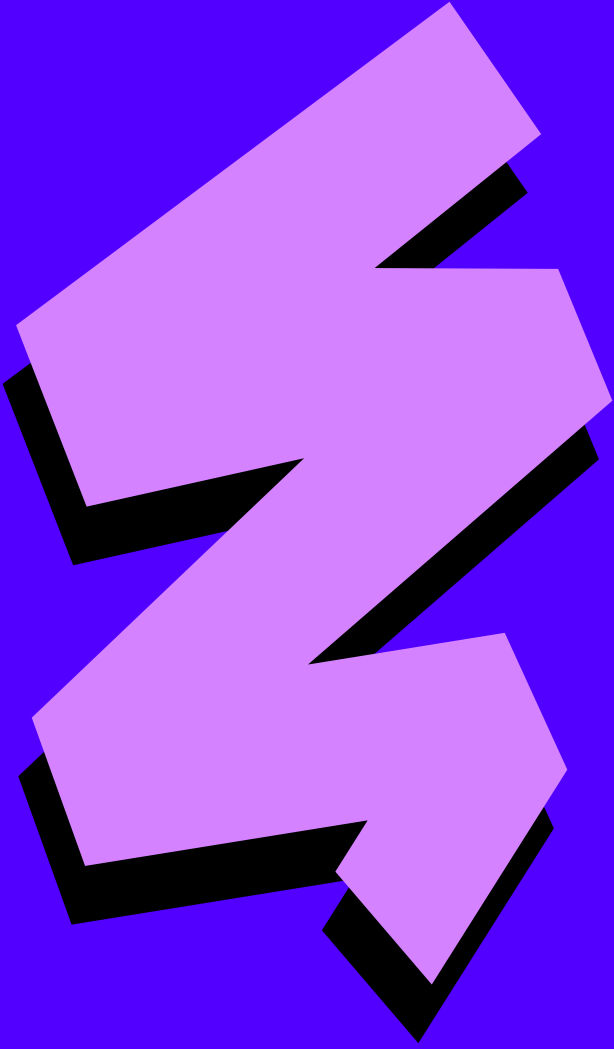
**Offrire supporto** a chi è preso di mira con un messaggio di vicinanza, e magari anche chiedendo aiuto a un adulto.

**Non condividere mai** informazioni personali altrui, nemmeno per scherzo: potrebbero arrivare conseguenze dolorose per tutt'e due.

**Segnalare** i contenuti d'odio o pericolosi che incontriamo sulle piattaforme.

**Ricordare** che online vale la stessa regola del mondo reale: siamo responsabili dello spazio che contribuiamo a creare.

Un ambiente più sicuro nasce da piccoli gesti quotidiani, sia in digitale che, beh, di persona: come tutto il resto, dipende da come scegliamo di parlare, di interagire, di proteggere noi e chi ci circonda.



# NOI

CATEGORIA RELAZIONI, quindi il NOI, ossia tutto ciò che riguarda i legami, l'incontro con altre persone, il vivere insieme; sono parole che hanno a che fare con “come ci incontriamo”, “come ci parliamo”, “come ci ascoltiamo”, “come stiamo in gruppo”:

- RELAZIONI
- CONSENSO
- PRIVILEGIO
- STEREOTIPO
- PATRIARCATO

+ *REVENGE PORN*

**Non c'è persona al mondo che sia un'isola.** Vale a dire che, tra noi, chi vive per conto proprio vive – beh: vive malaccio. Persino quando pensiamo di cavarcela senza aiuto, in realtà, siamo immersi in un mare di legami: amicizie, famiglia, classi, squadre, gruppi online e offline. Ebbene: le parole della sezione NOI servono a navigare meglio in questo mare, quello che collega tutte le isole: a volte è calmo e altre volte pieno di onde. Tempestoso, persino. Difficile da solcare.

Ecco che arrivano a soccorrerci, e a tracciare una rotta, parole come consenso, stereotipo, privilegio, patriarcato:

sono termini che probabilmente hai sentito nominare tante volte, magari proprio sui social. Qui li guardiamo più da vicino e li affrontiamo uno per uno: l'idea è provare a capire cosa succede quando incontriamo le altre persone, e cosa accade quando invece non le incontriamo davvero, magari perché i pregiudizi, i ruoli assegnati o le aspettative ci impediscono di vedere chi abbiamo davanti.

## **Ci impediscono, insomma, di sbarcare sull'isola.**

Il bullismo e il cyberbullismo che abbiamo visto nella sezione precedente, per esempio, nascono spesso da un'idea sbagliata di forza o di appartenenza. E il privilegio non è una colpa, ma un dato di fatto: qui diventa una bussola che ci aiuta a capire quali approdi si raggiungono più facilmente per alcune persone e più difficilmente per altre.

In fondo, la qualità delle relazioni che costruiamo, e delle rotte che percorriamo, dice molto della qualità della nostra comunità. Queste parole non servono a farci la morale: servono a rendere più abitabili gli spazi che condividiamo – a scuola, online, ovunque. A collegarci in arcipelago.

SCAMBIO

# Relazioni

LEGAMI

EQUILIBRIO

## **IMMAGINA LA SCENA**

Sulla soglia d'un aula se ne sta una docente più anziana, con borsa a tracolla e fogli in mano, sul punto d'andar via.

Prima di farlo, però, si volta verso la docente junior che, emozionatissima, s'è accomodata alla cattedra e la guarda con gli occhi spalancati: "L'unico consiglio che mi pare sensato darti è che la classe si scorderà al volo quasi tutto quello che dici, ma non si scorderà mai il modo in cui l'hai fatta sentire".

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “RELAZIONI”

Oltre a essere uno scrittore e sceneggiatore, Domenico Starnone è un prof: uno di quelli che ha sempre detto che i veri ripetenti, a scuola, sono proprio le persone che ci insegnano dentro, visto che sono loro che non riescono mai a uscire dall'edificio una volta per tutte, invecchiandoci dentro. Ripetono ogni anno le stesse materie: mai una gioia!

Ecco, c'è un bel romanzo di Starnone che s'intitola *Lacci* e che introduce un concetto interessante.

**Questo sono, le relazioni: lacci. I legami che tendiamo ogni giorno intorno a tutte le persone che incontriamo, e che da un lato ci danno forza e sostegno (come una rete di protezione), dall'altra possono anche ingabbiarci (come una rete da pesca, per intenderci).**

Amicizie d'infanzia, vicinanza di banco e d'aula, famiglia e persone care, insegnanti, gruppi sportivi o creativi, più l'infinito chiacchiericcio delle community online: una relazione non è solo la condivisione dello spazio, o lo stare insieme, ma l'insieme di gesti, scelte e comunicazioni che fanno sì che, per tutte le persone coinvolte, lo scambio sia rispettoso e sano (o al contrario, complicato; o addirittura tossico, come spesso leggiamo online, e doloroso!).



