



Scheda tecnica

Stereotipi e pregiudizi inconsci

Definizioni

Pregiudizi

Percezioni cognitive distorte che portano a giudizi e processi decisionali errati, spesso in modo inconsapevole.

Stereotipi

- Giudizi generalizzati che categorizzano gli individui sulla base di una conoscenza incompleta dei gruppi sociali a cui gli altri credono di appartenere, e che generano determinate aspettative sul loro comportamento e sulle loro capacità.

Preconcetti

- Valutazioni cariche di emotività che vengono date a individui appartenenti a specifici gruppi sociali, spesso generate dalla presenza di stereotipi.

Discriminazione

- Risposta comportamentale a valutazioni stereotipate, che possono avere effetti negativi o positivi e possono essere definite privilegi nel contesto delle pari opportunità.

Origine dei pregiudizi

Comprendere l'origine dei pregiudizi ci permette di esplorare le cause profonde e i meccanismi sottostanti che contribuiscono alla formazione e al perpetuarsi dei pregiudizi. Tutti hanno pregiudizi, indipendentemente dal sesso, dall'istruzione o dallo status sociale. Possono aiutare il nostro cervello a prendere decisioni rapide, ma possono anche portare alla discriminazione e a prendere decisioni sbagliate.

I nostri pregiudizi individuali sono influenzati dai nostri sistemi di pensiero e dalle nostre esperienze.

Sistemi di pensiero

- Due sistemi di pensiero: **Sistema 1** (inconsapevole) e **Sistema 2** (consapevole)
- **Sistema 1**: ci permette di agire rapidamente sulla base delle esperienze memorizzate
- **Sistema 2**: più lento e richiede uno sforzo consapevole

2. Esperienze

- Le esperienze plasmano i nostri processi di pensiero inconsci.
- A volte questi processi possono essere scorretti o andare contro le nostre convinzioni consapevoli (= pregiudizi inconsci).

3. Punti da tenere presenti

- I pregiudizi inconsci possono essere dovuti al sovraccarico di informazioni, al basso valore informativo, alla necessità di prendere decisioni rapide e alla molteplicità delle informazioni.
- Sono come scorciatoie che il nostro cervello utilizza, soprattutto quando ci sentiamo stressati o spaventati.
- A volte queste scorciatoie possono causare trattamenti ingiusti o discriminazioni, quindi è importante capire i propri pregiudizi inconsci.
- Per affrontare i pregiudizi inconsci, dobbiamo mettere in discussione le nostre percezioni e rivalutare le nostre esperienze.

I pregiudizi nel contesto della violenza domestica e le loro conseguenze

Norme di genere e aspettative del ruolo di genere

Norme di genere: Standard che vengono imposti agli individui di una società per presentarsi, agire ed esprimersi in base al sesso loro assegnato alla nascita.

- **Aspettative del ruolo di genere:** Norme sociali che dettano agli individui ciò che costituisce "virilità" e "femminilità".

Maggiori informazioni sul genere in [Modulo 1](#).



[Disegno di Freepik](#)

L'impatto negativo dei ruoli di genere può essere visto nel fenomeno della mascolinità tossica, nell'oggettivazione delle donne e nella mancata o errata rappresentazione delle persone LGBTIQ+ nei media.

- **Mascolinità tossica:** Norme sociali dannose rivolte a uomini e ragazzi, che promuovono l'idea che la mascolinità o l'espressione della mascolinità siano la parte più importante dell'essere maschio.
- **Oggettivazione delle donne e sessualizzazione della violenza:** Si verifica nelle pubblicità, nei video musicali, nei videogiochi, nei film, nella pornografia e in altri contesti, ad esempio linguaggio sessista, catcalling (molestie verbali come fischi o complimenti o allusioni sessuali). Rende più difficile l'empatia con le donne che hanno subito abusi o violenze sessuali.
- **Rappresentazione delle persone LGBTIQ+ nei Media:** La mancanza di rappresentazione o la presenza di stereotipi obsoleti, che li dipingono come vittime o come malati di mente, contribuiscono alla discriminazione nei loro confronti.

Colpevolizzazione della vittima

- Tendenza a ritenere le vittime di violenza domestica parzialmente o interamente responsabili degli abusi subiti, invece di attribuire la responsabilità all'autore.

- Deriva da atteggiamenti e idee sbagliate della società che scaricano ingiustamente il peso della responsabilità sulla vittima, spesso insinuando che essa abbia in qualche modo provocato o meritato la violenza che le è stata inflitta.
- Perpetua una cultura del silenzio, banalizza le esperienze delle vittime e può scoraggiarle dal cercare aiuto.



[Disegno di Freepik](#)

Da [Avoiding Victim Blaming – The Center for Relationship Abuse Awareness](#)

Esempi:

- "La vittima lo ha provocato."
- "Hanno entrambi dei problemi."
- "La vittima non avrebbe dovuto sposarlo."
- "La vittima era ubriaca."

Colpevolizzazione della vittima nel linguaggio

La linguista e scrittrice femminista Julia Penelope ha utilizzato questi esempi per illustrare come, a seconda del linguaggio utilizzato, le vittime possano essere incolpate oppure no.

- Giovanni ha picchiato Maria.

Questa frase è scritta in forma attiva. È chiaro chi sta commettendo la violenza.

- Maria è stata picchiata da Giovanni.

La frase è stata trasformata nella forma passiva. Maria è ora al primo posto.

- Maria è stata picchiata.

Si noti che Giovanni viene del tutto eliminato dalla frase. La nostra attenzione è completamente concentrata su Maria.

- Maria è una donna maltrattata.

Essere una donna maltrattata fa ora parte dell'identità di Maria. Giovanni non è più inserito nella frase e non sarà ritenuto responsabile della sua volontà di abusare.

L'attenzione si è spostata interamente su Maria e non più su Giovanni, incoraggiando il pubblico a concentrarsi sulla vittima invece che sulle azioni del colpevole.

Vedere il [Modulo 3](#) per informazioni su come evitare la colpevolizzazione della vittima nei media.

È possibile trovare una panoramica dei pregiudizi nel contesto della violenza domestica e delle loro possibili conseguenze [qui](#).

Strategie anti-pregiudizi

1. Controsterotipizzazione = ripensare gli stereotipi:

- A volte le persone hanno delle idee su come dovrebbero essere certi gruppi di persone.
- Quando pensiamo a persone diverse da questi stereotipi, possiamo essere meno prevenuti.

2. Individuazione = concentrarsi sull'unicità di ogni persona (strategia centrata sulla persona):

- Non dobbiamo giudicare una persona in base alle nostre prime impressioni o a ciò che pensiamo del suo gruppo di appartenenza.
- È importante prendersi il tempo necessario per conoscere la persona come individuo.
- Possiamo sfidare i nostri stereotipi imparando a conoscere meglio la persona e a vedere le sue qualità uniche.

3. Teoria del contatto = il contatto positivo aiuta a ridurre gli stereotipi:

- Quando abbiamo esperienze positive con persone di gruppi diversi, possiamo essere meno propensi/e a credere agli stereotipi.

4. Prospettiva = mettersi nei panni dell'altro:

- È importante cercare di capire come si sente o pensa un'altra persona e immaginare come ci sentiremmo noi se ci trovassimo nella sua situazione.

Esempi:

- Cosa vedo? Cosa leggo o sento?
Una donna con il velo entra in ufficio.
- Cosa penso? Come la classifico?
La donna è musulmana.
- Che cosa provo? Quali emozioni suscita in me la situazione? Come giudico e decido?
La donna è sicura di sé. / Mi dispiace per la donna. / ecc.

5 Consigli per contrastare i pregiudizi personali

1. Accetta il fatto di avere dei pregiudizi:

- A volte abbiamo certi modi di pensare che potrebbero non essere giusti per tutti.
- È importante conoscere meglio questi modi di pensare e come possono influenzare le nostre decisioni.

2. Identifica le situazioni in cui possono verificarsi errori:

- Ci sono momenti in cui potremmo non prendere le decisioni migliori perché siamo di fretta o perché ci sentiamo arrabbiati.
- È bene chiedere ad amici e colleghi un parere su di noi per capire le nostre preferenze e i nostri modelli.

3. Analizza il tuo modo di vedere le cose:

- Quando osserviamo qualcosa, proviamo pensieri e sentimenti al riguardo.
- Possiamo chiederci cosa vediamo, cosa pensiamo e come ci fa sentire.

4. Comprendi l'origine dei pregiudizi:

- Le nostre esperienze e la cultura in cui cresciamo plasmano il nostro modo di vedere e giudicare le cose.

- Possiamo riflettere sull'origine delle nostre idee e su come potrebbero essere diverse da quelle degli altri.

5. Ridurre i pregiudizi ed esserne consapevoli:

- Se ci rendiamo conto di avere dei pregiudizi, possiamo lavorare per cambiarli.
- Imparare di più su argomenti diversi può aiutarci a trarre conclusioni più corrette.

I materiali didattici da utilizzare per un workshop o per l'autoapprendimento sono reperibili [qui](#).