

IO, UN AGEISTA?

**COME AVVIARE UNA
SENSIBILIZZAZIONE DI
GRUPPO**

Sommario

1. COS'È L'AGEISMO?

PAGINE 1

2. COS'È LA PRESA DI COSCIENZA E A COSA SERVE

PAGINE 3

3. REGOLE DI BASE SUGGERITE

PAGINE 6

4. ALTRI POCHI PUNTI

PAGINE 8

5. ESEMPI DI DISCUSSIONI INIZIALI

PAGINE 10

6. VERSO UN MOVIMENTO RADICALE DELL'ETÀ

PAGINE 13

COS'È L'AGEISMO?

L'ageismo è una tipologia di stereotipo e di discriminazione basata sull'età di una persona. Il termine è stato coniato nel 1968 dal medico e psichiatra statunitense Robert Butler che, influenzato dai movimenti sociali che sfidavano il razzismo e il sessismo, ha sentito l'esigenza di un termine che indicasse espressamente l'età. L'ageism è l'ultimo pregiudizio ad essere socialmente sanzionato.

Sperimentiamo l'ageism ogni volta in cui qualcuno, invece di chiedersi chi siamo e di che cosa siamo capaci, presume che siamo "troppo vecchi" per qualcosa - un'attività, un taglio di capelli, una relazione -. O "troppo giovani". Sebbene in una società orientata ai giovani sono proprio gli anziani a portare il peso più grande, l'ageism opera in entrambe le direzioni.

Come il razzismo e il sessismo, la discriminazione basata sull'età ha uno scopo sociale ed economico: legittimare e sostenere quelle che sono le disuguaglianze tra i gruppi. Il punto non è il nostro aspetto, ma come le persone al potere attribuiscono significato al nostro aspetto.

Lo stereotipo - il presupposto che tutti i membri di un gruppo siano uguali - è alla base dell'ageism (come accade per tutti gli altri "ismi"). Gli stereotipi sono sempre sbagliati, soprattutto quando si tratta dell'età, in quanto è proprio invecchiando che diventiamo diversi gli uni dagli altri.

COS'È L'AGEISMO? CONT.

Nessuno nasce condizionato da pregiudiz, gli atteggiamenti sull'età - come quelli sul genere e sulla razza - si formano nella prima infanzia. Nel corso della vita poi si consolidano in una serie di verità sulla falsariga del "è così". A meno che non sfidiamo gli stereotipi sull'ageism - gli anziani sono incompetenti. Le rughe sono brutte. È così triste essere vecchi - proviamo imbarazzo e vergogna invece di orgoglio e gratitudine per i cambiamenti che l'invecchiamento porta con sé. Questo è l'ageism interiorizzato.

Una parte essenziale dell'ageism riguarda la negazione: la nostra riluttanza, anche nella mezza età, ad ammettere che stiamo invecchiando. Segno distintivo è l'irrazionale inesistenza che le persone anziane sono "altri", non noi, nemmeno i futuri noi.

Questa negazione ci rende ciechi sull'ageism in noi stessi, e si perpetua in mille modi. Quando vediamo le persone come "altre" - di altro colore, nazionalità, altra religione - il loro benessere sembra meno di un diritto umano. Questa è una delle ragioni per cui cinque casi su sei di abusi sugli anziani non vengono denunciati. Un altro è l'ageism interiorizzato: molte persone anziane non ritengono di meritare aiuto e si vergognano a chiederlo. Poiché ci acceca sui benefici dell'invecchiamento e aumenta le nostre paure, l'ageism rende invecchiare in America molto più difficile di quanto debba essere. Danneggia la percezione di sé, diminuisce le nostre prospettive e accorcia effettivamente le vite.

Se non affrontiamo l'ageism dentro e intorno a noi, gettiamo le basi per la nostra irrilevanza ed emarginazione. Il punto di partenza critico è riconoscere i nostri pregiudizi, perché il cambiamento richiede consapevolezza. Qui entra in gioco la presa di coscienza. 2

COS'È LA PRESA DI COSCIENZA E A COSA SERVE?

La presa di coscienza è uno strumento che utilizza il potere delle esperienze personali per sfatare i pregiudizi inconsci e invocare il cambiamento sociale.

I partecipanti raccontano e confrontano le loro storie per capire concretamente come sono oppressi dalla discriminazione e analizzare da quale parte provenga l'oppressione e chi la eserciti.

Da questa analisi emerge che i "problemi personali" che i partecipanti incontrano nelle loro vite - non riuscire a trovare un lavoro, sentirsi sminuito, o vedersi messo da parte - sono in realtà problemi politici condivisi dalla collettività. Il problema è che l'ageism è così pervasivo e incontrastato che i suoi effetti sono difficili da individuare.