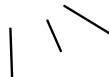


# Perché è importante conoscerla

Grande o piccola che sia, vecchia o nuova, **ogni relazione è un sistema dinamico: vuol dire che si trasforma in base al modo in cui parliamo, ascoltiamo, ci confrontiamo e ci prendiamo cura delle altre persone.** Non è qualcosa che succede e basta: è qualcosa che si costruisce.

Per questo si dice che per proteggerle, queste relazioni, occorre manutenzione costante: un po' come quando innaffiamo con cura qualcosa (una pianta o un rancore! Si scherza...) e lo ripuliamo dalle erbacce.

Comprendere cosa aspettarsi da una relazione, di qualsiasi tipo essa sia, ci aiuta a capire perché alcune ci fanno sentire bene e al sicuro, mentre altre ci mettono ansia o ci tagliano fuori. Saper riconoscere una relazione equilibrata significa anche imparare a notare quando ci sono dinamiche che tanto equilibrate non sono: pressioni, manipolazioni, mancanza d'ascolto, ricatti emotivi... Tutta quella roba che può divertirci anche molto all'interno di certi titoli del BookTok, certo; ma molto meno dal vivo, e francamente va benissimo così!



# ISTRUZIONI PER L'USO

Le relazioni influenzano il nostro benessere, il nostro senso di appartenenza e il modo in cui impariamo a fidarci degli altri. Imparare a coltivarle è una competenza fondamentale – tanto quanto leggere, scrivere o... nuotare-per-non-affogare.

Perché una relazione sana, proprio come un buon dialogo, non è fatta solo di due che parlano, ma di chi ascolta senza interrompere né giudicare. Imparare a comunicare quali sono i nostri confini, spazi / tempi / limiti ma anche desideri, è parte della relazione, non un problema. **Proprio come una storia, ogni relazione funziona se c'è scambio, alternanza, occasioni d'apprendimento.** Insomma un modo per accumulare punti karma ma pure XP. Pensiamo a serie come *Heartstopper* o, di nuovo, *Stranger Things*, cioè storie in cui i gruppi si trasformano man mano che ciascuno impara a mostrarsi, a farsi ascoltare.



LIBERTÀ



CORAGGIO

SI

CON

SEN

SON

RECIPROCITÀ

NO



## IMMAGINA LA SCENA

In palestra, un allenatore che ha tra le mani un disco olimpionico si avvicina a un ragazzo che indossa canotta e calzoncini, e gli dice: “Vieni qua. Tieni”, affidandogli il peso. Vedendo che riesce a reggerlo, continua: carica il secondo, poi il terzo... Quando sta per caricare il quarto o quinto peso tra le braccia del ragazzo, questo protesta: “E basta! Mica voglio portarla, tutta 'sta roba! Ma ti pare?”.

L'allenatore, visibilmente contrariato, risponde al ragazzo, che intanto è diventato muto e triste: “Beh, se non volevi farlo perché ti sei messo la canotta? Sei entrato in palestra, hai i muscolazzi di fuori... Chiaramente te la sei cercata, che qualcuno ti rifili dei pesi da sollevare! Mica è colpa mia”.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “CONSENSO”

**Hai mai visto quel video del tè? Qualche anno fa è andato virale. C'è una voce fuori campo, dei disegnetti buffi e un concetto semplicissimo al centro: il consenso è come il tè (o una Coca ghiacciata, a seconda dei gusti e delle stagioni). Funziona così: prima di offrire qualcosa a qualcuno, verifica se lo vuole. Per cui se dice no, è no. Se dice sì, è sì. Se dopo un po' cambia idea, smetti di offrirglielo.**

E se non è nemmeno in grado di risponderti, se non riesce a parlare e dirti se accetta o no il tuo tè, la tua Coca o i tuoi biscotti (magari perché ha sonno oppure è un po' confusa) beh, continuare a offrire è semplicemente insensato!

Il consenso è questo: un sì chiaro, libero e volontario che una persona dà rispetto a un'azione o a una situazione (o a una proposta!) che la riguarda. Non è silenzio, non è indecisione, non è un “come vuoi tu”. È una scelta attiva, e può essere modificata e rescissa in qualunque momento.



# Perché è importante conoscerla

→ “Non esistono questioni di genere, solo questioni di potere”: questa frase della megamanager Angela Ahrendts, pronunciata qualche anno fa ma sempre molto attuale, ci riporta a un concetto altrettanto importante. Il problema all’origine di moltissime fonti di discriminazione non si risolve etichettando interi gruppi di persone come vittime e altri gruppi di persone come carnefici, ma ragionando sul fatto che alla base c’è sempre il potere. Il confine invisibile tra qualcuno che ne ha, di potere, o se lo prende, e qualcun altro che o non ce l’ha, o percepisce di non averne.

Proprio come con il tè o la merenda, le dinamiche di potere impattano su moltissime situazioni quotidiane, anche le più insospettabili: un abbraccio, una foto, un confine personale, una conversazione, un gioco, una confidenza. In risposta a una qualsiasi domanda, il consenso non può formarsi per intero se, per chi deve rispondere, dire di no è impossibile, e sentiamo, per mille ragioni, di non avere il potere di dire di no.

Ecco, concentriamoci proprio sulle foto: chiunque – genitori inclusi! – per pubblicare una tua foto dovrebbe sempre chiederti consenso.

La legge italiana dice proprio che per postare sui social network immagini e fotografie ritraenti soggetti minori di quattordici anni è necessario il preventivo ed esplicito consenso di entrambi i genitori, e che dai 14 anni in su la legge riconosce la facoltà di decidere autonomamente sulla pubblicazione.

# ISTRUZIONI PER L'USO

“Ti va se ti abbraccio?”, “Questa che dici, la pubblico?”, “Preferisci non parlarne ora?": anche le relazioni più strette funzionano meglio con domande chiare. È che il consenso, un po' come sogniamo sia l'amore, dovrebbe essere sempre entusiasta, o almeno convinto: se una persona risponde “Boh”, “Non so”, “Come ti pare”, oppure ancora resta in silenzio, non è precisamente a bordo, no?

> Per molto tempo il consenso non è stato davvero un tema rilevante: si dava sostanzialmente per scontato che intere categorie di persone non avessero realmente la facoltà di dire di no. Ci sono tonnellate di prodotti culturali anni Ottanta e Novanta, e persino Duemila, tra cinema e tv, in cui funzionava così: per dirla con Megara del film d'animazione Disney *Hercules*, “Conosci gli uomini: per loro **NO** è **SÌ** e **SPARISCI** è **PRENDIMI, SONO TUA**.” Un rifiuto, insomma, veniva spesso trattato come un invito a insistere.

Oggi le cose sono profondamente cambiate: in *Sex Education*, per esempio, accertarsi del consenso altrui è un gesto assolutamente normale e affettuoso, non un ostacolo o peggioro. E il digitale stesso ha rivoluzionato tutto: fino a pochi anni fa nessuno pensava che pubblicare una foto altrui fosse una violazione, e il fenomeno del revenge porn, che vedremo meglio tra poco, era quasi invisibile. Le prime condanne e la legge italiana (l. 69/2019) hanno segnato l'avvio di un cambiamento culturale profondo, dimostrando che la volontà della persona rappresentata conta tanto quanto l'immagine stessa.

