



HOW MICRO CAN AGGRESSION BE?



Catalogo



Catalogo

PREFAZIONE

Questa raccolta riunisce circa 50 esempi di micro-aggressione che sono più diffusi in sei paesi europei (Paesi Bassi, Germania, Slovenia, Slovacchia, Italia e Cipro). Coprono i diversi tipi di micro-aggressione (micro-aggressioni, -insulti e -invalidazioni) così come i diversi generi di micro-aggressione (comunicativa, comportamentale e ambientale). Per ogni esempio, il catalogo identifica anche il pregiudizio o la tendenza sottostante che rende tale affermazione verbale o non verbale, atto o ambiente micro-aggressivo e dannoso.

Gli esempi riguardano le seguenti aree: -età, -forma del corpo, -(dis)abilità, -etnia, -orientamento di genere, -nazionalità, -razza, -religione, -orientamento sessuale.



Dichiarazione di non responsabilità: il supporto della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definizioni

TIPI DI MICRO-AGGRESSIONE

Micro-aggressione comunicativa	Ogni giorno, tipi di comunicazione casuali e / o delicati (sia verbali che non verbali) che sono dolorosi perché hanno a che fare con l'appartenenza di una persona a un gruppo discriminato o soggetto a stereotipi
Micro-aggressione comportamentale	Ogni giorno, tipi casuali e / o delicati di azioni (non comunicative) che sono dolorose perché hanno a che fare con l'appartenenza di una persona a un gruppo che è discriminato o soggetto a stereotipi
Micro-aggressione ambientale	Ogni giorno, cose casuali e / o delicate nel nostro ambiente quotidiano che sono dolorose perché hanno a che fare con l'appartenenza di una persona a un gruppo che è discriminato o soggetto a stereotipi



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definizioni

TIPI DI MICRO-AGGRESSIONE

Micro-assalti	Quando una persona si comporta intenzionalmente in modo discriminatorio pur non intendendo essere offensiva
Micro-insulti	Quando una persona si comporta involontariamente in modo discriminatorio
Micro-invalidazioni	Quando una persona invalida o mina le esperienze di un gruppo emarginato



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Comunicativa



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Comunicativa

Esempio di micro-aggressione	Verbale/non-verbale	Tipo	Gruppo affetto	Comportamento/tendenza sottostante	Messaggio
Usare un pronome diverso dal pronome preferito per rivolgersi a una persona	Verbale	Micro-assalti	chiunque	La scelta delle parole non può essere dannosa	Mi attengo al mio vocabolario preferito, indipendentemente dalle tue preferenze o sentimenti
Usare il termine "anziano" invece di "più vecchio" o "vecchio"	Verbale	Micro-insulti	Anziani	La scelta delle parole non può essere dannosa	Mi attengo al mio vocabolario preferito, indipendentemente dalle tue preferenze o sentimenti o linee guida generali
Chiedere informazioni sulle relazioni eteronormative invece di domande neutre come "hai un partner / partner?"	Verbale	Micro-insulti	Persone LGBTQIA+	Assunzione di relazione eteronormativa	Non considero altre opzioni oltre alla norma, indipendentemente dalle tue preferenze o sentimenti o linee guida generali

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Sottolineare quanto sia "normale" una persona disabile con una disabilità visibile esteriormente	Verbale/non-verbale	Micro-insulti	disabili	Meccanismi di difesa e distorsioni cognitive	Posso decidere per gli altri quanto sia "cattiva" o "non cattiva" la loro diasabilità.
Dire a una persona disabile: "Non posso credere che tu sia sposato".	Verbale	Micro-assalti	disabili	Negazione dell'identità personale	l'unica cosa quando ti vedo è la tua disabilità
Minimizzare o negare le esperienze legate alla disabilità, ad esempio: "Dai! Tutti abbiamo qualche disabilità".	Verbale	Micro-invalidazioni	disabili	Negazione dell'esperienza	Ciò che pensi o senti non è veramente o importante per me

