



G Agenzia Italiana
per la Gioventù



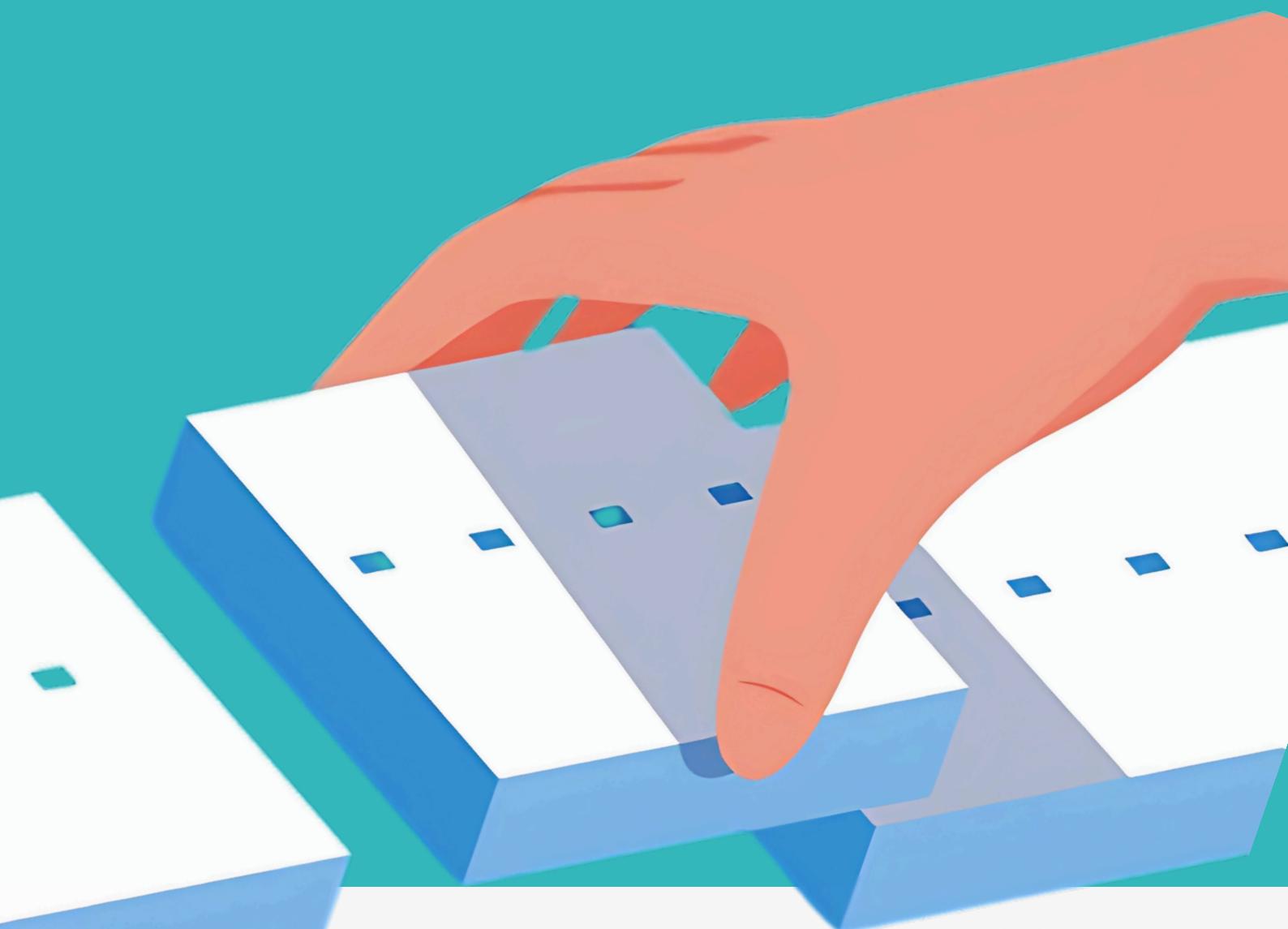
Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.

NoGenderGap has been funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2024-1-ES02-KA210-YOU-000253858, Erasmus+

Nuove mascolinità



**no
gender
gap**

Teoria e definizione

Ti sei mai chiesto perché si dice che un uomo "non dovrebbe piangere" o che "deve essere forte e deciso"? Per molto tempo, la società ha imposto un modello specifico di mascolinità: l'uomo duro che non mostra debolezza, che ha sempre il controllo e che non si lascia sopraffare dalle emozioni. Ma questa visione ha davvero senso? E, cosa più importante, è l'unico modo di essere un uomo? Questo modello, oltre ad essere rigido, ha spesso reso difficile per gli uomini elaborare le proprie emozioni, costruire relazioni e connettersi con se stessi.

Oggi, tuttavia, le cose stanno cambiando. Si parla sempre più di "Nuove mascolinità", un concetto che non propone un unico modello da seguire, ma incoraggia piuttosto a liberarsi dagli stereotipi e a vivere la propria identità maschile in modo più autentico e pacifico. Questo cambiamento è dovuto ai movimenti per l'uguaglianza di genere (incluso il femminismo) che hanno aperto spazi affinché gli uomini riconsiderino i loro ruoli e sfidino le aspettative tradizionali.

e nuove mascolinità si riferiscono a una comprensione progressiva ed

evolutiva di cosa significhi essere un uomo, andando oltre le norme patriarcali tradizionali, restrittive e spesso dannose. Questo concetto enfatizza l'importanza dell'uguaglianza di genere, dell'empatia, dell'intelligenza emotiva e del rispetto per tutti gli individui, indipendentemente dalla loro identità di genere o orientamento sessuale. Promuove una mascolinità che non è definita da dominio, aggressione o soppressione emotiva, ma da autenticità, vulnerabilità e impegno per la giustizia.

Ciò comporta:

- **Sfidare i ruoli di genere tradizionali:** Mettere attivamente in discussione e smantellare le rigide aspettative storicamente poste sugli uomini, come la pressione a essere stoici, aggressivi o unicamente focalizzati sul provvedere.
- **Abbracciare l'espressione emotiva:** Incoraggiare gli uomini a riconoscere, esprimere e gestire una gamma completa di emozioni, allontanandosi dall'idea che la vulnerabilità emotiva sia un segno di debolezza.

- Promuovere l'empatia e il rispetto:** Favorire una genuina comprensione e considerazione per le esperienze e le prospettive degli altri, specialmente donne e identità di genere emarginate, e rifiutare misoginia, omofobia e transfobia.
- Coinvolgimento attivo nelle responsabilità di cura e domestiche:** Incoraggiare gli uomini ad assumere una quota equa di faccende domestiche, cura dei figli e ruoli di assistenza, riconoscendo questo come un aspetto fondamentale della partnership e dell'uguaglianza.

Rifiutare la violenza e l'aggressività:
Lavorare attivamente per smantellare le nozioni dannose di mascolinità

In sostanza, le nuove mascolinità propongono una visione più liberatoria, inclusiva ed equa per gli uomini, che non solo beneficia gli uomini stessi consentendo loro di vivere in modo più autentico, ma anche la società nel suo complesso promuovendo una maggiore uguaglianza di genere e riducendo la violenza e la discriminazione di genere.

che equiparano la forza alla violenza o al controllo, promuovendo la risoluzione pacifica dei conflitti e interazioni rispettose.

- Costruire relazioni sane:** Promuovere relazioni basate sull'uguaglianza, la comunicazione e il rispetto reciproco, libere da squilibri di potere o controllo.
- Sostenere il femminismo e l'uguaglianza di genere:** Riconoscere che la liberazione delle donne e di altre identità di genere è intrinsecamente legata alla liberazione degli uomini dai rigidi vincoli patriarcali. Le nuove mascolinità sono intrinsecamente alleate con i movimenti femministi.

Fondamenti teorici delle nuove mascolinità

Il concetto di nuove mascolinità è radicato in vari quadri teorici che criticano la mascolinità tradizionale e sostengono espressioni più eque e flessibili della virilità. Questi fondamenti attingono in gran parte dalla teoria femminista, dagli studi di genere, dagli studi critici sulla mascolinità e dalla psicologia.

Teoria femminista: Questa è l'influenza più fondamentale. Le studiose femministe hanno analizzato ampiamente come il patriarcato strutturi la società e limiti i ruoli e le esperienze di donne e uomini. Sostengono che la mascolinità tradizionale, che spesso si basa sul dominio sulle donne e sulla soppressione delle emozioni, è un prodotto dei sistemi patriarcali. Le nuove mascolinità derivano dal riconoscimento che smantellare il patriarcato non è solo benefico per le donne, ma libera anche gli uomini dalle aspettative rigide e spesso dannose imposte dalle norme maschili tradizionali. Pensatrici femministe chiave come Bell Hooks (ad esempio, in "The Will to Change: Men, Masculinity, and Love") hanno esplorato come il condizionamento patriarcale impedisca agli uomini di sperimentare pienamente amore, connessione e intimità emotiva, sostenendo così il ruolo attivo degli uomini nello smantellare il patriarcato per la propria liberazione.

Studi critici sulla mascolinità: Emerso in gran parte dalle critiche femministe, questo campo si concentra specificamente sull'esame delle diverse costruzioni della mascolinità attraverso culture e periodi storici. Critica la mascolinità egemonica, che è la forma

dominante e idealizzata di mascolinità in una data società (spesso associata a potere, eterosessualità e aggressività). Studiosi come R.W. Connell (ad esempio, "Masculinities") hanno evidenziato che la mascolinità non è un concetto monolitico, ma è plurale, relazionale e spesso contestata. Le nuove mascolinità possono essere viste come una forma contro-egemonica, che sfida le norme consolidate e sostiene espressioni più inclusive e non tossiche.

Il genere come costrutto sociale: Come il genere stesso, la mascolinità è intesa come un costrutto sociale piuttosto che puramente biologico. Ciò significa che i tratti, i comportamenti e le aspettative associati all'"essere un uomo" vengono appresi e perpetuati attraverso processi sociali, culturali e storici, piuttosto che essere innati. Questa comprensione consente la possibilità di ridefinire e cambiare il significato della mascolinità, aprendo la strada a "nuove" forme.

Prospettive psicologiche: La psicologia contribuisce a comprendere come la pressione a conformarsi alla mascolinità tradizionale possa influire i, esprimere emozioni e cercare aiuto senza sentire che ciò comprometta la loro "virilità".

Intersezionalità: Questo quadro, ideato da Kimberlé Crenshaw, è cruciale per comprendere che la mascolinità non è vissuta in modo uniforme da tutti gli uomini. Razza, classe, sessualità, disabilità e altre categorie sociali si intersecano con il genere per creare esperienze diverse di mascolinità. Ad esempio, le aspettative poste su un uomo nero potrebbero differire significativamente da quelle su un uomo bianco, e quindi, le "nuove mascolinità" devono essere inclusive e attente a queste diverse esperienze, sfidando tutte le forme di oppressione, non solo il sessismo.

In sintesi, il contesto concettuale delle nuove mascolinità sottolinea che la mascolinità è un costrutto sociale appreso, non una realtà biologica fissa. Esse attingono dalle critiche femministe al patriarcato, dalle analisi sociologiche del potere e del genere e dalle intuizioni psicologiche sul benessere maschile, tutte convergenti sull'idea che smantellare le norme maschili tradizionali e dannose sia essenziale per creare una società più giusta, equa e umana per tutti.



Come promuovere nuove mascolinità nelle comunità

Promuovere nuove mascolinità all'interno delle comunità è un passo cruciale verso il raggiungimento dell'uguaglianza di genere e la promozione di società più sane. Gli operatori giovanili sono nella posizione ideale per facilitare questo cambiamento, dato il loro coinvolgimento diretto con i giovani e la loro influenza sulle norme sociali. Ecco le azioni e gli approcci chiave:

Educazione e consapevolezza:

- **Laboratori e gruppi di discussione:** Organizzare sessioni per giovani uomini e ragazzi per discutere cosa significhi per loro la mascolinità, identificare stereotipi dannosi ed esplorare modi alternativi di essere un uomo. Utilizzare metodi interattivi come la narrazione, il gioco di ruolo e l'analisi critica dei media.
- **Alfabetizzazione mediatica:** Aiutare i giovani ad analizzare criticamente le rappresentazioni mediatiche della mascolinità (in film, videogiochi, pubblicità) per capire come perpetuano gli stereotipi e per identificare rappresentazioni più diverse e positive.
- **Coinvolgimento dei genitori:** Offrire laboratori per i genitori per discutere strategie di genitorialità positiva che sfidano gli stereotipi di genere fin dalla tenera età, incoraggiando l'espressione emotiva e le responsabilità condivise per i ragazzi.