In fondo, il consenso ci ricorda una cosa molto semplice: **la nostra libertà è autentica solo finché s'incontra, e scontra, con quella altrui.** E le relazioni diventano più sicure e ricche

proprio quando nessuno deve indovinare ciò che l'altra persona desidera, o peggio sentirsi carnefice, o vedersi etichettato come tale a distanza di settimane, mesi, anni.

E c'è anche un'altra cosa importante di cui possiamo tener conto: il consenso non riguarda solo la possibilità di dire "no", ma anche quella di dire "sì" in modo chiaro, senza vergogna e senza paura del giudizio altrui. A volte cresciamo pensando che chi ci circonda debba capire da sé cosa vogliamo o non vogliamo, ma non funziona così. **Libertà significa anche poter dire "questo mi va bene", "questo preferirei farlo in un altro modo", "questo mi fa stare a mio agio". È una forma di rispetto, verso noi e verso il mondo.**

## REVENGE PORN

Revenge porn è il termine con cui si indica la condivisione di immagini intime di una persona: una condivisione specifica, perché viene fatta senza permesso. In realtà, oggi si preferisce parlare di diffusione non consensuale di immagini private, perché revenge significa vendetta e non sempre, in questi casi, si parte da una vendetta, anzi a dirla tutta il motivo per cui una cosa simile succede non è rilevante: spesso c'è semplicemente mancanza di rispetto, pressioni da parte di un gruppo oppure (o anche) l'idea sbagliata che ciò che circola online non faccia davvero male.

- > Questa forma di violenza ha tutto a che fare con i concetti di consenso e patriarcato sui quali abbiamo ragionato insieme: nasce dall'idea che il corpo di una persona sia qualcosa che altre persone ancora possono controllare, **giudicare o utilizzare con l'obiettivo** di umiliarla. Ma nessuno ha il diritto di decidere cosa fare del nostro corpo al posto nostro. Né dal vivo né online, naturalmente.

In Italia esiste una legge precisa (*la legge 69/2019*) che, tra le altre cose, **punisce chi condivide o fa circolare immagini private altrui senza averne l'autorizzazione**. Questo perché per le vittime le conseguenze possono essere molto pesanti: paura, vergogna, isolamento, ma soprattutto la sensazione di aver perso il controllo sull'unica cosa che dovrebbe appartenerci davvero in automatico, ovvero la nostra immagine.

## **Che cosa possiamo fare, allora?**

**Non inoltrare** mai contenuti privati, nemmeno per scherzo: ogni inoltro aumenta il danno.

**Ricordare** che nulla, nemmeno tra persone che si fidano, può essere condiviso senza un sì chiaro e convinto.

**Se vediamo qualcosa di simile**, possiamo segnalarlo + non condividerlo + offrire supporto alla persona coinvolta (ricordi le 5D?).

**Soprattutto, possiamo ricordarci** che il rispetto del corpo e della volontà altrui vale sempre, on e offline. Sennò è come col tè!

Il rispetto dei confini digitali è parte delle relazioni sane, proprio come il rispetto dei confini fisici.

DIVARIO

**privi  
privi  
legio**

EQUITÀ



OPPORTUNITÀ



## **IMMAGINA LA SCENA**

Tre studenti stanno cercando di raggiungere la scuola. Sono di generi, origini, aspirazioni diversissime: hanno in comune solo i rispettivi zainetti sulle spalle e tutta la loro determinazione. Il problema è che fanno strade diverse per arrivarci, e che i loro zaini hanno contenuti e pesi differenti: c'è chi viene accompagnato in automobile fin sulla porta della scuola, c'è chi prende l'autobus ma la fermata è distante da casa, c'è chi abita molto lontano e deve cambiare più mezzi di trasporto, con poco tempo per riuscire a prendere la coincidenza e arrivare a lezione in tempo.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “PRIVILEGIO”

La parola privilegio è un composto delle parole latine “privus” (singolo) e “lex” (legge) e significa, più o meno, “regola speciale per qualcuno”. Oggi la usiamo per indicare tutti quei vantaggi spesso invisibili che solo alcune persone hanno e possono esercitare, senza che li abbiano richiesti né guadagnati. Non sono superpoteri, non sono colpe personali, non sono medaglie: sono condizioni di partenza.

Quasi mai notiamo il privilegio quando siamo noi ad averlo. È come l'aria: ci accorgiamo di respirarla solo quando manca. O come giocare a un videogioco con un livello di difficoltà più basso degli altri, senza sapere che loro si trovano a dover fronteggiare quello superiore.





# Perché è importante conoscerla

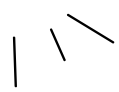
Perché senza questa parola è facilissimo cadere nella trappola del “se vuoi, puoi”.

Frase motivazionale? Sì. Vera? Non sempre. Avere un privilegio significa poter partire un passo avanti rispetto alle altre persone, senza aver fatto nulla di speciale; allo stesso tempo, chi non ce l'ha deve fare molta più fatica per arrivare a quello stesso punto - e intanto la persona privilegiata è già più avanti ancora.

Riconoscere di detenere un privilegio non deve attivare il senso di colpa: è anzi un primo modo per guardare ciò che spesso passa inosservato, come per esempio

- **chi non si preoccupa** di come verrà trattato a causa dell'aspetto fisico o del modo di vestirsi;
- **chi non ha problemi** a muoversi in certi spazi perché sono stati progettati e realizzati per lui o lei;
- **chi può permettersi** di commettere errori perché non subirà giudizi altrui;
- **chi ha sempre** qualcuno che lo sostiene e chi, invece, deve cavarsela da solo/a.

**Nominare il privilegio significa dire una verità semplice: la fatica non è distribuita in modo uguale per tutti.**



# ISTRUZIONI PER L'USO

**Non possiamo eliminare il privilegio semplicemente non pensandoci: dobbiamo riconoscerlo.** Perché, riconoscendolo, si può scegliere cosa farne. Come?

Ascoltando chi vive difficoltà che noi non vediamo perché non ci sono familiari.