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Commenti come "Da dove vieni?" o "Dove sei nato?" detto a qualcuno con un aspetto etnico diverso dalla norma	Verbale	Micro-insulti	minoranze etniche	la (non) appartenenza a un gruppo di cittadini si basa sulle apparenze	sei meno / non allo stesso modo parte del nostro gruppo a causa del tuo background etnico
Commenti come "Come sei entrato in quella scuola?" o "Parli la lingua così bene" detto a qualcuno con un aspetto etnico diverso dalla norma	Verbale	Micro-insulti	minoranze etniche	Assunzione di inferiorità	sei meno competente / intelligente / brillante / ecc. a causa del tuo background etnico
Prendere in giro nomi che non ti sono familiari	Verbale/non-verbale	Micro-assalti	chiunque	Negazione dell'identità personale	Il tuo nome non è normale / troppo difficile / strano

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Affermare di non avere pregiudizi su un determinato gruppo perché hai amici / conoscenti di quel gruppo	Verbale	Micro-invalidazioni	chiunque	Negazione del razzismo/pregiudizio	Sono immune al razzismo / pregiudizi perché socializzo con persone di diversi gruppi di popolazione
Affermare che dovrebbe essere "Tutte le vite contano" invece di "Le vite nere contano"	Verbale	Micro-invalidazioni	persone di colore	Negazione del razzismo	Affermare che stai vivendo lo stesso tipo di razzismo o che nessuno sta vivendo razzismo
Annunci di lavoro che richiedono neolaureati o "giovani energie"	Verbale	Micro-insulti	Anziani	Assunzione di incompetenza	Le persone anziane non sono capaci o non possono adattarsi alla squadra

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Chiedere a una donna come gestisce la combinazione del suo lavoro con l'avere figli, senza fare la stessa domanda a un uomo	Verbale	Micro-insulti	donne	I ruoli di genere sono restrittivi	Le donne dovrebbero essere le principali badanti dei bambini o le donne non sono in grado di combinare un lavoro con l'educazione dei figli mentre gli uomini lo sono
Dire che le persone incinte non possono fare qualcosa legato al lavoro perché sono incinte ("cervello preggly")	Verbale	Micro-assalti	persone incinte	Assunzione di incompetenza	Essere incinta è un ostacolo allo sviluppo della carriera / alla tua competenza sul lavoro
Non prestare attenzione (ad esempio guardando il telefono) quando un giovane membro del team sta parlando o presentando	Verbale/non-verbale	Micro-insulti	giovani	Assunzione di incompetenza	il contributo dei giovani è minore/non importante

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Scherzando sulle donne appartenenti alla cucina	Verbale	Micro-assalti	donne	I ruoli di genere sono restrittivi	Le donne sono o dovrebbero essere casalinghe / mamme casalinghe, invece di guadagnare soldi e avere una carriera
Affermare che o comportarsi come se fosse strano vedere un infermiere maschio in ospedale	Verbale/non-verbale	Micro-assalti	donne/uomini	I ruoli di genere sono restrittivi	Gli uomini non sono in grado di essere infermieri o le donne dovrebbero fare questo tipo di lavoro
Affermare che o comportarsi come se fosse strano essere trattati da un medico o terapeuta relativamente giovane	Verbale/non-verbale	Micro-insulti	giovani	Assunzione di incompetenza	I giovani non sono competenti nel loro lavoro come gli anziani

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Chiamare adorabili gli anziani che ballano e si divertono	Verbale	Micro-insulti	Anziani	infantilizzazione	Non sei al mio stesso livello di competenza/capacità
Scherzare sulla goffaggine degli anziani con la tecnologia	Verbale	Micro-assalti	Anziani	Assunzione di incompetenza	Gli anziani non sono in grado di tenere il passo con la tecnologia o il progresso digitale
Scherzare sugli anziani sul fatto di avere o non fare sesso	Verbale	Micro-assalti	Anziani	negazione della sensualità e della sessualità per una certa fascia d'età	è inappropriato / strano / ridicolo fare sesso in età avanzata

