



La scoperta dei gruppi di autoscienza maschile: una riflessione tra uomini e con gli uomini

Cosa manca alla lotta contro i pregiudizi e gli stereotipi di genere?
Manca la maggioranza del **genere maschile** che sostiene e lotta concretamente **insieme alle donne**.

E perché questo non avviene?

Perché manca in primis l'**EMPATIA** verso la condizione femminile. Alcuni uomini non si sentono colpiti da tutto ciò che deriva dalla cultura maschilista. Esistono uomini sensibili alle dinamiche del maschilismo e alle sue conseguenze, ma non trovano un **luogo sicuro** nel quale riflettere liberamente. La riflessione insieme ad altre persone è riconosciuta per i numerosi benefici che derivano dal rispecchiamento nell'altro. Risulta quindi fondamentale divulgare la conoscenza dei **gruppi di autoscienza maschile** al fine di promuovere questa pratica in un'ottica di coinvolgimento empatico nella lotta per la **parità** di genere.

Luca Milani è professore all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano e, insieme alla collega Serena Grumi, conduce il corso di **Psicologia della Violenza di Genere**. Durante il corso, il professore è intervenuto frequentemente su determinate tematiche con riflessioni sentite, non scontate, e significative sulle problematiche quotidiane delle donne e della differenza di genere. Egli ha fatto poi riferimento al *gruppo di autoscienza maschile* che frequenta da numerosi anni; questo ha portato alla decisione di intervistarla sul funzionamento dello stesso.

Durante una delle prime lezioni di psicologia della violenza di genere, ha citato i gruppi di autoscienza maschile. Partiamo dalla base, che cosa sono i gruppi di autoscienza?

«Il gruppo di autoscienza maschile di cui faccio parte è una realtà locale che si chiama **GNAM** cioè gruppo non violento di autoscienza maschile, ma vuol dire anche *gnam* ovvero mangiare, perché la parte centrale dei nostri incontri è la possibilità di condividere un momento ludico insieme. Nasce come esperienza nei primi anni '90 e sorge dalla volontà di un gruppo di uomini, tra i venti e trent'anni, accomunati dall'impegno in associazioni che si occupavano della formazione alla **non violenza pacifista**. Il gruppo ha l'obiettivo di riflettere insieme, confrontandosi e rispecchiandosi su determinati temi. In Italia vi è un'associazione chiamata "maschile plurale", rete di collegamento di tutte quelle realtà locali che si occupano di autoscienza **maschile** in modo formale o informale. Gli obiettivi sono di confrontarsi tra uomini per conoscere il proprio maschile e riconoscere il maschile negli altri. È una novità perché il femminile, soprattutto nella società occidentale ma anche come *fil rouge* dell'esperienza umana, è definito per **differenza** rispetto al maschile. E viceversa. Questa è una cosa che per chi ha fondato questa tipologia di gruppi non andava bene, cioè essere identificati con la **tipicità** dell'essere maschile nonostante alcune caratteristiche siano condivise (come la passione per il calcio o la palestra); dà fastidio doversi allontanare da una certa categoria di genere solamente perché si ha una riflessione e sensibilità maggiore su certi temi».

Questi incontri su quale metodo teorico poggiano?

«Le tecniche usate negli incontri sono basate su tecniche di **facilitazione sociale**, come ad esempio strumenti di espressione delle opinioni o di confronto con opinioni diverse dalla propria, con il fine di sollecitare le riflessioni. Non vi è una vera e propria strutturazione teorica dentro l'alveo della psicologia, ma alla base vi è il ricorso a strategie di discussione e di posizionamento sulla base delle proprie convinzioni. Una tecnica che viene usata è la tecnica del **posizionamento**

nello spazio per definire su che polo ci si colloca rispetto a una frase stimolo, con l'obiettivo di far discutere chi si è posizionato sul polo di un'opinione, con chi si è messo dalla parte dell'opinione opposta».

Qual è la motivazione che l'ha spinto ad iniziare questo percorso? So che ha informato anche i suoi compagni di questa intervista quindi se ne ha voglia può riportare anche le motivazioni di altre persone.

«La motivazione che condividiamo con i miei compagni alla partecipazione al gruppo è la propensione all'**autoriflessione** sull'appartenenza a un genere, che socialmente non rispecchia il nostro essere in molti aspetti».

Come si organizzano a livello temporale gli incontri?

«Attraverso il clima ludico si affrontano temi seri. Gli incontri dalla durata di 3-4 ore, avvengono mensilmente con un preciso tema da sviscerare, oppure a tema libero facendo un giro per capire chi avesse un tema da affrontare, oppure ci sono gli incontri di emergenza in cui uno del gruppo si trova in un momento di crisi, e lo GNAM è anche gruppo di supporto oltre che di riflessione e provocazione rispetto a certi stereotipi. Al momento, con l'epoca Covid gli incontri si sono diradati e avvengono tramite videochiamate, ed è diverso perché il clima non riesce a essere quello di sempre. Negli ultimi anni si è aperta la possibilità di fare degli **incontri aperti** in cui ognuno invita un amico o un parente che potrebbero avere delle affinità con questa tipologia di incontri, nell'ottica di allargare la cerchia. Noi crediamo nel fatto che la **quotidianità** sia importante, quindi è importante provare a far entrare persone che hanno questa sensibilità ma che non si sono mai soffermati su una riflessione più approfondita della società maschilista e le conseguenze che hanno anche sulla nostra identità di genere. Tieni conto che lo GNAM ha una cerchia ristretta in quanto non è riuscita a coinvolgere più di una decina di persone, anche se queste negli anni, si sono dimostrati fedeli e stimolati nonostante non siano più fisicamente presenti».