➤ **Chiedendoci, se troviamo una cosa facile per noi: lo è per tutti?**

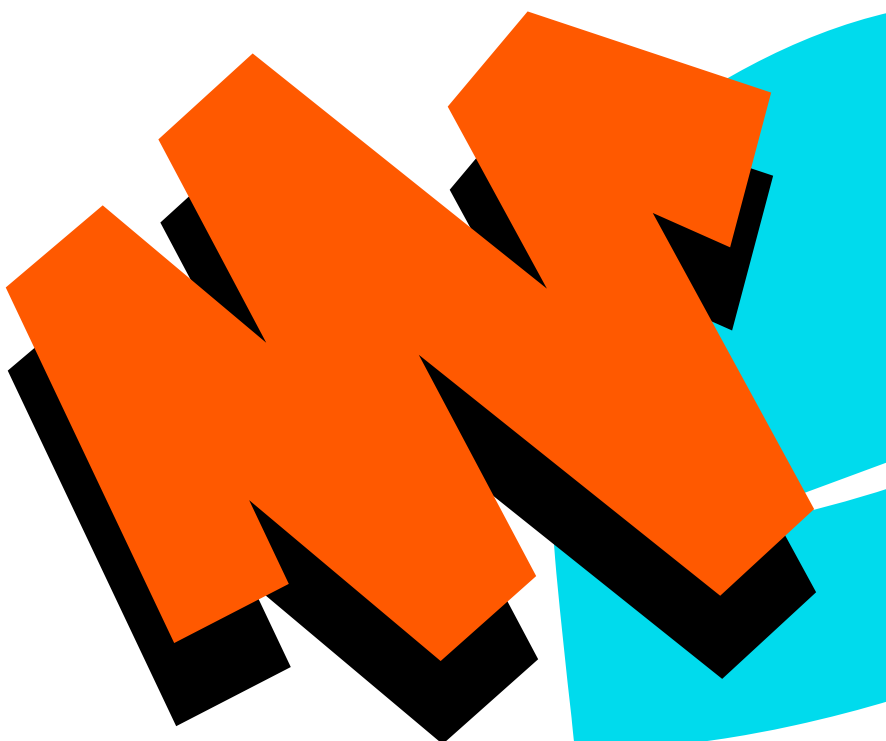
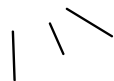
Non usando il nostro vantaggio per salire più in alto, ma per rendere il terreno un po' più praticabile anche per chi è nella parte ripida della salita.

I social alternano discorsi molto maturi sul privilegio a contenuti che sembrano voler farci dimenticare che viviamo in condizioni diverse. Il punto, però, rimane: il privilegio non definisce chi siamo, ma influenza le possibilità che abbiamo.

E non c'è niente di più radicale che usarlo per costruire equità. Per ricordarsi che nessuno merita ostacoli extra solo perché è nato in un certo posto, con un certo corpo, con una certa famiglia o con una certa storia.

A volte basta fare attenzione a piccole differenze di partenza: c'è chi può studiare in una stanza silenziosa anziché in mezzo a una famiglia ingombrante, chi ha a disposizione un mezzo molto comodo per arrivare a scuola e chi invece cambia tre mezzi diversi svegliandosi all'alba, chi ha potuto fare sport per anni in ottime strutture e chi non ha nemmeno una palestra nel proprio quartiere, o la disponibilità economica per iscriversi. **Sono vantaggi casuali, che non dicono nulla sul valore delle persone ma cambiano le opportunità.**

Il privilegio cambia a seconda dei contesti. La  
responsabilità di farne buon uso, quella no.





IDENTITÀ

# STEREO TIPO

PREGIUDIZIO

ETICHETTA

## **IMMAGINA LA SCENA**

Con la tua classe sei finalmente in gita all'estero, davanti a un monumento famoso. C'è molta emozione e fate a turno per scattare qualche fotografia; si crea un po' di trambusto, com'è ovvio, e subito la guida turistica se ne esce dicendo: "Ah, voi italiani! Sempre rumorosi, sempre disordinati, non sapete cosa sia l'educazione!".

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “STEREOTIPO”

Il termine viene utilizzato per la prima volta in Francia alla fine del Settecento, per indicare le lastre di metallo che venivano inchiostrate e riprodotte in un metodo innovativo di stampa, che permetteva di velocizzare il processo e stampare in serie. Il loro nome, stereotipo appunto, venne coniato unendo due parole greche, “stereos” (duro, rigido) e “typos” (impressione), perché significasse “impronta rigida”.

E, infatti, uno stereotipo è proprio questo: un’idea fissa, semplificata e semplicistica.

Gli stereotipi funzionano un po’ come etichette già stampate: invece di fermarci e osservare davvero qualcuno, gli appiccichiamo addosso una frase preconfezionata che dice, per esempio, «Le ragazze sono così», «Un maschio dovrebbe comportarsi in questo modo», «Chi viene da quel Paese è sicuramente così», «Chi si veste in quel modo sarà per forza uno che...».

Il problema è che le etichette non lasciano spazio per aggiungere altro, ma riducono a poche parole. Mettono le persone dentro scatole che non hanno scelto e, quasi sempre, nessuno ci entra davvero dentro: **perché siamo tutte e tutti molto più complessi di qualsiasi stereotipo.**





## Perché è importante conoscerla

Gli stereotipi sono dappertutto, anche quando non ce ne accorgiamo. Negli scherzi fra amici, nei commenti in classe, nei film, nelle pubblicità, perfino nelle aspettative delle famiglie. Il guaio è che sembrano innocui solo a chi non ne subisce il peso.

→ Uno stereotipo ti dice chi dovresti essere, invece di lasciarti essere chi sei: ti dice quali emozioni ti è permesso provare, quali hobby devi praticare, quali sogni puoi avere. E, quando crediamo che sia davvero così, gli stereotipi diventano una gabbia; a volte una gabbia così ben nascosta che non capiamo neanche perché ci sentiamo a disagio.

Conoscere questa parola significa accorgersi che certe frasi non descrivono la realtà: la costruiscono. E spesso la costruiscono male. Significa imparare a chiedersi: questa convinzione **da dove arriva? A chi serve? Che cosa lascia fuori?** E, quando farsi queste domande diventa una pratica, allora iniziamo a vedere oltre le “cose che tutti dicono”.

# ISTRUZIONI PER L'USO

Un trucco semplice? Quando senti una frase che inizia con «**Tutti i/Tutte le...**», «**Nessuno/a...**», «**Sempre**», «**Mai**»... ecco, quasi sicuramente è uno stereotipo travestito.

La domanda da farsi è: chi lo ha deciso? E come mai questa idea è arrivata proprio fino a me? Spesso a tramandarla sono stati decenni di film, libri, battute e abitudini ripetute senza pensarci. A volte è la paura del diverso. Altre volte è solo pigrizia mentale.

Le piattaforme che frequentiamo ogni giorno, come *TikTok* o *Instagram*, ne sono piene: da un lato ci mostrano e ci permettono di conoscere persone diversissime, dall'altro rilanciano trend che riducono e semplificano, come se il mondo potesse stare davvero in due o tre caselle.