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
Chiedere a qualcuno 'Se sei vegetariano / vegano, come puoi essere di quelle dimensioni?'	Verbale	Micro-insulti	persone grasse	Assunzione dell'aspetto	Non credo a quello che dici e ho il diritto di farlo a causa del tuo aspetto
Commenti come "ragazzo o ragazza?" o "quando è la data di scadenza?" detto a qualcuno che non è incinta	Verbale	Micro-insulti	donne	Assunzione dell'aspetto	Posso fare supposizioni su di te e sul tuo corpo quando penso che tu sia incinta, indipendentemente dalle tue preferenze o sentimenti
L'approccio dei giornalisti quando riferiscono sulla minoranza Rom, dove si riferiscono all'intervistato come un colono Rom locale e non per nome	Verbale	Micro-insulti	minoranze etniche	Cittadinanza di seconda classe	Supponendo che sia sufficiente riferirsi a una persona o a un gruppo di minoranza come "loro"

Comunicativa

Micro-aggression example	Verbal/ non-verbal	Type	Group affected	Underlying prejudice/bias	Message
La ragazza rom vince la corsa. Quando ha consegnato il suo premio, il presentatore del premio ha augurato che lo facesse bene anche a scuola.	Verbale	Micro-insulti	minoranze etniche	Assunzione di inferiorità	Dice che lei appartiene al gruppo che probabilmente fallirà a scuola.

Comportamentale



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Comportamentale

Esempio di micro-aggressione	Tipo	Gruppo affetto	Comportamento/tendenza sottostante	Messaggio
Un membro della facoltà all'università viene scambiato per un lavoratore di servizio a causa dei propri vestiti	Micro-insulti	chiunque	Assunzione di apparenza e inferiorità	Il modo in cui ti vesti è importante per come ti tratto e / o il tuo lavoro è importante per come ti tratto
Scambiare una persona di colore al lavoro per un membro del personale addetto alle pulizie	Micro-invalidazioni	persone di colore	Assunzione di inferiorità	Non sei in grado di essere al mio stesso livello / essere un membro del personale addetto alle pulizie è inferiore rispetto ad altri tipi di colleghi
Interrompere ripetutamente una collega durante una riunione	Micro-insulti	donne	Assunzione di inferiorità	il contributo delle colleghe è minore/non importante

Comportamentale

Esempio di micro-aggressione	Tipo	Gruppo affetto	Comportamento/tendenza sottostante	Messaggio
Rifiutarsi di credere che una collega sia stata offesa da un altro collega maschio	Micro-invalidazioni	donne	Messa in discussione del giudizio	la tua esperienza personale è falsa o non importante
Scambiare una dottoressa per un'infermiera	Micro-insulti	donne	I ruoli di genere sono restrittivi	Le donne non hanno la stessa probabilità di essere medici come lo sono gli uomini
Quando un medico parla con il bambino (adulto) invece che con il paziente anziano	Micro-insulti	Anziani	infantilizzazione / assunzione di impotenza	Non mi capirai o mi sarai invisibile

Comportamentale

Esempio di micro-aggressione	Tipo	Gruppo affetto	Comportamento/tendenza sottostante	Messaggio
Parlare automaticamente ad alta voce o usare una voce infantile quando si parla con gli anziani	Micro-insulti	Anziani	Assunzione delle capacità	Le persone anziane non sono pienamente competenti
Aiutare una persona disabile a salire su un autobus o un treno mentre la persona non ha chiesto aiuto	Micro-insulti	disabili	infantilizzazione / assunzione di impotenza	non sei in grado di prenderti cura di te stesso e/o io lo so meglio di te
Toccare la pancia di una persona incinta senza permesso	Micro-assalti	persone incinte	Assunzione del consenso	Ho il diritto di toccare le parti del corpo di un'altra persona senza il suo permesso.