I gruppi di presa di coscienza consentono ai partecipanti di esprimere sentimenti che potrebbero aver rimosso, perché magari non li hanno ritenuti importanti, e di riconoscere che i sentimenti di inadeguatezza sono in realtà il risultato dell'essere discriminati.

Condividendo verità, vulnerabilità ed esperienze, i partecipanti diventano più consapevoli di come si sentono e quali forze possono modellare i loro sentimenti.

COS'È LA PRESA DI COSCIENZA E A COSA SERVE? CONT.

La presa di coscienza può essere utilizzata per:

- Esplorare i nostri pregiudizi interiorizzati sull'età e sull'invecchiamento: i miti e gli stereotipi che ognuno di noi ha interiorizzato per tutta la vita, spesso inconsciamente. La presa di coscienza fornisce uno spazio sicuro per questo primo fondamentale passo.
- Scoprire come i miti e gli stereotipi sull'invecchiamento, sia positivi sia negativi, plasmano la nostra vita, e quali opportunità e scelte abbiamo a disposizione.
- Abbattere le barriere e collegarsi, in modi che celebrano la nostra umanità condivisa e il ciclo della vita. Le persone spesso si sentono competitive con le persone molto più giovani o molto più vecchie di loro, oppure si isolano da loro da questi gruppi.
- Andare alla radice delle forze sociali ed economiche dietro l'ageism: chi beneficia e chi paga.
- Riconoscere che non possiamo smantellare il pensiero ed il comportamento degli anziani da soli, perché porre fine alla discriminazione richiede un'azione collettiva. Parte del problema, infatti, sta nel pensare "questo è solo un mio problema".
- Sostituire la vergogna ed il rifiuto per l'invecchiamento con l'accettazione e l'orgoglio dell'età.
- Agire, utilizzando le conclusioni raggiunte dal gruppo come base per la teoria e la strategia.

COS'È LA PRESA DI COSCIENZA E A COSA SERVE? CONT.

Affrontare l'ageism non è solo una questione di benessere personale. È anche una questione giustizia sociale e una questione di diritti umani.

Per alcune persone, la sensibilizzazione creerà solo cambiamenti interni. E questo va perfettamente bene. Idealmente, infatti, il processo di presa di coscienza radicalizzerà gli altri a partecipare a tutte le azioni necessarie per porre fine alla discriminazione anagrafica. Storicamente, quando il pregiudizio e la discriminazione non vengono messi in discussione, smettono di essere identificati come oppressione e diventano “normali” e “naturali”. Il risveglio di coscienza espone porta alla luce questi modi di pensare e li rivela come costrutti sociali che possiamo modificare.

REGOLE DI BASE SUGGERITE

- **Partecipa** - Nessun gruppo funzionerà a meno che i suoi membri non lo prendano sul serio e si impegnino a partecipare.
- **Arriva in orario**
- **Ascolta attivamente** - Presta molta attenzione alla persona che sta parlando, non solo alle parole che usa ma anche al messaggio che sta cercando di trasmettere. Sospendi il giudizio. Ascolta attentamente.
- **Non interrompere** - Aspetta che la persona che sta parlando finisca quello che ha da dire. Non interrompere se non per porre una specifica domanda informativa per chiarire un punto. Prendi appunti se vuoi ricordare qualcosa che vorresti dire quando sarà il tuo turno. Tutti avranno la possibilità di parlare.
- **Quello che succede nella stanza rimane nella stanza** - Le discussioni che accrescono la coscienza sono riservate
- **È di vitale importanza che ogni persona parli e che nessuno domini la discussione** - Un modo per assicurare che ciò avvenga è prendere la parola a turni, seduti in cerchio, questo aiuta anche a mantenere la discussione centrata sull'argomento. Un altro modo è fornire a ciascun membro alcune fiches da poker. Chi vuole prendere la parola, lancia la propria in mezzo al cerchio che devono essere lanciate nel mezzo ogni volta che qualcuno parla.
- **Parla personalmente e in modo specifico delle tue esperienze** - Cerca di non generalizzare sugli altri o di parlare in termini astratti. Usa "io" invece di "loro", e "noi" invece di "voi".

REGOLE DI BASE SUGGERITE CONT.