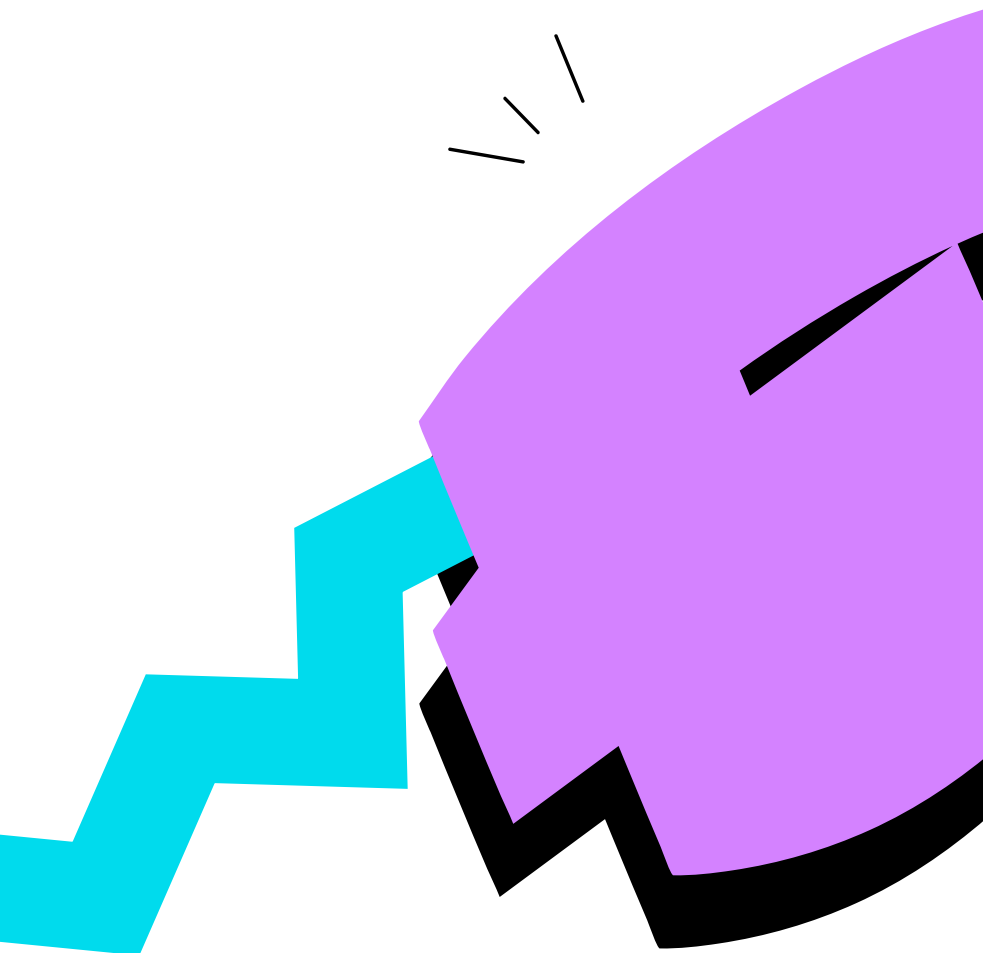
Riconoscere cosa è uno stereotipo significa anche interrompere questo automatismo. Significa ricordarsi che:

**la realtà** è molto più varia di qualsiasi etichetta;

**nessuno è la somma** dei pregiudizi degli altri;

**cambiare idea** è un segno di riflessione, crescita e intelligenza, non di debolezza.





CULTURA



POTERE



PATRI  
ARCATO



CONTROLLO



## **IMMAGINA LA SCENA**

Da quando ha 9 anni, V. viene coinvolta nelle faccende domestiche dai suoi genitori: apparecchia e sparecchia, rifà il suo letto ogni mattina e riordina la stanza. Suo fratello C., sebbene abbia un anno in più, non fa nulla di tutto ciò: eppure ogni volta che aiuta a lavare la macchina riceve una paghetta di 5€. Infastidita dalla cosa, V. chiede il perché ai suoi genitori: presi alla sprovvista, non sanno proprio darle una risposta.

È così che V. si rende conto che il patriarcato è come quelle vecchie regole scritte chissà quando, che nessuno si ricorda più perché esistano... ma che tutti continuano a seguire 'perché si è sempre fatto così'.

# DEFINIZIONE DELLA PAROLA “PATRIARCATO”

**Quant'è comune, oggi, sentire questa parola in apparenza così antiquata! Quando si parla di patriarcato, s'intende un sistema sociale e culturale che, nel corso della storia, ha dato più potere, spazio e autorità agli uomini.**

Non è una singola persona malvagia, ci mancherebbe, né un gruppo segreto: è un modo di organizzare la società che esiste da migliaia di anni e che ancora oggi influenza parecchi aspetti della nostra vita quotidiana, rendendocela più difficile a prescindere dal nostro genere di appartenenza e spesso senza che ce ne accorgiamo.

In un sistema patriarcale, infatti, alcune caratteristiche vengono considerate d'importanza capitale (per esempio la forza, la competitività, il comando) e altre molto meno (come la cura, l'ascolto, la collaborazione). Il risultato è che alcune voci vengono ascoltate di più e altre, appunto molto meno, salvo caricarsi di un'aggressività che nemmeno vorrebbero: e tutto ciò non perché sia giusto, ma perché per tanto tempo le cose sono andate così.



# Perché è importante conoscerla

Parlare di patriarcato significa capire da dove arrivano certi squilibri, non cercare colpe individuali, e provare piuttosto a bilanciarne le storture. Questo perché parlarne aiuta anche a dare un nome a ingiustizie che molte persone vivono, spesso senza sapere come spiegarle, e che altrimenti risulterebbe difficile aspirare a disinnescare.

Per esempio: perché nei libri scolastici compaiono più inventori che inventrici? Perché le emozioni vengono spesso considerate “troppo”? Perché chi cresce come ragazzo, in certi contesti, viene spinto a non mostrare fragilità? Perché alcuni mestieri sembrano “*da uomini*” o “*da donne*”? Perché, ancora oggi, a parità di lavoro, non sempre il compenso è uguale? Queste differenze non dipendono dal talento individuale, ma da regole e abitudini nate quando solo una parte della popolazione aveva accesso al potere e al denaro.

**Non sono episodi isolati: sono pezzi di una storia più lunga, che ha dato più valore ad alcuni ruoli rispetto ad altri.**