Comportamentale

Esempio di micro-aggressione	Tipo	Gruppo affetto	Comportamento/tendenza sottostante	Messaggio
Supponendo che non ci siano persone LGBTQIA + nella stanza	Micro-invalidazioni	Persone LGBTQIA+	identificarsi come LGBTQIA+ è visibile / Le persone LGBTQIA+ sono rare /	Le persone LGBTQIA+ sono immediatamente identificabili
Una persona bianca che stringe la borsa o controlla il portafoglio mentre una persona di colore si avvicina o passa	Micro-insulti	persone di colore	Assunzione di reato	Stai per rubare / non mi fido di te
Una persona di colore seguita in un negozio da un dipendente	Micro-insulti	persone di colore	Assunzione di reato	Stai per rubare / non mi fido di te

Ambientale



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Ambientale

Esempio di micro-aggressione

Gruppo affetto

Underlying prejudice/bias

Messaggio

Dover compilare un modulo che ha solo due opzioni, ad esempio sposato/single o maschio/femmina

chiunque

I ruoli sociali/di genere sono restrittivi e limitati

opzioni diverse dalla norma prevista dal modulo non sono accettate/possibili

Tutti i servizi igienici in un edificio sono etichettati come destinati a uomini o donne

Persone LGBTQIA+

Il genere è limitato a due opzioni

Le persone che non si identificano né come maschi né come femmine non esistono o non sono abbastanza importanti da avere il proprio posto

Una persona su sedia a rotelle è in grado di entrare nell'ufficio, ma non può andare in bagno perché è accessibile solo tramite scale

disabili

Cittadinanza di seconda classe

Non sei così importante per noi come lo sono i nostri clienti normodotati

Ambientale

Esempio di micro-aggressione

Gruppo affetto

Comportamento/tendenza sottostante

Messaggio

Scarsità istituzionale di professori universitari di colore

persone di colore

Assunzione di inferiorità

Sottorappresentare le persone di colore nel mondo accademico non è un problema

Una sala di laurea all'Università con i ritratti di soli professori bianchi appesi alle pareti

persone di colore

Assunzione di inferiorità

Sottorappresentare le persone di colore nel mondo accademico non è un problema

Mancanza di autrici femminili e non binarie nei curricula scientifici

Donne e persone non binarie

Assunzione di inferiorità

Il contributo delle scienziate non è così buono/importante come quello degli scienziati maschi

Ambientale

Esempio di micro-aggressione

Gruppo affetto

Comportamento/tendenza sottostante

Messaggio

Non fornire interpreti o sottotitoli nella lingua dei segni durante situazioni di emergenza e conferenze stampa

persone sorde o con problemi di udito

Cittadinanza di seconda classe

Non sei importante per noi come lo sono le persone udenti

Segnaletica stradale fornita solo nella lingua nazionale, non nella lingua indigena

Popolazioni indigene

Cittadinanza di seconda classe

La tua lingua è meno / non importante o pertinente

Un ospedale con pazienti di diverse religioni, in cui una cappella è l'unica opzione per pregare

minoranze religiose

Il cristianesimo è la religione più importante

le religioni diverse dal cristianesimo sono meno importanti / le persone di altre religioni non hanno il diritto a uno spazio per pregare

Ambientale

Esempio di micro-aggressione

Gruppo affetto

Comportamento/tendenza sottostante

Messaggio

Vacanze scolastiche basate su tradizioni cristiane che non prendono in considerazione altre festività religiose

minoranze religiose

Cittadinanza di seconda classe

le tue celebrazioni religiose sono meno importanti

Spot pubblicitari che suggeriscono che le persone anziane non sono in contatto con la tecnologia

Anziani

Assunzione di incompetenza

Gli anziani non sono in grado di tenere il passo con la tecnologia o il progresso digitale