Modelli di ruolo e mentoring:

- **Evidenziare modelli di ruolo maschili diversi:** Mostrare uomini che incarnano nuove mascolinità – coloro che sono emotivamente intelligenti, attivamente coinvolti nell'assistenza, che sfidano l'omofobia e che sostengono l'uguaglianza di genere. Ciò può includere personaggi pubblici, leader comunitari o giovani più anziani.
- **Programmi di mentoring:** Istituire programmi di mentoring in cui giovani uomini più anziani o uomini adulti che esemplificano nuove mascolinità possano guidare i ragazzi più giovani, offrendo consigli pratici e supporto per affrontare le aspettative di genere

Creazione di spazi sicuri e inclusivi:

- **Incoraggiare l'espressione emotiva:** Creare ambienti in cui ragazzi e giovani uomini si sentano sicuri di esprimere le proprie emozioni senza timore di giudizio o ridicolo. Ciò può comportare attività strutturate o semplicemente favorire un'atmosfera di accettazione.
- **Promuovere una comunicazione sana:** Insegnare e modellare efficaci capacità di comunicazione, inclusi l'ascolto attivo, l'espressione dei bisogni e la risoluzione dei conflitti in modo non violento.
- **Supporto per i giovani LGBTIQA+:** Assicurarsi che le iniziative per le nuove mascolinità siano inclusive e di supporto per i ragazzi e i giovani uomini LGBTIQA+, affrontando l'omofobia e la transfobia che spesso prendono di mira le mascolinità non conformi.

Sfidare i comportamenti dannosi:

- **Formazione all'intervento degli spettatori (Bystander intervention):** Dotare i giovani delle competenze per intervenire in modo sicuro ed efficace quando assistono a commenti sessisti, molestie o aggressioni da parte dei coetanei.
- **Rompere la "Bro culture":** Affrontare e sfidare le dinamiche di gruppo che normalizzano sessismo, misoginia o comportamenti aggressivi tra i giovani uomini. Incoraggiare la responsabilità tra pari e il rispetto reciproco.
- **Sostenere un'educazione sessuale completa:** Promuovere un'educazione sessuale che includa il consenso, relazioni sane e sfidare gli stereotipi di genere riguardo alla sessualità.

Politiche e cambiamento strutturale:

- **Sostenere il congedo parentale:** Sostenere politiche che incoraggino gli uomini a prendere il congedo parentale, normalizzando il loro ruolo di accidenti attivi e sfidando l'idea che l'assistenza sia principalmente una responsabilità femminile.
- **Promuovere un linguaggio neutro rispetto al genere:** Incoraggiare l'uso di un linguaggio inclusivo in tutti i materiali e le comunicazioni della comunità.
- **Collaborare con le istituzioni locali:** Lavorare con scuole, club sportivi e centri comunitari per integrare i principi delle nuove mascolinità nei loro programmi e politiche.

Implementando queste strategie, gli operatori giovanili possono mettere in condizione i giovani uomini di abbracciare forme di mascolinità più autentiche, eque e rispettose, contribuendo a una società più giusta e inclusiva per tutti.

Sottotemi chiave relativi alle Nuove Mascolinità

Per cogliere appieno il concetto di nuove mascolinità, è essenziale esplorarne l'intersezione con vari aspetti della vita e della società. Questi sottotemi illustrano come il passaggio verso identità maschili più eque influenzi il benessere individuale e le strutture sociali.



Intelligenza ed espressione emotiva:

Relazione: La mascolinità tradizionale spesso scoraggia l'espressione emotiva negli uomini, promuovendo stoicismo e la soppressione di sentimenti diversi dalla rabbia o dal dominio. Le nuove mascolinità sottolineano l'importanza dell'alfabetizzazione emotiva, consentendo agli uomini di riconoscere, comprendere ed esprimere la loro gamma completa di emozioni in modi sani. Ciò implica superare la mentalità del "i ragazzi non piangono".

Contributo: Questo sottotema evidenzia un principio fondamentale delle nuove mascolinità: promuovere l'autenticità emotiva negli uomini. È cruciale perché la soppressione emotiva può portare a vari problemi di salute mentale e ostacola la formazione di relazioni profonde e significative. Promuovendo l'intelligenza emotiva, questo sottotema mostra come le nuove mascolinità beneficino gli uomini personalmente e contribuiscano a dinamiche relazionali più sane.

Key Subtopic

Responsabilità domestiche e di cura condivise:

Relazione: Storicamente, le faccende domestiche e l'assistenza (cura dei figli, assistenza agli anziani) sono state in gran parte assegnate alle donne, rafforzando il "doppio onore". Le nuove mascolinità sostengono che gli uomini partecipino attivamente e in modo equo a queste responsabilità, sfidando l'idea che il lavoro di cura sia intrinsecamente "femminile" o meno prezioso. Ciò include l'assunzione del congedo parentale e il contributo quotidiano.

Contributo: Questo sottotema affronta direttamente l'applicazione pratica dell'uguaglianza di genere all'interno della casa. Illustra come le nuove mascolinità si traducano in cambiamenti tangibili nella vita quotidiana, portando a una distribuzione più equa del lavoro e sostenendo lo sviluppo professionale e personale delle donne. Sottolinea l'idea che la vera uguaglianza richiede la partecipazione attiva degli uomini in tutte le sfere, inclusa quella tradizionalmente "privata".

Relazioni positive e consenso:

Relazione: La mascolinità tradizionale può talvolta favorire nozioni di controllo o diritto nelle relazioni, contribuendo a problemi di squilibrio di potere e mancanza di consenso. Le nuove mascolinità promuovono relazioni basate sul rispetto reciproco, sulla comunicazione aperta, sull'empatia e sul consenso entusiasta. Ciò implica sfidare concetti come la gelosia tossica, la possessività e l'idea che "no significa convincimi".