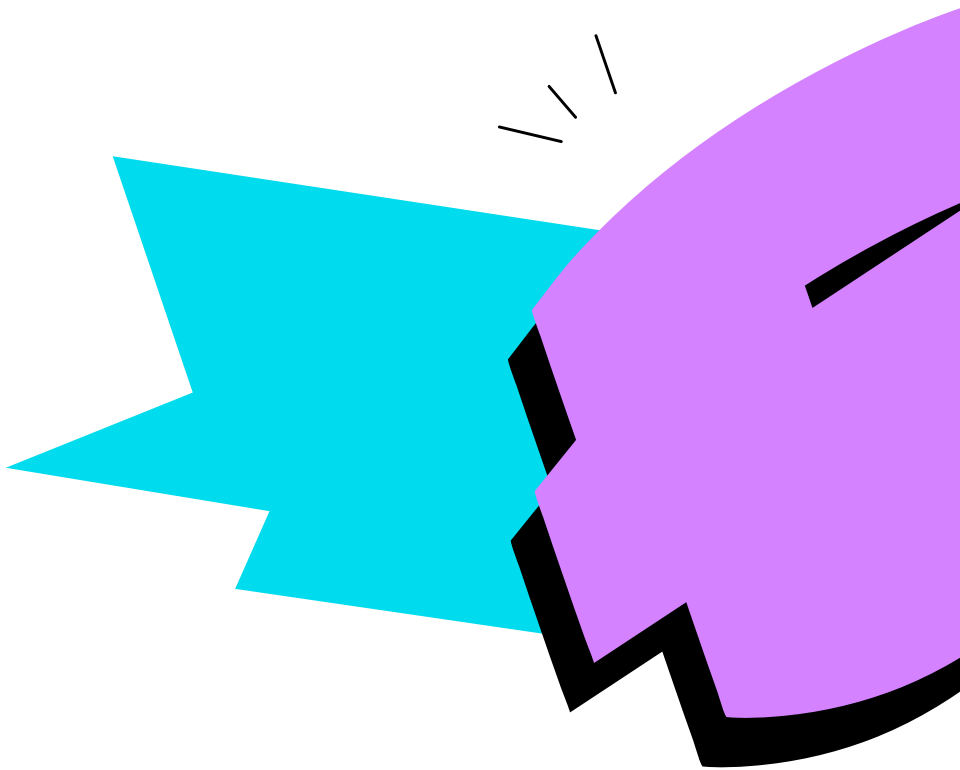
# ISTRUZIONI PER L'USO

Il patriarcato è un sistema, non una persona: questo significa che non sarà possibile chiedergli gentilmente di far posto ai sistemi seguenti, né basterà, come dire, scaricare gli aggiornamenti! Ecco, è fatto un po' come un'app: alcune funzioni reggono ancora, altre sono lente, altre addirittura creano errori ogni volta che proviamo a usarle. Nominarlo serve proprio a questo: capire quali parti dell'app vanno aggiornate o riprogrammate da zero, riconoscere i bug, riscrivere il codice, così che il sistema possa funzionare meglio per tutte e tutti.

- > Negli ultimi decenni, moltissime storie contenute in film, serie tv e libri per tutte le età hanno iniziato a mostrarci scenari diversi: protagoniste che fanno scelte coraggiose e autonome, ragazzi che possono mostrare la propria fragilità o empatia senza doversene vergognare, famiglie organizzate in modi più ampi e funzionali. **Le trasformazioni culturali non avvengono all'improvviso: si costruiscono parola per parola, storia per storia.**

Conoscere il termine patriarcato serve proprio a questo: capire come si può cambiare un sistema, senza cercare di dare necessariamente la colpa a qualcuno ma rimboccandosi le maniche. Insieme. Come personaggi che collaborano, si ascoltano, falliscono, riprovano, cambiano idea e lo fanno in squadra. È un modo nuovo di immaginare il mondo: più ampio, più abitabile da chiunque.

Usare la parola patriarcato significa quindi riconoscere gli schemi che influenzano come parliamo, giudichiamo, ci vestiamo, ci muoviamo nello spazio pubblico. E una volta che questi schemi si rendono visibili, si possono riprogettare.



# Insegnare un potere

di Lorenzo Gasparri



Ancora oggi un grande numero di persone crede che il linguaggio e la lingua siano strumenti. A volte raffinati, a volte rozzi; capaci di slanci poetici come di violenze disumane, ma pur sempre strumenti.

Questa però è un'idea molto parziale e limitata. Il linguaggio è un ambiente nel quale si sedimentano le nostre storie umane, conservate dalle parole della lingua. Esse esistono da prima di chiunque; nasciamo in un mondo che è già linguistico da un tempo lunghissimo, e le parole che usiamo hanno una lunga storia, non sono mai "nostre". Si colorano di emozioni, diventano chiavi di accesso, aprono possibilità o vietano territori. Hanno un potere che condiziona le nostre vite da subito.

Le prime parole che usiamo indicano ciò che vogliamo di più: "mamma", "papà", "pappa". Poi arriva il potere di espandere i desideri nel tempo e nello spazio: "perché?", in modo da legare i fatti tra loro e capire il prima, il dopo, il qui e il laggìù. Poi arrivano le parolacce, quelle esaltanti parole che ci danno il potere di avere attenzione, di sembrare forti, di far ridere e di far piangere. Poi arriviamo a un potere esaltante: mentire, dire una cosa per un'altra, ironizzare. Con la lingua possiamo far credere cose che non esistono e possiamo smascherare chi vuole farci fare cose che non vogliamo.

**Le parole trasmettono e trasformano** quello che nella società rimane di più, quello che si consolida nelle abitudini delle

persone, e che passa di generazione in generazione mentre vengono usate: per questo si dice “lingua viva”, perché sono vive le persone che la usano e che usandola la cambiano.

**Se in quelle abitudini e in quelle parole c'è un potere oppressivo e discriminante, quel potere passerà da una persona all'altra perché è nell'ambiente linguistico, non nelle persone.**

Insegnare tramite le parole a usare meglio le parole è un compito altissimo, profondamente etico: **significa insegnare alle persone un potere che può cambiare il mondo**, oppure lasciarlo com'è - e **insegnare perché fare una cosa oppure l'altra.**

# Buon lavoro :) )

# Il Listone dei consigli: sei alla volta!

## Da leggere: le storie

- Identiche diversità, Giacomo Keison Bevilacqua et al.
- The Skin I'm In. Il colore della mia pelle, Sharon G. Flake
- La famiglia X, Matteo Grimaldi
- Divergente, Victoria Grondin
- Tutta intera, Espérance Hakuzwimana
- Contromano, Coline Pierré

## Da leggere: i pensieri

- Rivoluzione Z, Giulia Blasi
- Io dico no agli stereotipi, Carolina Capria
- The body confidence book. Il libro del corpo e della fiducia in sé, Philippa Diedrichs
- Parità in pillole, Irene Facheris
- I ragazzi possono essere femministi? Tutto quello che i maschi avrebbero sempre voluto sapere (ma non hanno mai osato chiedere), Lorenzo Gasparrini
- Io d'amore non so scrivere, Giulia Muscatelli

### **Da guardare: serie & corti**

- Tea Consent, Blue Seat Studios
- Abbott Elementary, Quinta Brunson
- I pericoli di una storia unica, TEDtalk, Chimamanda Ngozi Adichie
- Atypical, Robia Rashid
- Float, Bobby Rubio
- Purl, Domee Shi