- **Non mettere in discussione l'esperienza di qualcun altro** - Ciò che un'altra persona dice è vero per lui/lei. Invece di invalidare una storia che sembra sbagliata, condividi la tua storia. Osserva il tuo linguaggio del corpo e le risposte non verbali che possono essere irrispettose quanto le parole.
- **Non avere paura di dissentire (rispettosamente)** - L'obiettivo non è di essere d'accordo, ma di acquisire una comprensione più profonda. È importante comunicare in modo onesto, evidenziando quando percepiamo le cose in modo diverso. Afferma le tue opinioni rispettosamente, astenendoti da attacchi personali. Concentrati sulle idee.
- **Partecipa al meglio delle tue capacità** - Il progresso e la comunità dipendono dall'inclusione di ogni singola voce. Più ti metti nell'esperienza, più ne trai vantaggio.
- **Cerca di non dare consigli** - Lo scopo della presa di coscienza non è quello di aiutare i partecipanti a risolvere i problemi quotidiani, ma di aiutarli a guadagnare forza attraverso la consapevolezza che altre persone condividono molti dei nostri sentimenti ed esperienze.
- **Riassumi** - Dopo che tutti hanno raccontato la loro esperienza personale con l'argomento, il gruppo lavora per trovare elementi comuni e vedere quali conclusioni si possono trarre. Questo accade quando si inizia a scoprire la natura delle forze sociali che opprimono tutti.
- **Queste sono linee guida suggerite, non regole rigide** - Sentiti libero di fare a modo tuo. È molto importante, tuttavia, assicurarsi che i partecipanti di non parlino contemporaneamente. Anche se inizialmente può sembrare formale e artificioso e anche se le persone interrompono per entusiasmo. Questo è ciò che permette alle persone di entrare profondamente nella loro esperienza e di ascoltare altrettanto profondamente. Prova a fare due respiri dopo che una persona ha finito di parlare invece di improvvisare per riempire il vuoto.

ALTRI POCHI PUNTI

Il gruppi più efficaci avranno membri di tutte le età, sesso, e orientamento sessuale, e saranno etnicamente e culturalmente diversi. Al primo incontro ogni persona può fornire un piccolo background personale, parlare del motivo per cui è presente, e spiegare che cosa si aspetta di ottenere dalla discussione. Un buon modo per rompere il ghiaccio all'inizio è discutere di qualcosa che tutti hanno letto.

Il gruppo idealmente comprende da otto a dodici persone, perché dà a tutti la possibilità di parlare. I gruppi di solito si incontrano una volta al mese, per circa tre ore. Un'altra opzione è fare incontri più frequenti, ma più brevi; il gruppo può decidere quello che preferisce.

Saltare riunioni o arrivare sempre in non favorisce l'intimità e la crescita. Allo stesso modo, non è una buona idea aggiungere persone dopo il terzo/quarto incontro. I gruppi di solito si incontrano ogni volta a casa di una persona diversa. Mangiare e bere è sempre una buona idea. Il gruppo dovrebbe aver privacy, senza partner o coinquilini intorno. A rotazione, un facilitatore volontario può assicurarsi che il dibattito resti in carreggiata, e garantire che ci sarà tempo al termine dell'incontro per un momento di "sintesi", e per decidere un argomento di discussione e la sede del prossimo incontro.

ALTRI POCHI PUNTI CONT.

Il gruppo potrebbe voler dedicare periodicamente un intero incontro alla valutazione degli obiettivi e alla condivisione di eventuali insoddisfazioni. Se sorgono problemi, è spesso perché il gruppo non utilizza la tecnica di sensibilizzazione. Spesso queste questioni possono essere eliminate semplicemente prestando particolare attenzione al formato di discussione.

Molti gruppi iniziano con un “check-in” in modo che ogni persona possa avere la possibilità di condividere il proprio punto di vista. Un membro potrebbe chiedere al gruppo di concentrarsi su un problema personale, oppure qualcun altro potrebbe suggerirlo. Prova ad identificare l'emozione principalmente coinvolta (ad esempio, solitudine, rabbia, dipendenza) e utilizzala come argomento per l'incontro.

venire come ospiti, ma la presa di coscienza dipende dalla partecipazione. Tieni un elenco di persone che esprimono interesse. Dopo che il vostro gruppo si è riunito per un po', alcuni avranno l'esperienza necessaria per aiutare un nuovo gruppo a formarsi. Partecipa al primo o a due incontri, per assicurarti che il nuovo gruppo vada nella giusta direzione. Prima che te ne renderai, conto avrai diversi gruppi attivi nella zona, e inizierai a sentire di far davvero parte di un movimento.

Dopo un po' il vostro gruppo potrebbe voler iniziare progetti di studio o di azione. Ad esempio durante il Movimento delle donne degli anni '70, un gruppo in California si unì alla linea di picchetto della fabbrica di donne lavoratrici che protestavano contro pratiche di assunzione discriminatorie, un altro gruppo a Washington D.C. ha tenuto conferenze sulla pillola e diversi gruppi hanno dato vita a giornali e riviste.

ESEMPI DI DISCUSSIONI INIZIALI

LI Fai riferimento a questo elenco quando è necessario, utilizza le domande che ti piacciono e ignora quelle che non ti piacciono. Si potrebbe trascorrere un intero incontro su un singolo aspetto di un singolo argomento.

