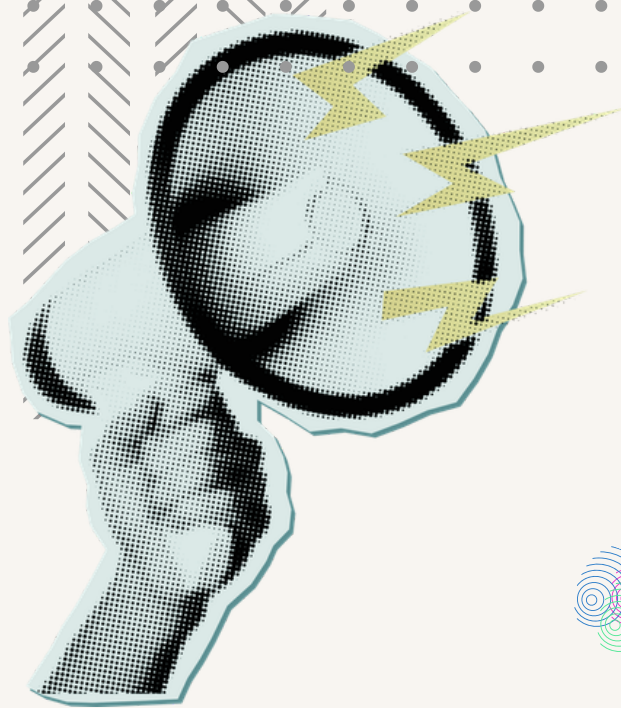
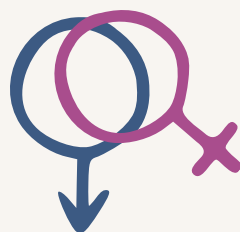


FANZINE

LE(I) RELAZIONI



FANZINE

Stai leggendo una fanzine (fan-magazine). Questo significa che hai in mano qualcosa che qualcuno ha fatto perché ci credeva — non perché conveniva.

Una fanzine è una pubblicazione autoprodotta, nata dalla passione collettiva per un tema, una causa o una comunità. Lontana dalla logica del profitto, è da sempre uno strumento di partecipazione, voce dal basso e costruzione di senso condiviso.

Questa fanzine nasce dentro quella stessa tradizione — ma con una rete: è il risultato di un percorso sostenuto da enti del Terzo Settore e da risorse pubbliche, perché alcune storie meritano di essere raccontate, e alcune comunità meritano gli strumenti per raccontarle.

Questa fanzine è **eco** del **Cerchio di Parola** svoltosi il 14 marzo 2026. Le **frasi scritte in viola sono ispirate dalle testimonianze e esperienze condivise** all'interno di quel Cerchio di Parola.

CERCHIO DI PAROLA

Il cerchio di parola è una metodologia partecipativa che dispone i partecipanti in cerchio, senza capotavola, favorendo una struttura orizzontale.

Non c'è un palco, non c'è chi comanda la conversazione. C'è solo il turno di parola, il rispetto del silenzio altrui, e la scoperta che ascoltare è già, di per sé, un atto di cura.

Nel cerchio, nessuno è al centro — e tutti lo sono.

REGOLE DEL CERCHIO



ASCOLTO

L'ascolto è presenza: non interrompe, non chiede, non prepara risposte, ma accoglie ciò che arriva e lascia che risuoni dentro.



NON GIUDIZIO

Si indossano le lenti dell'accoglienza. Ciò che viene detto non si commenta, non si corregge... Si accoglie e si fanno riflessioni insieme.



AUTENTICITÀ

Si parla in prima persona Si usano parole come "io sento", "io provo", "io penso" — mai generalizzazioni o giudizi sugli altri.



TEMPO

Il tempo è una responsabilità condivisa: lo si prende, ma lo si lascia anche.

I silenzi hanno lo stesso valore delle parole e permettono a ogni voce di trovare spazio.



UNA DONNA IN UNA STANZA DI UOMINI

IMPOTENZA

La mano è lì. Il no resta in gola, impastato di "forse esagero", "forse sono io". Il fastidio si fa piccolo. L'accettazione, enorme.

La psicologa Mary Covers Jones e poi Martin Seligman hanno descritto l'**impotenza appresa**: quando un soggetto sperimenta ripetutamente situazioni in cui le proprie azioni non producono effetti, smette di provarci, anche quando la situazione cambia. Negli spazi a dominanza maschile, questa sensazione può sedimentarsi nel tempo fino a diventare invisibile a chi la vive.



TENSIONE

Respiro trattenuto. Sorriso calibrato. Corpo che occupa meno spazio del necessario. La mente dice: stai bene. La pelle, no.