Contributo: Questo sottotema è vitale per promuovere relazioni sane, rispettose e sicure. Concentrandosi sul consenso e sul rispetto reciproco, contrasta direttamente gli aspetti dannosi della mascolinità tradizionale e aiuta a prevenire la violenza di genere. Mostra come le nuove mascolinità contribuiscano a ambienti più sicuri e interazioni più soddisfacenti per tutti.

Key Subtopic

Uomini come alleati nel femminismo e nell'uguaglianza di genere:

Relazione: Storicamente, il femminismo è stato visto come una "questione femminile", a volte portando gli uomini a sentirsi esclusi o persino difensivi. Le nuove mascolinità pongono gli uomini come alleati attivi e indispensabili nella lotta per l'uguaglianza di genere. Ciò significa comprendere e riconoscere il privilegio maschile, ascoltare le esperienze delle donne, sfidare il sessismo tra pari e sostenere gli obiettivi femministi.

Contributo: Questo sottotema sottolinea che l'uguaglianza di genere è una responsabilità condivisa, non solo una lotta per le donne. Delinea il ruolo attivo che gli uomini possono svolgere nello smantellare le strutture patriarcali e promuovere un mondo più giusto. Evidenziando l'alleanza, mostra come le nuove mascolinità non riguardino solo la trasformazione personale ma il cambiamento sociale collettivo.

Critica della mascolinità egemonica:

Relazione: La mascolinità egemonica si riferisce alla forma dominante e idealizzata di mascolinità in una data società, spesso associata a potere, eterosessualità, forza fisica e stoicismo emotivo. Le nuove mascolinità criticano attivamente e decostruiscono questo modello singolare e rigido, riconoscendo che è limitante e dannoso per gli uomini che non vi si adattano, così come per le donne e altre identità di genere.

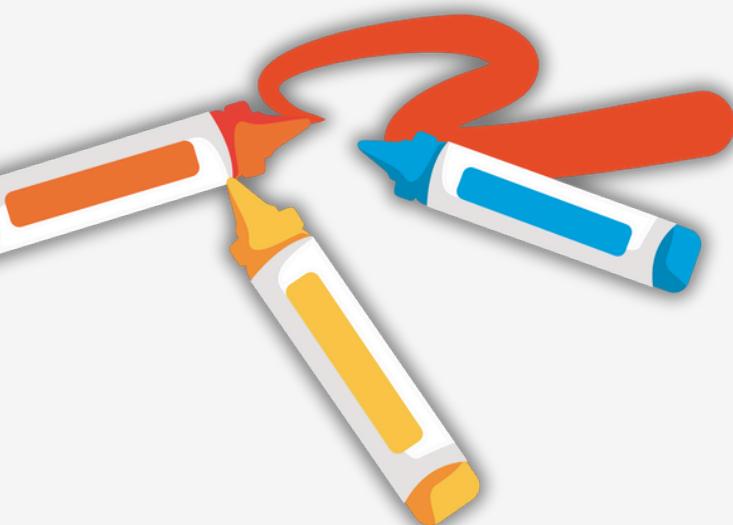
Contributo: Questo sottotema fornisce la base teorica del perché le nuove mascolinità siano necessarie. Analizzando e sfidando la forma dominante di mascolinità, chiarisce da cosa le nuove mascolinità si stanno allontanando e perché questo cambiamento è benefico. Aiuta a comprendere la natura sistematica delle aspettative di genere.

Key Subtopic

Questi sottotemi contribuiscono collettivamente a una comprensione olistica delle nuove mascolinità, dimostrando la loro rilevanza non solo per l'identità e il benessere individuale, ma anche per gli obiettivi più ampi di uguaglianza di genere e giustizia sociale.

ATTIVITÀ DI EDUCAZIONE NON FORMALE (ENF)

Queste attività sono progettate per facilitare la riflessione e il dialogo sulle nuove mascolinità tra gli operatori giovanili, promuovendo un cambiamento di prospettiva e l'adozione di pratiche più eque.



Gli uomini veri non fanno i lavori di casa... o sì?

Durata: 90 minuti.

ATTIVITA' 1

*** Obiettivi:**

Stimolare il pensiero critico sui concetti di mascolinità e femminilità.

Esplorare la relazione tra genere, potere e ruoli sociali.

Decostruire gli stereotipi attraverso esperienze personali e rappresentazioni sociali.

Promuovere un linguaggio e atteggiamenti inclusivi.

*** Materie coinvolte:** Educazione civica, studi sulla cittadinanza, studi di genere, storia contemporanea, sociologia, psicologia sociale, arti visive, comunicazione.

Numero di partecipanti: 15-20.

Materiali e risorse:

Fogli A3 o fogli per lavagna a fogli mobili (flip chart).

Pennarelli e post-it.

Riviste, articoli di giornale, annunci stampati, immagini dai social media.

Una copia per gruppo dei Testi attività aggiornati (1-5) – li trovate di seguito in questo modulo.

Uno spazio di lavoro di gruppo adatto (aula, sala studio, sala workshop...).

1

Fase 1 – Introduzione (5 minuti):

- Presentare l'argomento: ruoli di genere e stereotipi oggi.
- Porre la domanda: "Cosa significa essere un uomo o una donna oggi?"
- Spiegare che i partecipanti lavoreranno in gruppi per analizzare testi e immagini e creare un prodotto critico e creativo.

2

Formazione dei gruppi e distribuzione del materiale (5 minuti):

- Dividere i partecipanti in tre tipi di gruppi:
 - Gruppi solo di donne.
 - Gruppi solo di uomini.
 - Gruppi misti.
 - (Se necessario, utilizzare solo gruppi misti garantendo prospettive diverse).
- Distribuire:
 - Testi 1-4 ai gruppi dello stesso genere.
 - Testo 5 + materiali visivi (riviste, immagini sociali, annunci) ai gruppi misti.