Potresti procedere esplorando grandi temi per vedere cosa ne pensano le persone o discutere di un evento in corso. Alla fine dell'incontro, alcuni gruppi scelgono già un argomento per il prossimo incontro, così che le persone abbiano il tempo di riflettere in proposito.

- Nella tua mente, che età hai? Che significa per te?
- Cosa ti fa vedere qualcun altro vecchio o giovane?
- Cosa significa quando qualcuno dice “non mi sento vecchio” ?
- Pensi che dovresti dire alle persone la tua età?
- L'età influisce sul modo in cui pensi il tuo corpo?
 - Pensi di sembrare più giovane/più vecchio dei tuoi coetanei?
 - Come ti senti a cercare di sembrare più giovane?
- Hai sperimentato personalmente l'ageism?
- In che modo la discriminazione basata sull'età è diversa dagli altri tipi di discriminazione?
- Cosa ti piace della tua età?
- Cosa non ti piace?
- Cosa c'è di nuovo nella tua vita che attribuisce all'età?
 - Eventuali cambiamenti di atteggiamento, opinioni, interessi?
 - Le persone ti trattano in modo diverso? Come mai?

ESEMPI DI DISCUSSIONI INIZIALI CONT.

- Che cosa aspetti con impazienza nel prossimo decennio? Che ne dici del decennio successivo?
- In che modo pensi che l'invecchiamento differisca per uomini e donne?
- Come ti senti quando qualcuno dice “stai benissimo per la tua età!”?
- Cosa temi dell'invecchiamento?
- Cosa c'è di sorprendente nell'invecchiamento?
- Come ti senti riguardo alle persone che ti offrono un posto sull'autobus? Quando e come le persone dovrebbero offrire assistenza?
- Cosa ne pensi delle relazioni con una grande differenza di età?
- Pensi che i giovani dovrebbero avere la priorità per i trapianti di organi?
- Come ti sentiresti a usare un bastone? Un deambulatore? Una sedia a rotelle?
- Pensi che ci siano alcuni vestiti che le persone anziane non dovrebbero indossare?
- Le persone anziane che svolgono lavori fisicamente impegnativi, come liberi professionisti e medici, dovrebbero sottoporsi a esami fisici obbligatori? E i driver più vecchi?
- Come ti relazioni con persone significativamente più grandi o più giovani di te?
- Hai amici di tutte le età o per lo più coetanei? Qual è la base delle tue amicizie intergenerazionali?
- Invecchiare ha cambiato il modo in cui ti senti riguardo al sesso?

ESEMPI DI DISCUSSIONI INIZIALI CONT.

- Vedi valore nel vivere essendo molto, molto vecchi?
- Come vedi l'ultimo terzo della vita: declino, continuum, crescita?
- Come potrebbe una società cieca all'età guardare e sentire diversamente?
- Cosa ti mancherebbe e perché? Cosa sarebbe più difficile? e più facile?
- Cosa pensi della frase "l'orgoglio dell'età?"

VERSO UN MOVIMENTO RADICALE DELL'ETÀ

Abbiamo bisogno di nuove visioni sociali che ispirino e sostengano le persone a crescere e a partecipare attivamente per tutta la vita. Nessuna segregazione per età o contrapposizione generazionale, vogliamo una società che funzioni per tutti. Non possiamo lasciare che siano gli "esperti" a dirci come invecchiare "con successo", né ad un complesso di invecchiamento-industriale che vede gli adulti anziani come gruppo di consumatori che dipende da altri.

Stà a noi. È il momento di uno sforzo nazionale di base che sfidi le nozioni tradizionali di invecchiamento, e che introduca nuove idee per la costruzione di comunità co-creative e interdipendenti.

Lavorando insieme possiamo:

- Sfidare l'ageism: in noi stessi, nelle pratiche sociali, nelle politiche e nelle istituzioni
- Creare nuovi linguaggi e modelli che abbraccino l'intero percorso di vita;
- Creare nuovi paradigmi nella società in modo che gli adulti possano partecipare pienamente e coerentemente con la loro capacità e ambizione in tutte le fasi della vita;
- Celebrare il contributo degli anziani verso l'innovazione, il cambiamento e il miglioramento del mondo;
- Creare una società più compassionevole e interdipendente che supporti il benessere di persone di tutte le età;
- Ispirare e aiutare a sviluppare comunità intergenerazionali in cui le persone di tutte le età godono dei doni e delle capacità che hanno da offrire;
- Togliere la morte dal dimenticatoio

***Basato su Who Me, Ageist?
di Ashton Applewhite***

Tradotto da Anna Vian

Modificato da Stefania Medetti

Progettato da Kyrié Carpenter

Saperne di più su oldschool.info