Quali sono i temi trattati durante gli incontri?

«Coscienza e riflessione sull'essere maschio dotato di un'**identità di genere** nella società odierna, basata sul concetto fondamentale di non violenza, di adesione a principi che contrastano la messa in atto di comportamenti lesivi nei confronti degli altri, a maggior ragione nei confronti delle donne. Nel riflettere sull'identità di genere maschile, inevitabilmente si riflette anche sul rapporto tra genere maschile e genere femminile.

Un altro tema su cui si riflette è la percezione del proprio **corpo**. Ai maschi viene inoculata l'idea del corpo prestazionale, fino agli estremi del corpo usato come arma. Ecco, che rapporto ha l'uomo che non si riconosce affatto in questo stereotipo? E viceversa, chi decide di inseguire quell'ideale della forma fisica, rientra nello stereotipo? E che rapporto c'è con il corpo dal punto di vista della tenerezza e dell'approccio corporeo con l'altro genere o con lo stesso genere? L'avvio di questa esperienza partiva da una necessità comune di trovare uno **spazio di comunicazione** tra maschi propensi all'autoriflessione su temi specifici che toccano l'identità di genere: il rapporto con l'altro genere sessuale, il proprio modo di vivere la mascolinità, crisi personali, rapporti di coppia e rapporti sul lavoro».

Come si sente di essere cambiato, e in un certo senso migliorato, in seguito all'inizio di questo percorso?

«I miglioramenti sono un po' paradossali perché emerge la consapevolezza di essere inseriti frequentemente in certi **stereotipi** solo per il fatto di essere uomini, esattamente come accade alle donne. Ci siamo accorti di quanto sia semplice finire dentro ad uno stereotipo anche per un maschio, e questo solitamente è difficile da riconoscere in quanto, fare questo ragionamento può portare al rischio di scivolare subito in una posizione maschilista. Il **rispecchiamento** con gli altri

ci permette di identificare, ad esempio, quando i punti di vista che sono per me di buona fede rischiano di scivolare su posizioni non ottimali come il **paternalismo**: “le donne sono state sottomesse per tanto tempo quindi vanno tutelate”, ma ragionando così le si nega l’autodeterminazione. Il confine è sottile e questo scambio di riflessioni, ci fanno prendere consapevolezza di queste posizioni e permettono di accrescere la propria autocoscienza. *Qual è il punto in cui ci si ferma per non arrivare alla posizione paternalista?* Questo è un tema su cui ci stiamo interrogando al fine di non incentivare la **cultura maschilista**, che riconosciamo essere ancora presente e che coinvolge tanto le donne quanto gli uomini. Ci siamo resi conto che i stereotipi sono presenti nella cultura e in noi stessi, perché in parte sono stati **interiorizzati**, li abbiamo respirati inconsapevolmente. Puoi rifiutarli, però per fare questo si deve fare un **lavoro di crescita** e di autoconsapevolezza. In termini valoriali, non vedo il problema nel rispettare le differenze. Ci deve essere il rispetto dei **diritti** e della diversità, nel rispetto delle tensioni e delle volontà di ciascuno: va bene la bambina che gioca con il trattore come va bene il bambino che gioca con la bambola, e viceversa. Non ci deve essere un appiattimento delle diversità, quanto un rispetto di queste in base alla **libertà** di ciascuno di acquisire la propria identità di genere».

Le è mai capitato di trovarsi a parlare con persone che non hanno questo tipo di sensibilità e percepire un muro, come capita un po’ a noi giovani attivisti?

«Certo che capita. Solitamente questi gruppi vengono derisi e identificati come riunioni di maschi **non alpha** che non riescono ad essere dominanti nella società. Sì, il muro c’è e va infranto perché è **pericoloso**. [...] Mi sembra che da un lato vi siano sacche di uomini consapevoli e coscienti, dall’altro vedo una **regressione** della percezione comune dell’essere maschio, una maschilità che si identifica con i criminali. Ma quella sacca di uomini riflessivi fa fatica a farsi maggioranza».

Conviene con me che tali gruppi dovrebbero essere maggiormente conosciuti dalle persone al fine di provare a cambiare la nostra attuale cultura ancora maschilista e basata sul silenzio e l’omertà alla violenza di genere?

«Assolutamente sì. Abbiamo iniziato in Italia dei progetti di ricerca europei che prevedono di estendere questi gruppi, in ottica clinica, agli uomini ammoniti per comportamenti potenzialmente persecutori, al fine di **prevenire** il rischio di esacerbazione del comportamento prevaricante e inoculare valori che possano far cambiare prospettiva. Il fenomeno del *Teen Violence* fa da presupposto alla violenza di genere, e prevede una **legittimizzazione** dell’aggressività e della gelosia nelle relazioni di coppia in fase adolescenziale. Questo è un dato scioccante».

In conclusione, la conoscenza dei gruppi di autocoscienza maschile può aiutare tutte le persone, che non si riconoscono nella categoria maschile socialmente determinata, a riflettere su tematiche di genere, a trovare conforto e punti di vista alternativi per affrontare situazioni che disturbano emotivamente, ma soprattutto, in accordo con il professore e tutti i membri dello GNAM, a entrare in **contatto empatico** con la condizione di disparità di genere.

Per tutti coloro che sono interessati a sapere se nel loro territorio vi sia un gruppo, il link dell’associazione che gestisce i gruppi formali e non italiani è: <https://www.maschileplurale.it/>

Piccinelli Luna

lunapiccinelli97.lp48@gmail.com