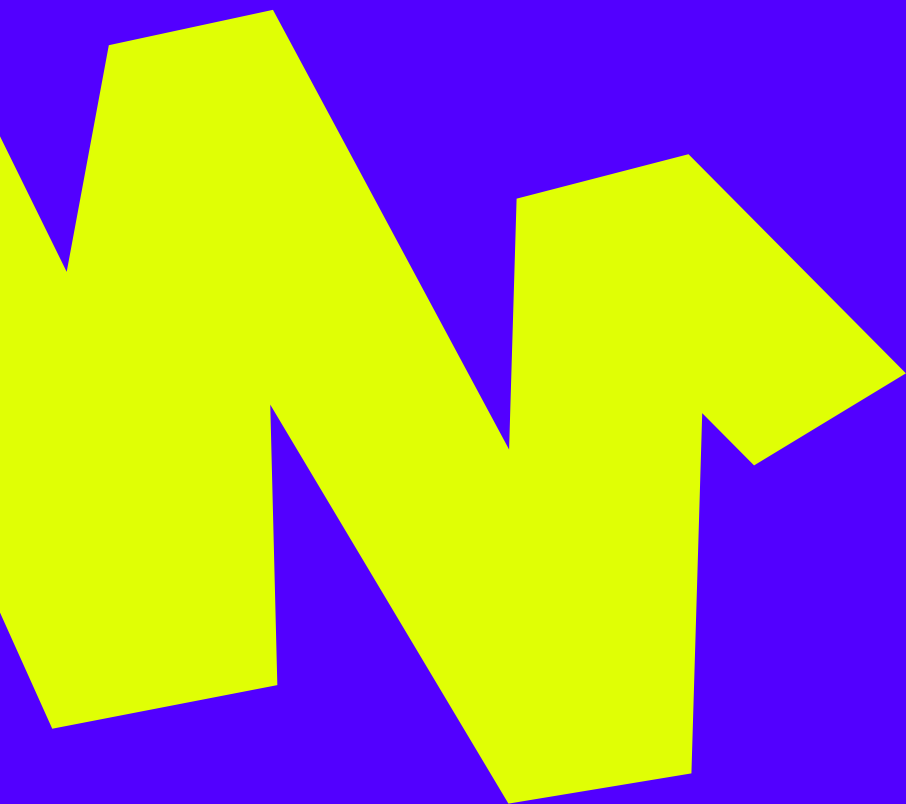
### **Da guardare: film & doc**

- Un ponte per Terabithia, Gábor Csupó
- Il ragazzo che catturò il vento, Chiwetel Ejiofor
- The Social Dilemma, Jeff Orlowski
- Red, Domee Shi
- Il ragazzo dai pantaloni rosa, Margherita Ferri
- The Half of It – La metà di noi, Alice Wu

### **Da giocare**

- Celeste, MiniBoss
- Stardew Valley, ConcernedApe
- Spunti di vista. Le chat e la rete, Parole O-Stili
- Concrete Genie, Pixelopus
- It takes two, EA Originals
- Ma Chi Sei?, Ludic

**Per chi vuole  
andare oltre  
la lettura**



## Le parole della guida che hai appena letto sono pensate per essere discusse e interrogate.

Già questo, di per sé, è un lavoro importante: fermarsi sul significato delle parole, confrontare punti di vista, riconoscere esperienze diverse.

Per chi, però, avesse voglia di andare oltre la lettura e il confronto verbale, proponiamo quattro attività da svolgere in classe.

Non sono esercizi “di applicazione” delle definizioni, ma esperienze che aiutano a mettere alla prova le parole, a usarle, a vederle agite e agire nella realtà.

Le attività sono pensate per:

- lavorare in gruppo;
- partire da situazioni concrete (relazioni, media, linguaggio quotidiano);
- stimolare il pensiero critico senza cercare risposte giuste o definitive.

Ogni insegnante può scegliere quelle più adatte alla propria classe, adattarle, modificarle, interromperle o riprenderle nel tempo. L'obiettivo non è “fare bene l'attività”, ma creare uno spazio in cui le parole smettano di essere astratte e diventino strumenti per leggere sé e il mondo.

**Se, alla fine, resta una domanda aperta o un dubbio condiviso, l'attività ha già fatto il suo lavoro.**

# IL RITRATTO A OCCHI CHIUSI

**Durata:** 30-45 minuti

**Modalità:** attività esperienziale e restituzione in gruppo

## **Cornice concettuale**

L'identità è l'insieme delle caratteristiche, delle esperienze e dei modi di pensare e sentire che rendono ciascuna persona unica. Si compone di due dimensioni intrecciate: quella interna, ovvero il modo in cui chiunque di noi si percepisce; quella esterna, ovvero il modo in cui il resto del mondo ci vede, nomina e racconta.

*Questa attività permette a ragazze e ragazzi di esplorare il rapporto tra queste due dimensioni, sperimentando cosa significa vedersi attraverso lo sguardo altrui.*

## **Descrizione dell'attività**

L'insegnante consegna a ogni partecipante più fogli bianchi formato A4 e un pennarello.

Gli studenti e le studentesse si muovono liberamente nello spazio dell'aula. A un segnale dell'insegnante si fermano, dividendosi e fronteggiandosi in coppia. Ogni partecipante:

1. disegna il volto del compagno o della compagna, cercando di non guardare il foglio mentre disegna;
2. aggiunge una domanda che desidera porre alla persona ritratta;
3. firma il ritratto.

Al termine, ciascuno consegna il foglio alla persona ritratta e riprende a muoversi nello spazio, formando una nuova coppia. L'attività prosegue fino a quando ogni partecipante ha raccolto 7-8 ritratti con relative domande.

Terminata la fase di movimento, viene lasciato un tempo individuale di osservazione silenziosa.

### **Condivisione e debrief**

L'insegnante guida una restituzione, proponendo alcune domande aperte:

- *Come vi è sembrata questa attività?*
- *C'è qualcosa che le altre persone vedono di te e che tu non vedi?*
- *C'è qualcosa che senti importante di te che non emerge dallo sguardo altrui?*
- *Nei ritratti, c'è qualcosa che riconosci come tuo?*
- *Quale domanda ti ha sorpreso di più ricevere? Perché?*

### **Apprendimenti chiave**

- *Vedere davvero qualcuno richiede attenzione.*
- *Lo sguardo può creare connessione, non solo giudizio.*
- *Nessuno sguardo, nemmeno il nostro, è completo da solo.*

### **Nota per l'insegnante**

Non si tratta di un esercizio di abilità artistiche, ma di un'esperienza sullo sguardo, sull'identità e sulla relazione. È importante mantenere una cornice di sicurezza e rispetto.

# GENERE: ISTRUZIONI PER L'USO (CHE NON ESISTONO)

**Durata:** 30-45 minuti

**Modalità:** lavoro di gruppo e discussione guidata

## **Cornice concettuale**

Fin dall'infanzia, ciascuna persona viene esposta a messaggi più o meno espliciti su cosa sia "da maschi" e cosa sia "da femmine": giochi, colori, comportamenti, emozioni, aspirazioni. Queste indicazioni non arrivano da un'unica fonte, ma si costruiscono nel tempo attraverso la famiglia, i media, la scuola, il linguaggio quotidiano e le abitudini sociali.

Spesso tali aspettative vengono presentate come naturali o evidenti, quando in realtà sono il risultato di scelte culturali, storiche e sociali. Distinguere ciò che ha una base biologica da ciò che è frutto di tradizione o consuetudine permette di comprendere meglio come funzionano i ruoli di genere e perché non tutte le persone vi si riconoscono.

*Questa attività invita ragazze e ragazzi a osservare criticamente le categorie di genere, non per negarle o sostituirle, ma per capire da dove arrivano, come influenzano la vita quotidiana e quali effetti possono avere sul benessere individuale e sulle relazioni.*

## **Descrizione dell'attività**

L'insegnante avvia un brainstorming iniziale chiedendo alla classe di elencare liberamente "cose da maschi" e "cose da femmine", senza commentare né correggere gli interventi.

Le voci emerse vengono poi riorganizzate collettivamente in tre colonne: 1. *biologico*; 2. *culturale*; 3. *abitudine*.

**Segue una discussione guidata.**

### **Domande guida**

- *Chi decide cosa è considerato “normale”?*
- *Cosa succede a chi non rientra in queste aspettative?*
- *Quanto può costare, in termini di fatica e benessere, adattarsi a un ruolo che non si sente proprio?*

### **Nota per l'insegnante**

L'obiettivo non è raggiungere un consenso, ma mostrare che il disaccordo e la messa in discussione fanno parte del pensiero critico.

# CHATGPT COME SPECCHIO CRITICO

**Durata:** 60 minuti

**Modalità:** lavoro di gruppo e discussione guidata

## **Cornice concettuale**

Gli strumenti di intelligenza artificiale generativa producono testi a partire da contenuti esistenti. Questo significa che possono riprodurre anche gli stereotipi e le visioni parziali del mondo di chi ha programmato tali strumenti. Usarli in modo consapevole consente di trasformarli in uno specchio critico delle rappresentazioni sociali.

## **Descrizione dell'attività**

La classe viene divisa in piccoli gruppi. Tutti i gruppi inseriscono lo stesso prompt in ChatGPT, ad esempio: “Descrivi uno studente modello”, oppure “Racconta una famiglia normale”, o ancora “Racconta una storia di bullismo a scuola.”

Le risposte vengono confrontate osservando:

*1. le caratteristiche ricorrenti; 2. i ruoli assegnati ai personaggi; 3. ciò che viene dato per scontato.*

Ogni gruppo chiede poi a ChatGPT di riscrivere il testo evitando stereotipi e confronta le due versioni.

## **Discussione guidata**

- *Da dove arrivano gli stereotipi dell'IA?*
- *In che senso l'IA riflette la società?*
- *Chi ha la responsabilità finale delle parole che usiamo?*
- *L'intelligenza artificiale può essere neutra?*

## **Apprendimenti chiave**

- *Le tecnologie riflettono le rappresentazioni sociali.*
- *Riconoscere uno stereotipo è il primo passo per non riprodurlo.*
- *L'uso critico degli strumenti digitali è una competenza di cittadinanza.*

# OCCHIO AI MEDIA

**Durata:** 60-90 minuti

**Modalità:** lavoro di gruppo e restituzione in plenaria

## **Cornice concettuale**

I media contribuiscono a costruire l'immagine del mondo attraverso le parole, il punto di vista e lo spazio dato alle notizie. Analizzare il linguaggio giornalistico permette di riconoscere stereotipi e squilibri di potere.

## **Descrizione dell'attività**

L'insegnante divide la classe in gruppi e propone una stessa notizia tratta da quotidiani diversi. Ogni gruppo analizza:

1. il rilievo dato alla notizia;
2. le parole chiave utilizzate;
3. il punto di vista adottato;
4. le voci presenti e assenti;
5. le emozioni sollecitate nel lettore.

Al termine dell'analisi, i gruppi presentano il lavoro e confrontano le diverse narrazioni.

## **Apprendimenti chiave**

- *Il linguaggio dei media non è neutro.*
- *Cambiare punto di vista cambia la percezione di una storia.*

# Gli autori e le autrici

**Domitilla Pirro** scrive e insegna a scrivere. Suoi sono i libri *Chilografia*, *Nati Nuovi*, *Gioco*, ma pure le Merende Selvagge e l'attuale assetto di Fronte del Borgo. Nel 2024 ha pubblicato con Piuma il primo episodio di *Amalia Ingannasorte* (il secondo è uscito ad aprile 2026) e l'albo C.C.C. - *Cartografia di un Cuore in Comunità*. Con Luca Starita coordina l'Osservatorio sulla Gender Equality gratuito per under 18 che ha fondato nel 2019. Ha una newsletter, *Guida Pennivendola per Sopravvivere all'Apocalisse*: parla di mostri che hanno ragione.

**Francesca Corno** si occupa di comunicazione, contenuti digitali e linguaggio inclusivo. È tra le fondatrici del magazine online *Tropismi* dove scrive soprattutto di transfemminismo e critica letteraria. Ha contribuito alla guida *Non solo Parole*, edita Feltrinelli Education nel 2024. Si muove tra fiere, festival e librerie per parlare di opere di altre con altre.

**Espérance Hakuzwimana** vive a Torino. Lavora come scrittrice, consulente e formatrice D&I. Ha raccontato la sua storia in *E poi basta. Manifesto di una donna nera italiana* (People 2019). Per Einaudi ha pubblicato *Tutta intera* (2022), il suo romanzo d'esordio e *Tra i bianchi di scuola. Voci per un'educazione accogliente* (2024). Nel 2023 è uscito il romanzo per ragazzi *La banda del pianerottolo* (Mondadori).

**Luca Starita** è nato a Napoli e abita a Firenze, dove lavora per Feltrinelli. È autore dei saggi *Canone ambiguo. Della letteratura queer italiana* (effequ 2021) e *Pensiero stupendo. Un saggio sul tradimento* (effequ 2023). Tiene un laboratorio per le scuole superiori sulla narrativa queer italiana presso la scuola Holden di Torino dove si occupa dell'Osservatorio sulla Gender Equality gratuito per under 18.

**Valore D** è la prima associazione di imprese in Italia che dal 2009 promuove l'equilibrio di genere e una cultura equa nelle organizzazioni e nel Paese. Il suo è un network in continua crescita, dove confronto e condivisione hanno un ruolo chiave. La storia di Valore D ha inizio grazie alle manager di dodici aziende virtuose e al progetto comune di valorizzare le figure femminili ai vertici delle aziende. Nel corso degli anni, l'associazione ha ampliato il suo spettro di azione - originariamente focalizzato sulle tematiche di genere - per abbracciare tutte le pluralità presenti nella società; per questo porta avanti progetti di innovazione sociale rivolti alle giovani generazioni e campagne di sensibilizzazione finalizzate a generare consapevolezza, informare e diffondere una cultura inclusiva anche oltre il mondo aziendale, a beneficio della collettività.

**Feltrinelli Education** porta il valore dei libri e delle humanities all'interno del mondo del lavoro e delle organizzazioni, e sviluppa percorsi formativi sui mestieri dell'editoria e della cultura. Per imprese e istituzioni progetta corsi e laboratori che lavorano su creatività e capacità manageriali, competenze relazionali e comunicative, partendo dall'approccio e dal punto di vista delle discipline umanistiche. Accanto alla formazione, realizza contenuti editoriali ed eventi con autori e autrici per ispirare, trasmettere valori e nutrire la cultura delle organizzazioni, creando spazi di ascolto, confronto e partecipazione. Lo fa all'interno delle aziende ma anche nei territori, per raccontare i temi che scaldano il presente e coltivare la crescita e il benessere delle persone.