Non è paura dichiarata: è il corpo che si prepara a qualcosa che forse non arriverà mai, ma potrebbe. La neuroscienziata **Lisa Feldman Barrett** ricorda che le emozioni non sono reazioni automatiche, sono previsioni costruite dal cervello sulla base dell'esperienza passata. La tensione in certi spazi è spesso una previsione ragionevole, non un'anomalia.

AMBIVALENZA

Occhi che cercano approvazione prima ancora che la testa lo decida. Il desiderio di piacere arriva prima del desiderio di esistere. Voler esserci e voler scappare, sentirsi forti e sentirsi estranee.

Il termine fu introdotto da **Eugen Bleuler** e sviluppato in chiave sociale da **Kurt Lewin** con il concetto di conflitto di avvicinamento/evitamento. In contesti di genere, l'ambivalenza riflette spesso la tensione tra il diritto di occupare uno spazio e il messaggio implicito che quel diritto vada continuamente guadagnato.



CONQUISTA

Con gli anni ho smesso di provare timore. La stanza è la stessa. Sono io che ho cambiato postura. Uno spazio guadagnato, un passo fatto nonostante la voce interna che suggeriva di fermarsi.

Albert **Bandura** ha descritto *l'autoefficacia* come la convinzione di essere capaci di agire. Una convinzione che si costruisce proprio attraverso le esperienze dove si riesce, anche piccole, anche imperfette. Entrare nella stanza, prendere la parola, restare quando sarebbe più semplice voltarsi e andare altrove. Tutti questi gesti apparentemente ordinari possono richiedere un coraggio reale. E ogni volta che accadono, riscrivono ciò che è possibile sia per chi li compie sia per chi li osserva.

INVISIBILITA'

Parlo. So. Dimostro. Eppure aspetto, ogni volta, una voce maschile che confermi ciò che ho già detto.

Spesso si ha la sensazione di non essere viste, o essere viste solo parzialmente, attraverso la lente di uno stereotipo che non ci appartiene.

La teorica femminista **Bell Hooks**, ha scritto di come per le donne, e in particolare per le donne nere, la visibilità sia sempre parziale e condizionata.

Ralph Ellison aveva già esplorato questo meccanismo per il razzismo: l'invisibilità non è assenza fisica, è rifiuto di riconoscimento.

Essere in una stanza senza che la propria presenza conti è una forma sottile di esclusione che con il tempo diventa logorante.



SMARRIMENTO

Scorro nomi, volti, storie. Tutti uguali. Non è che non posso farcela, è che non ho un'immagine a cui aggrapparmi per crederci davvero.

Il senso di smarrimento capita quando le regole implicite (quindi non dette esplicitamente) di un contesto non ci appartengono.

La filosofa **Miranda Fricker** ha descritto l'ingiustizia ermeneutica: la mancanza di strumenti concettuali condivisi per interpretare la propria esperienza.

Quando una donna entra in una stanza e non trova riferimenti, nè nei modelli, nè nel linguaggio, nè nelle dinamiche, lo smarrimento non è riconducibile a noi ma deriva dal contesto.

IN QUELLA STANZA DI UOMINI...

Il disagio che molte donne provano entrando in una stanza piena di uomini *non è irrazionale, non è esagerato, non è "troppa sensibilità"*. È **una risposta reale**, che il corpo ha imparato nel tempo.

- La psicologa **Claude Steele** ha dimostrato che basta sapere di essere in minoranza — o di poter essere giudicate attraverso un pregiudizio — perché il corpo si metta in allerta. Il cuore accelera, la mente si distrae, l'attenzione si sposta su ogni segnale sociale: mi stanno accettando? Mi stanno giudicando? Entrare nella stanza diventa, senza che ce ne accorgiamo, una piccola prova.
- La filosofa **Sandra Lee Bartky** aggiunge un'altra tessera: le donne crescono abituandosi a essere osservate e valutate. Quello sguardo esterno non rimane fuori dalla porta — entra con loro, in ogni riunione, in ogni spazio nuovo.
- E il sociologo **Erving Goffman** ci ricorda che ogni interazione sociale ha regole non scritte. Chi appartiene al gruppo che ha stabilito quelle regole le segue senza accorgersene. Chi non appartiene, invece, deve continuamente negoziare — capire come muoversi, come parlare, quanto spazio occupare.



Quel disagio, dunque, ha una spiegazione precisa. Non è un difetto da correggere. È la *risposta sensata* a un ambiente che, per molto tempo, non ha pensato a te.

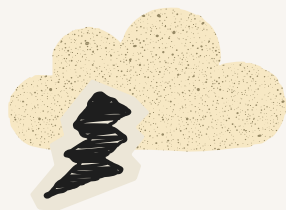


Minaccia dello stereotipo

- Il termine fu coniato da **Claude Steele** e **Joshua Aronson**.
- Si riferisce al rischio, percepito da chi appartiene a un gruppo stigmatizzato, di confermare involontariamente uno stereotipo negativo.
- Studi successivi hanno dimostrato che **anche la sola consapevolezza di essere in minoranza** in un contesto può attivare questo meccanismo, indipendentemente dall'ostilità esplicita dell'ambiente.

Tu, cosa ne pensi ?

- ✱ Hai mai modificato il tuo comportamento entrando in uno spazio a dominanza maschile? In che modo?
- ✱ Quel cambiamento ti sembrava una scelta o una necessità?
- ✱ Chi ha il compito di rendere uno spazio più accessibile?



QUESTIONI DI GENERE?

FASTIDIO

Il titolo che ho sudato anni a guadagnare, dissolto in una parola che parla solo della mia età: "signorina".

DISAPPUNTO

Le quote rosa? Le voglio libere davvero, non sistemate. Una quota non guarisce la ferita, la nasconde.

EMPATIA

Dev'essere fastidioso dover ricordare ogni volta a qualcuno che meriti lo stesso riconoscimento di chiunque altro abbia conquistato una professionalità indipendentemente dal genere.

FRUSTRAZIONE

Vedo. Capisco. Mi arrabbio, non per voi, ma con voi. Perché certe cose non dovrebbero esistere ancora.



ESSERE ALLEATI

NON BASTA NON ESSERE IL PROBLEMA



C'è una differenza sottile ma sostanziale tra non fare del male e fare del bene. In contesti a dominanza maschile, molti uomini si fermano al primo gradino: non interrompono, non sminuiscono, non fanno commenti fuori luogo. E pensano che questo basti. Non basta. L'**alleanza attiva** richiede qualcosa di più: *accorgersi, nominare, intervenire*.

La psicologa sociale Melanie Killen ha studiato a lungo i meccanismi di esclusione nei gruppi e ha mostrato come il silenzio di chi osserva, che si chiama **bystander passivo**, contribuisca a mantenere le dinamiche ingiuste tanto quanto il comportamento di chi le produce.

Non prendere posizione è già una posizione.

La scrittrice e attivista **Bell Hooks**, che ha riflettuto profondamente sull'intreccio tra genere, potere, sosteneva che *il femminismo non è una proprietà delle donne*, ma **un impegno politico aperto a chiunque scelga di mettere in discussione le strutture di dominio**.

Un uomo alleato non agisce per generosità o per correggere un torto altrui: agisce perché ha capito che **quelle strutture limitano anche lui**, anche se in modo diverso.

In pratica, questo può significare cose concrete e quotidiane: **amplificare una voce** che non viene ascoltata, **restituire il credito** a un'idea attribuita a qualcun altro, notare **quando qualcuna viene interrotta** e riaprire lo spazio.

Il **riconoscimento esplicito di un'esperienza**, come il semplice fatto che qualcuno dica ho visto quello che è successo, ha un impatto reale sul benessere di chi quella cosa l'ha vissuta.

L'alleanza non è una performance. Non si fa per essere visti come progressisti, non si esibisce sui social e non si conclude con un applauso. Si costruisce nell'ordinario, nel piccolo, nella coerenza tra quello che si dice di credere e quello che si fa quando nessuno guarda.

Tu, cosa ne pensi



Hai mai notato una dinamica ingiusta senza intervenire? Cosa ti ha fermato?



C'è differenza tra simpatizzare con una causa e agire in coerenza con essa?



Cosa significa per te "fare spazio" a qualcuno in una conversazione?

CERCHI DI COMUNITA'

Cerchi di Comunità è un progetto che si svolge a Collegno e Grugliasco, aperto a tutte le persone che vogliono partecipare.

Il progetto nasce per parlare insieme di **come la società tratta in modo diverso** uomini, donne e persone di altro genere, e di come questo può creare **ingiustizie e discriminazioni** nella vita di tutti i giorni.

Per farlo, partiamo dalle strade: distribuiamo in città delle **installazioni interattive** che pongono **domande** su questi temi a chi passa. Seguono poi i **Cerchi di Parola**, sette incontri che trattano diverse tematiche, in cui e partecipanti si siedono in cerchio e, a turno, ognuna può parlare ed essere ascoltata, senza essere giudicata.

L'obiettivo è semplice: **riflettere insieme** e costruire una **comunità più giusta e aperta**.



Scopri i prossimi

**CERCHIO
DI PAROLA**



Seguici su Gramnos



#connectforglobalchange

#cerchidicomunità

cerchidicomunita@coopsandonato.it | +393351580064

Promosso da:



Cofinanziato da:

