

INIZIA UN TUO GRUPPO DI AUTOCOSCIENZA MASCHILE

QUALCHE CONSIGLIO DI GNAM - GRUPPO NONVIOLENTO DI AUTOCOSCIENZA MASCHILE

PREMESSA. DA DOVE PARTIRE: COS'È L'AUTOCOSCIENZA MASCHILE

Per partecipare a un percorso di autocoscienza maschile non è necessario avere letto libri sull'argomento o essere informati sulle posizioni di critica al maschilismo e sui movimenti femministi. Nemmeno è necessario condividere fin dall'inizio tutte le nostre idee e quelle dei gruppi come il nostro. Al contrario, il confronto e la messa in discussione di ciò che abbiamo imparato e impareremo sulla maschilità sono e saranno parte fondamentale del percorso. Quello che proponiamo è la disponibilità a mettersi in discussione, ad ascoltare e confrontarsi con gli altri, senza cercare conferme ai propri pregiudizi o trasformare il gruppo in uno spazio di rivendicazione contro le donne e contro il femminismo. Diciamo che serve innanzitutto un'apertura verso il cambiamento: sia quello personale, individuale che quello culturale, sociale.

Per come la intendiamo noi, l'autocoscienza maschile è un percorso di liberazione dagli stereotipi e da tutte quelle costrizioni che la cultura dominante ci impone. È un percorso di liberazione da un sistema di potere ingiusto che, nei diversi settori della società, privilegia gli uomini e pone le donne in una condizione di inferiorità: il patriarcato.

Gli uomini, pur trovandosi in una condizione di vantaggio, interiorizzano e finiscono per riprodurre i condizionamenti legati a un modello di maschilità secondo il quale l'uomo non deve esprimere emozioni, non deve chiedere mai, deve necessariamente usare l'aggressività come strumento di affermazione della propria virilità, ecc.

In questo senso, il movimento femminista e tutti i movimenti che cercano di lottare contro questo sistema e di creare delle alternative sono per noi alleati e compagni/compagne di strada in un percorso di liberazione.

I PRIMISSIMI PASSI: COME NASCE UN GRUPPO

Vuoi creare un tuo gruppo di autocoscienza maschile e non sai come partire?
Non c'è un unico modo per costituire un gruppo di questo tipo, ma ci sono diversi possibili primi passi che puoi fare da solo oppure con altri che come te sono interessati.

Per esempio, i primissimi passi potrebbero essere:

- Leggi qualcosa sull'autocoscienza maschile e/o su maschilità e patriarcato (vedi un primo elenco di testi che trovi su questo sito)
- Contatta un gruppo che già esiste (i riferimenti li trovi su maschileplurale.it) e richiedi un incontro, chiedi consigli, informazioni...

- Partecipa a un incontro pubblico di uno dei gruppi della rete maschile plurale o di un altro gruppo che si occupa di critica al maschilismo, autocoscienza maschile, patriarcato, ecc. Ogni anno per es. a Bologna si tiene il “maschile plurale fest” (<https://leserredeigiardini.it/maschile-plurale-fest/>)
- Partecipa alla presentazione di un libro di uno degli autori citati in bibliografia (es. Lorenzo Gasparrini, Stefano Ciccone...)
- Cerca tra i tuoi amici e conoscenti persone che come te vorrebbero sperimentare l'autocoscienza. Bastano poche persone per cominciare (es. 3-4) ma ti consigliamo, soprattutto all'inizio, di non andare oltre un certo numero (es. 6-10) perché poi diventa difficile gestire la comunicazione e una reale interazione e scambio tra i partecipanti.
- Chiarisci quali sono le tue/vostre aspettative e quali temi avresti voglia di affrontare negli incontri di autocoscienza maschile
- Non sottovalutare lo spazio dove incontrarvi: avere uno spazio che garantisca privacy e una certa tranquillità è sicuramente un aiuto all'apertura ed al confronto. I primi incontri organizzativi potranno essere anche in un locale pubblico, ma poi valuta di trovare uno spazio adeguato (noi inizialmente ci trovavamo a turno nella casa di uno di noi, poi abbiamo trovato uno spazio che ci ospita).

LE REGOLE DEL GIOCO: ALCUNI PRINCIPI DELL'AUTOCOSCIENZA

Se hai già fatto alcuni di questi passi forse è ora di PROVARE.

Sulla base della nostra esperienza e di quella di altri gruppi simili al nostro possiamo dirti che è fondamentale rispettare alcune semplici regole o principi metodologici. Durante gli incontri di autocoscienza secondo noi è importante e fondamentale:

- **PARLARE IN PRIMA PERSONA.** Autocoscienza è innanzitutto un lavoro su di sé e una riflessione sul proprio modo di vivere la maschilità e le relazioni con le altre, gli altri, il mondo. E' fondamentale condividere con il gruppo le proprie esperienze di vita. Quindi il punto di partenza non sono né i discorsi teorici, né le elucubrazioni sui grandi sistemi.
 - **ASCOLTO ATTIVO.** Negli incontri di autocoscienza è fondamentale saper ascoltare le altre persone, accogliendo i loro racconti con un atteggiamento che facilita la comunicazione. Significa essere empatici e interessati a quello che dice l'altra persona, magari facendo qualche domanda che permette all'altro di “scavare su di sé”. E' un “prendersi cura” dell'altra persona che ci sta confidando qualcosa di sé.
 - **ATTEGGIAMENTO NON GIUDICANTE.** Nell'autocoscienza le persone devono sentirsi libere di raccontare se stesse senza essere giudicate. In questo modo si costruisce una comunicazione aperta e sincera. Sospendere il giudizio è la proposta.
 - **RISERVATEZZA.** Negli incontri emergono spesso esperienze personali su temi anche molto delicati come per es. rapporti di coppia, sessualità, problemi di relazione, conflitti, passioni, innamoramenti, ecc. Chi si esprime deve potersi fidare che i propri racconti restino nell'ambito degli incontri di gruppo e non vengano diffusi..
-

DAL PERSONALE AL POLITICO: CHE COSA C'ENTRA CON LA MASCHILITÀ?

Infine un'indicazione che non può essere classificata come regola, ma che è altrettanto importante.

Nel passaggio dal personale al politico è necessario capire quali sono le connessioni tra le esperienze personali e i macro sistemi culturali, sociali, politici. Si tratta di non perdere di vista che siamo inseriti in qualcosa di più grande di noi e di cui noi facciamo parte. In questo senso l'autocoscienza è una ricerca di quanto ci sentiamo condizionati e ingabbiati, ma anche una presa di coscienza delle nostre diversità, di ciò che già viviamo come alternativa e a volte in conflitto con la realtà che ci circonda. E' un passaggio importante per capire quali sono i cambiamenti che desideriamo e come stiamo procedendo nel nostro percorso di liberazione individuale e collettivo.

Una delle domande che ci facciamo spesso alla fine dei nostri incontri, dopo i racconti personali in cui ognuno si esprime su come viviamo i diversi aspetti delle nostre vite, è la seguente: cosa c'entra tutto questo con la maschilità? questo aspetto della mia vita personale quanto è condizionato dal mio essere maschio? cosa vorrei che cambiasse?

PRIMA DI COMINCIARE: CONVIVIALITÀ E “RISCALDAMENTO”

Un Incontro di autocoscienza non è una riunione organizzativa centrata su un obiettivo, sullo scambio di informazioni, sulla comunicazione “produttiva”. E' un incontro tra persone che vogliono condividere racconti di vita personale con un occhio alle questioni di genere.

Quindi è necessario creare un “clima” favorevole allo scambio tra persone.

Come si può fare?

Il nostro modo è quello di cenare insieme oppure di condividere un aperitivo, qualcosa da mangiare e da bere.

Prima ancora di iniziare la cena c'è sempre un momento informale di saluti vari e di accoglienza reciproca che si svolge contemporaneamente alla preparazione del cibo e della tavola, una fase in cui si comincia a bere qualcosa insieme e a chiacchierare. Poi c'è la cena tutti insieme che diventa un modo per comunicare liberamente e occasionalmente per dare qualche informazione su iniziative che si svolgono in città o per questioni organizzative.

Questa è quella che potremmo chiamare “fase di riscaldamento”.

Non è certo l'unico modo.

Altro modo potrebbe essere quello di proporre un gioco o un'attività divertente prima di iniziare la riunione.

Oppure semplicemente di concedersi una prima mezz'ora libera dove si comunica liberamente.

O altro ancora che ci si può inventare con un po' di fantasia, sempre con l'obiettivo di entrare in un clima favorevole all'incontro, all'apertura ed allo scambio.

Per concludere. Il riscaldamento non è una tecnica per far parlare le persone. È il tempo necessario perché le persone smettano di essere semplicemente “partecipanti a una riunione” e comincino a sentirsi un gruppo di persone che si incontrano.

NON SOLO IL CERCHIO: SEMPLICI STRUMENTI PER FACILITARE GLI INCONTRI

Se è vero che la classica riunione dove ci si trova intorno ad un tavolo o seduti in cerchio è qualcosa di insostituibile nella vita di un gruppo, è anche vero che è possibile introdurre ogni tanto altre modalità di comunicazione, di scambio e attivazione.

Esempi di strumenti semplici::

Sottogruppi. Se il vostro gruppo è composto da 10-15 o più persone, può essere utile suddividersi in piccoli gruppi di 4-5 o in coppie.. In questo modo aumenta il tempo in cui ognuno può raccontare qualcosa di sé e ascoltare gli altri. In generale è un modo per facilitare la comunicazione e per alleggerirla evitando lunghe sedute verbose. Alla fine del lavoro in sottogruppi (o in coppia) ci si trova in plenaria per comunicare agli altri i punti principali emersi dallo scambio.

Cartelloni e pennarelli Potreste utilizzare cartelloni e pennarelli in diversi modi: per sintetizzare quello che emerge dal vostro gruppo o sottogruppo, per raccogliere idee sui temi da affrontare nelle riunioni successive, per analizzare il senso di un concetto o di un termine, ecc

Post-it / foglietti. Quando si è in tanti e si vogliono raccogliere in fretta i contributi (sintetici) di tutti, uno strumento utile sono i post-it. A seconda del tema da affrontare ognuno ha a disposizione uno o più post-it (magari di colori diversi per affrontare i vari aspetti dello stesso tema). Ci si dà un tempo per pensare a cosa scrivere e per scrivere in poche parole quello che si pensa. Poi i post-it vengono attaccati a un cartellone e si raggruppano per similitudine. Quindi si analizza quello che è emerso e se lo si ritiene utile si giunge a una sintesi.

Questi sono solo esempi. Nei libri che trattano le tecniche di facilitazione dei gruppi potrete trovare una miriade di attività per tutti i tipi di riunione e di vita del gruppo (conoscenza, confronto, valutazione, ecc.)

PS anche nel nostro libro “maschilità smascherata” puoi trovare un capitolo dedicato a queste tecniche partecipative

SPERIMENTARE, INVENTARE, TROVARE IL PROPRIO MODO

Per concludere. **Non esiste un unico modello di gruppo di autocoscienza.** I principi sono importanti, ma ogni gruppo può trovare modalità, strumenti e consuetudini proprie..

Se proverai a far partire un gruppo contattaci! Saperlo potrebbe metterti in relazione con altre persone che ci hanno fatto la stessa richiesta... e se il gruppo parte ci piacerebbe saperlo per coinvolgerlo in futuri momenti di scambio!