3

Lavoro di gruppo (30 minuti):

- **Gruppi dello stesso genere (Testi 1-4):**
 - Leggere e analizzare il testo assegnato.
 - Riflettere su esperienze personali, familiari e culturali.
 - Creare un riassunto visivo: mappa mentale, poster o narrazione creativa.
 - Intitolare il lavoro con una frase provocatoria.

Gruppi misti (Testo 5):

- Creare un collage visivo che rappresenti ruoli di genere, aspettative e stereotipi in:
 - Lavoro.
 - Relazioni.
 - Media.
 - Vita quotidiana.

Includere elementi positivi o di rottura: modelli alternativi, esempi stimolanti, contro-narrazioni.

4

Presentazioni dei gruppi (25 minuti):

- Ogni gruppo presenta in 4-5 minuti:
 - Un riassunto della loro discussione.
 - Punti chiave e riflessioni.
 - Il messaggio dietro il loro prodotto visivo.
- Tutti i poster e i collage vengono esposti per creare una "Galleria Critica" nella stanza.

5

Dibattito finale (20 minuti):

Facilitare una discussione di chiusura utilizzando queste domande guida:

- Quali modelli di genere avete interiorizzato crescendo?
- Quali stereotipi sono ancora presenti nella vostra vita quotidiana?
- In quali spazi vi sentite liberi di essere voi stessi al di là delle aspettative di genere?
- Come media, social network o famiglia modellano la vostra visione dei ruoli di genere?
- Cosa possiamo fare per costruire una cultura più equa, libera da ruoli rigidi?



"Non fare la femminuccia!"

Quante volte è stato detto ai ragazzi di non piangere, di non fare i "femminucce"? Come se mostrare emozioni fosse qualcosa di cui vergognarsi. Crescendo, molti uomini imparano a reprimere la tristezza, la paura, la vulnerabilità. Ma a quale costo? Reprimere le emozioni può portare a difficoltà nelle relazioni, isolamento emotivo e problemi di salute mentale. La verità è che le emozioni non hanno genere. Sono umane. Quindi, perché ignorare i propri sentimenti è visto come "più virile"?

Il mito del capofamiglia

Ancora oggi, anche se molte donne guadagnano bene e sono finanziariamente indipendenti, persiste l'idea diffusa che gli uomini debbano essere i "sostenitori della famiglia". Questo mette pressione sugli uomini affinché raggiungano il successo finanziario a tutti i costi, e molti si sentono inadeguati se non rispettano questo standard. Allo stesso tempo, viene spesso usato per giustificare perché gli uomini fanno meno a casa o nella cura emotiva. Ma è davvero questo che significa essere un uomo?

Le brave ragazze non alzano la voce

Alle ragazze viene spesso insegnato fin da piccole a essere educate, dolci, pazienti, a non fare rumore o causare problemi. Crescendo, molte donne mantengono questi comportamenti all'università, al lavoro o nelle relazioni. Ma cosa succede quando una donna si fa sentire, si afferma, prende l'iniziativa? Viene spesso etichettata come "aggressiva", "troppo", "emotiva". Perché l'indipendenza maschile è vista come forza e l'indipendenza femminile come una minaccia?

Il carico mentale invisibile

Le giovani donne di oggi studiano, lavorano e sono indipendenti. Eppure, nella vita di coppia o familiare, spesso si assumono la maggior parte della "gestione" quotidiana: ricordare appuntamenti, pianificare i pasti, inviare messaggi di auguri di compleanno, organizzare eventi sociali. Questo è chiamato il "carico mentale", un lavoro silenzioso e non retribuito che di solito ci si aspetta dalle donne. Ma chi ha deciso che dovrebbe essere il loro compito?

Che tipo di immagine è questa?

Sfoglia riviste, social media e pubblicità. Cosa dicono su cosa significa essere un uomo o una donna? Gli uomini sono spesso mostrati come forti, sicuri, leader. Le donne sono ritratte come raffinate, sensuali, gentili, spesso a supporto di altri (come madri, partner, assistenti). Ma dove sono i corpi veri? Le persone non binarie? Gli uomini sensibili? Le donne ambiziose? E, soprattutto, chi stabilisce questi standard?

**"Uomo
abbastanza?
Ripensare la
mascolinità oggi!"**

*** Obiettivi:**

Riconoscere gli elementi chiave della mascolinità tossica.

Riflettere sulle pressioni sociali esercitate su ragazzi e uomini.

Esplorare nuovi, più sani modelli di mascolinità: emotivi, empatici, inclusivi

Durata: 60 minuti.

ATTIVITA' 2



Materiali e risorse:

- Fogli A3, pennarelli, post-it.
- Citazioni provocatorie (fornite di seguito).
- Spazio per il lavoro in piccoli gruppi

Numero di partecipanti: 10-20 (Età 18-30).



1

Brainstorming iniziale (10 min):

- Domanda: "Cosa ti viene in mente quando senti la parola 'mascolinità'?"
- Ogni partecipante scrive 1 parola su un post-it.
- Le parole vengono lette ad alta voce e attaccate a una parete o lavagna.
- Riflessione rapida: Le parole sono prevalentemente positive o negative? Ripetitive? Sorprendenti?

2

Stimolo critico (5 min):

- Leggere una o più delle seguenti citazioni:
- "Gli uomini veri non piangono."
- "Sii un uomo."
- "Un uomo deve essere sempre forte."
- "Gli uomini non parlano dei sentimenti."
- Spunti di discussione:
- Hai mai sentito o detto cose del genere prima d'ora?
- Come influenzano uomini e ragazzi?

3

Lavoro di gruppo (25 min):

- Dividere in piccoli gruppi (3-5 persone). Scegliere una delle seguenti opzioni:
 - **Opzione A: Poster critico**
 - Titolo: "Cosa significa essere un uomo per noi oggi"

I gruppi creano un poster visivo con messaggi alternativi e positivi sulla mascolinità.

Opzione B: Breve narrazione

- Titolo: "La volta in cui un uomo è stato diverso..."
- I gruppi scrivono una breve storia (vera o fittizia) che rompa uno stereotipo maschile.

4

Condivisione e discussione finale (20 min):

- Ogni gruppo presenta brevemente (3-5 minuti).
 - Condurre una discussione finale con queste domande:
 - C'è qualcosa che vi ha toccato personalmente?
 - Cosa vi ha sorpreso o ha messo in discussione il vostro pensiero?
 - Cosa vorreste cambiare nel modo in cui la mascolinità viene discussa o mostrata?

Il viaggio del nuovo uomo

Durata: 60 minuti.

ATTIVITA' 3

* Obiettivi:

Stimolare la riflessione su modelli di mascolinità tradizionali e alternativi.

Decostruire gli stereotipi di genere attraverso il dialogo e la creatività.

Promuovere identità e relazioni più sane e inclusive.



Materiali e risorse:

- Fogli A3 o carta per lavagna a fogli mobili (flip chart).
- Pennarelli, post-it, colla, forbici.
- Riviste, annunci stampati, immagini dai social media.
- Spazio per il lavoro di gruppo e una "Galleria" finale.
- Carta bianca per la "Carta d'Identità" finale.

Numero di partecipanti: 15-20 giovani (età 18-30).

Organizzati in gruppi misti o di un solo genere, in base al contesto e al livello di comfort.

1

Introduzione e rompighiaccio (5 minuti):

- Chiedere ai partecipanti: "Cosa significa essere un uomo oggi?" "Quali comportamenti vengono premiati o puniti nella società?"
- Scrivere parole chiave su una lavagna o raccoglierle su post-it.
- Spiegare il concetto del workshop come un "viaggio" attraverso diversi temi.

2

Lavoro di gruppo – tappe del viaggio (30 minuti):

- Dividere i partecipanti in 3 o 4 piccoli gruppi misti.
- A ogni gruppo viene assegnata una delle seguenti Tappe del Viaggio:
 - **Tappa 1 – Forza ed emozione:**
 - (Esplorare il mito dell'uomo forte, emotivamente distaccato).
 - Domanda guida: Quali emozioni ti senti libero/a di esprimere? Quali nascondi? Perché?
 - **Tappa 2 – Rispetto e potere:**
 - (Dinamiche di potere nei ruoli di genere).
 - Domanda guida: In quali situazioni il potere viene usato per escludere, dominare o proteggere? Come potrebbe il potere essere usato per creare equità?
 - **Tappa 3 – Relazioni sane:**
 - (Cura, amicizia, intimità).
 - Domanda guida: Cosa serve per costruire una relazione equa e non tossica?

Ogni gruppo:

- Analizza l'argomento utilizzando il testo guida (fornito di seguito).
- Condivide esperienze personali.
- Crea un prodotto visivo: poster, collage, slogan o narrazione visiva.
- Intitola il proprio lavoro con una frase provocatoria o poetica.

3

Condivisione e discussione finale (25 min):

- Ogni gruppo ha 3-4 minuti per presentare:
 - Il proprio processo e le riflessioni chiave.
 - Il messaggio dietro il proprio prodotto creativo.
 - Un punto critico o una domanda da condividere con gli altri.
- Tutti i lavori vengono esposti per creare una "Galleria critica" nella stanza.
- Condurre una discussione finale con queste domande:
 - Quali modelli di genere avete interiorizzato da bambini?
 - Quali stereotipi influenzano ancora la vostra vita quotidiana?
 - In quali spazi vi sentite liberi di essere voi stessi, al di là delle aspettative di genere?
 - Come media, famiglia e social network modellano la vostra visione dei ruoli di genere?
 - Che tipo di cultura vogliamo costruire? Cosa dobbiamo cambiare?

Testi guida per le tappe del viaggio:

(Ogni gruppo riceve un testo breve e stimolante insieme a una domanda guida. Questi sono usati per stimolare la discussione e creare un risultato visivo o simbolico (poster, collage, slogan, disegno...)

- **Tappa 1 – Forza ed emozione:**

- Testo guida: "Fin da piccoli, a molti ragazzi viene detto: 'Non piangere', 'Sii forte', 'Non essere debole'. Ma cosa succede quando a qualcuno viene insegnato a sopprimere dolore, paura o vulnerabilità? Forse la vera forza significa anche chiedere aiuto e mostrare empatia."
- Domanda guida: Quali emozioni ti senti libero/a di esprimere? Quali nascondi? Perché?

- **Tappa 2 – Rispetto e potere:**

- Testo guida: "Il potere maschile spesso si nasconde in bella vista: nella voce che interrompe, nel silenzio che domina, nella battuta che sminuisce. A volte, chi ha il potere non si accorge nemmeno di averlo. Ma il rispetto inizia con l'ascolto e la consapevolezza dell'impatto che abbiamo sugli altri."
- Domanda guida: In quali situazioni il potere viene usato per escludere, dominare o proteggere? Come potrebbe il potere essere usato per creare equità?

- **Tappa 3 – Relazioni sane:**

- Testo guida: "Molte relazioni emotive o romantiche sono modellate da ruoli fissi: l'uomo è forte e protettivo; la donna è premurosa e sensibile. Ma le connessioni più autentiche sono quelle in cui entrambe le persone possono essere forti, morbide, disordinate e umane. L'equilibrio deriva dalla cura reciproca, non dal controllo."
- Domanda guida: Che aspetto ha per te una relazione equa, non tossica e sana?

Carta d'identità: il nuovo uomo / l'alleato che voglio essere:

Nome simbolico

Valori per cui voglio lottare: (es. empatia, rispetto, onestà, ascolto...)

Qualità che voglio sviluppare: (es. vulnerabilità, coraggio, consapevolezza emotiva...)

Comportamenti o credenze che voglio abbandonare: (es. competizione tossica, paura di essere giudicato/a, bisogno di controllo...)

Cose che voglio portare con me nel mio viaggio: (es. relazioni sane, fiducia, pensiero critico, nuovi modelli di ruolo...)

6. Chi voglio supportare: (es. amici, partner, fratelli, colleghi, giovani...)

list to complete the identity card:

VALORI

Empatia, Onestà, Rispetto, Vulnerabilità, Gentilezza, Coraggio, Compassione, Consapevolezza di sé, Autenticità, Pazienza, Umiltà, Collaborazione, Uguaglianza, Amore, Non-violenza, Fiducia, Supporto, Gratitudine, Ascolto, Equità, Crescita, Apertura, Giustizia, Inclusività, Comprensione, Responsabilità, Cura di sé, Resilienza, Creatività, Curiosità, Fiducia, Perdono.

QUALITÀ'

Intelligenza Emotiva, Autostima, Coraggio, Empatia, Ascolto Attivo, Compassione, Vulnerabilità, Assertività, Resilienza, Pazienza, Gentilezza, Apertura al feedback, Umiltà, Consapevolezza di sé, Flessibilità, Gratitudine, Curiosità, Creatività, Integrità, Adattabilità, Onestà, Responsabilità, Generosità, Ottimismo, Collaborazione, Resilienza emotiva, Equità, Autodisciplina, Rispetto per la diversità, Affidabilità, Perdono, Leadership.

COMPORTAMENTI\CREDENZE

Competizione tossica, Paura della vulnerabilità, Bisogno di controllare gli altri, Superficialità, Paura di essere giudicato/a, Mascolinità tossica, Soppressione emotiva, Stereotipi di genere, Dominio sugli altri, Aggressività come forza, Mancanza di rispetto verso le donne, Oggettivare gli altri, Evitare la responsabilità, Immaturità emotiva, Iper-competitività, Egoismo, Perfezionismo, Insicurezza, Dipendenza dall'approvazione altrui, Svergognare o biasimare, Orgoglio dell'ignoranza, Disprezzo per le emozioni, Paura di chiedere aiuto, Chiusura a nuove idee, Ruoli di genere rigidi, Disconnessione dai sentimenti, Misoginia, Senso di diritto, Negare l'empatia, Paura del cambiamento, Ignorare le esperienze altrui, Mancanza di cura di sé, Rifiuto di affetto o supporto, Deviare la responsabilità, Essere spazzante o insensibile, Apatia o indifferenza.

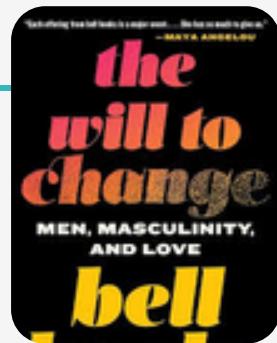
Risorse

Le risorse qui presentate sono in inglese per garantirne l'accessibilità globale e offrire preziose prospettive per la formazione e la pratica.

Libri

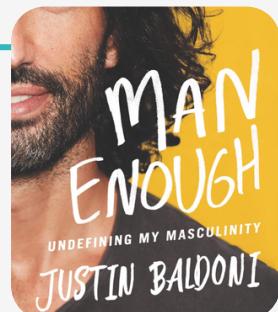
"Il desiderio di cambiare: uomini, mascolinità e amore" di Bell Hooks.

Come menzionato nelle sezioni precedenti, questo libro è fondamentale per comprendere come la cultura patriarcale limiti la vita emotiva degli uomini e la loro capacità di amare. Hooks sostiene che la liberazione degli uomini da queste norme restrittive è essenziale per il loro benessere spirituale ed emotivo, e per il raggiungimento di una vera uguaglianza di genere. È un potente appello agli uomini affinché abbraccino una mascolinità più ampia e autentica.



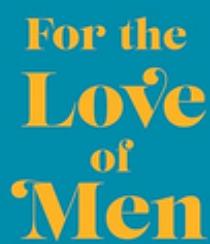
"Man Enough: Undefining My Masculinity" di Justin Baldoni.

L'attore Justin Baldoni esplora il proprio percorso con la mascolinità, la vulnerabilità e la sfida alle aspettative sociali su cosa significhi essere un uomo. Basato sulla sua popolare web serie "Man Enough", il libro invita gli uomini a riflettere sulle proprie esperienze e a ridefinire la mascolinità in un modo che permetta l'espressione emotiva, la connessione genuina e l'impegno per l'uguaglianza. È un resoconto accessibile e personale per i giovani uomini che lottano con le norme tradizionali.



"For the Love of Men: A New Vision for Mindful Masculinity" di Liz Plank.

Questo libro sostiene che il patriarcato danneggia sia gli uomini che le donne. Liz Plank offre una prospettiva rinfrescante su come gli uomini possano ritrovare il loro vero sé abbracciando empatia, gentilezza e vulnerabilità, sfidando gli aspetti distruttivi della mascolinità tradizionale. È una lettura ben documentata e coinvolgente che fornisce spunti pratici per creare un futuro più positivo ed equo per tutti i generi.



Film e documentari:

"The Mask You Live In" (2015) – Documentario di Jennifer Siebel Newsom.

Questo film esplora l'impatto dannoso delle rigide norme maschili su ragazzi e uomini negli Stati Uniti. Approfondisce come la definizione sociale di mascolinità "in scatola" (dura, aggressiva, non emotiva, ipersessuale) contribuisca a problemi come violenza, depressione e difficoltà nella formazione di relazioni sane. È uno strumento potente per stimolare la discussione sulla necessità di nuove mascolinità.

"A Better Man" (2017) – Documentario di Attiya Khan e Lawrence Jackman.

Questo documentario unico segue una donna che incontra il suo ex-partner violento anni dopo per discutere la violenza che lui le ha inflitto. È un film impegnativo ma importante che esplora la responsabilità, la guarigione e il potenziale degli uomini di cambiare il loro comportamento e abbracciare mascolinità non violenta. Offre un potente caso di studio per conversazioni sulla responsabilità e la trasformazione.

Articoli interessanti:

"What masculinity means to me" (The New York Times).

Questa serie di brevi saggi e riflessioni di vari uomini esplora cosa significhi per loro personalmente la mascolinità. Fornisce diverse prospettive sulla virilità moderna, comprendendo lotte, gioie e definizioni in evoluzione, offrendo un ricco arazzo di esperienze maschili contemporanee.

Nota: L'URL specifico può variare, cercare "The New York Times What Masculinity Means to Me" per link aggiornati.

"Men's roles in achieving gender equality" (UN Women).

Questo articolo di UN Women evidenzia l'importanza cruciale di coinvolgere uomini e ragazzi come partner nel raggiungimento dell'uguaglianza di genere. Delinea vari modi in cui gli uomini possono sfidare le norme di genere dannose, sostenere i diritti delle donne e contribuire a costruire società più eque. Rafforza l'idea che le nuove mascolinità siano essenziali per il progresso globale sulle questioni di genere.
 L'URL specifico può variare, cercare "UN Women Men's roles in achieving gender equality" per link aggiornati.

Podcast

"Man Enough" (Condotto da Justin Baldoni, Jamey Heath e Liz Plank).

Basato sul libro e sulla web serie, questo podcast presenta conversazioni oneste e vulnerabili con celebrità ed esperti su mascolinità, salute mentale, relazioni e aspettative sociali. È un'ottima risorsa per ascoltare diverse prospettive su cosa significhi essere un uomo oggi e come vivere in modo più autentico.

"Hidden Brain" – "The Problem with a Perfect Man" (NPR).

Questo episodio esplora come gli ideali maschili tradizionali possano essere dannosi per il benessere e le relazioni degli uomini. Approfondisce le pressioni psicologiche che gli uomini affrontano per conformarsi alle aspettative sociali e offre spunti sui benefici della liberazione da queste rigide norme.

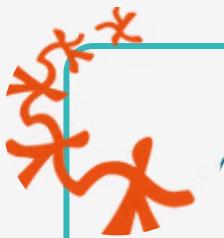
Organizzazioni chiave:



MenEngage Alliance:

Un'alleanza globale di ONG e agenzie delle Nazioni Unite che lavora con uomini e ragazzi per raggiungere l'uguaglianza di genere. Sostengono approcci trasformativi di genere, promuovono i diritti umani e sfidano le mascolinità dannose.

Website: <https://menengage.org/>

**Promundo:**

Un leader globale nella promozione dell'uguaglianza di genere e nella prevenzione della violenza coinvolgendo uomini e ragazzi. Conducono ricerche, sviluppano programmi e sostengono politiche che promuovono mascolinità positive, assistenza condivisa e non violenza.

Website: <https://www.promundo.org>

**The good men project:**

Una piattaforma e comunità online che esplora i ruoli mutevoli degli uomini nel XXI secolo. Presenta articoli, discussioni e risorse su paternità, relazioni, etica e sfida le nozioni tradizionali di mascolinità.

Website: <https://goodmenproject.com/>

**Next gen men:**

Un'organizzazione no-profit canadese che lavora con ragazzi e uomini per ridefinire la mascolinità, promuovere l'uguaglianza di genere e prevenire la violenza di genere. Offrono programmi educativi e workshop per giovani ed educatori.

Website: <https://nextgenmen.ca/>

Glossario dei termini chiave:

Per una chiara comprensione e un linguaggio comune, vengono presentati i termini essenziali di questo modulo:

Nuove mascolinità: Una comprensione progressiva ed evolutiva di cosa significhi essere un uomo, che va oltre le norme patriarcali tradizionali, restrittive e spesso dannose. Enfatizza l'uguaglianza di genere, l'empatia, l'intelligenza emotiva e il rispetto per tutti gli individui.

Mascolinità egemonica: La forma dominante e idealizzata di mascolinità in una data società in un determinato momento, spesso associata a potere, eterosessualità, forza fisica e stoicismo emotivo. Serve da punto di riferimento rispetto al quale vengono giudicate le altre mascolinità.

Mascolinità tossica: Si riferisce agli aspetti dannosi delle norme maschili tradizionali che incoraggiano dominio, aggressività, repressione emotiva e violenza come segni di "virilità". Non riguarda l'essere maschio, ma le dannose aspettative sociali poste sugli uomini.

Intelligenza emotiva: La capacità di comprendere, utilizzare e gestire le proprie emozioni in modi positivi per alleviare lo stress, comunicare efficacemente, empatizzare con gli altri, superare le sfide e disinnescare i conflitti. Una componente chiave delle nuove mascolinità.

Cura condivisa: La distribuzione equa delle faccende domestiche e delle responsabilità di cura (ad es., cura dei figli, assistenza agli anziani) tra i partner, sfidando l'assegnazione tradizionale di questi ruoli principalmente alle donne.

Privilegio maschile: I vantaggi sociali, economici e politici non guadagnati che gli uomini ricevono tipicamente nelle società patriarcali a causa del loro genere, spesso senza esserne consapevoli.



Alleanza (Allyship): La pratica di sostenere e difendere un gruppo emarginato al quale non si appartiene. Nel contesto delle nuove mascolinità, si riferisce agli uomini che sostengono attivamente le donne e altre identità di genere nella loro lotta per l'uguaglianza.

Vulnerabilità: La capacità di essere aperti alle esperienze emotive, inclusa la paura, l'incertezza e il rischio emotivo. Le nuove mascolinità incoraggiano gli uomini ad abbracciare la vulnerabilità come una forza, piuttosto che sopprimerla.

Intervento dello spettatore (Bystander intervention): L'atto di sfidare in modo sicuro ed efficace comportamenti inappropriati o dannosi (ad es., osservazioni sessiste, molestie) quando se ne è testimoni, piuttosto che rimanere in silenzio o inattivi.

Approcci trasformativi di genere: Strategie e programmi che sfidano e cambiano attivamente le norme di genere restrittive e gli squilibri di potere, mirando a raggiungere l'uguaglianza di genere. Le nuove mascolinità sono centrali per tali approcci.

Lavoro emotivo (Emotional labor): Lo sforzo richiesto per gestire le proprie emozioni e spesso per gestire le emozioni degli altri, in particolare in contesti sociali e professionali. Tradizionalmente, questo peso ricade in modo sproporzionato sulle donne. Le nuove mascolinità incoraggiano gli uomini ad assumere una quota equa di lavoro emotivo.

Accordo patriarcale (Patriarchal bargain): Le strategie, spesso inconsce, attraverso le quali gli individui (incluse donne e uomini) si adattano e persino sostengono le norme patriarcali in cambio di determinati benefici o per evitare conseguenze negative, anche se tali norme alla fine li limitano.



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Arricchisce la vita, apre la mente.

NoGenderGap has been funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

no
gender
gap

GRAZIE!

Questo documento è stato redatto con la partecipazione di:

