

# STRUMENTI PER ASSEMBLEE INCLUSIVE

- tieni presente quante volte parli e quanto a lungo.
- tieni presente quante volte le altre persone parlano e quanto a lungo.
- evitare voci dominanti: cercate di armonizzarvi con la conversazione. Osservate se ci sono persone che vengono tagliate fuori. Bisogna impegnarsi a perpetrare il meno possibile dentro il gruppo dinamiche di oppressione già esistenti in società: alcune persone possono sentirsi meno a loro agio di altre a prendere parola, pur avendo qualcosa da dire. C'è bisogno di orecchie disponibili.
- non interrompere chi ha la parola: ci si può prenotare o si può alzare la mano, se si ha paura di scordare è utile appuntare idee e opinioni su un foglio.
- evitare il botta e risposta: se hai appena parlato, evita il dialogo a due. Aspetta che anche altre persone che eventualmente vogliono parlare lo facciano e solo successivamente intervieni nuovamente.
- apprezza il silenzio: lasciamo regnare il silenzio quando serve, può aiutare a riflettere ed è un momento che aiuta a trovare il coraggio per prendere parola.
- non aggredire chi parla: non solo verbalmente, ma anche con il linguaggio corporeo (sbuffare, roteare gli occhi, usare il sarcasmo..).
- controlla le risate: va bene ridere (essere compagnx non vuol dire mortificarsi), però è importante chiedersi perché si sta ridendo e se lo si sta facendo insieme a tuttx. Fare anche attenzione che le risate non infrangano le regole precedenti.
- esprimere il consenso: si può supportare chi sta parlando senza usare la voce e senza interrompere chi parla (anche applaudire è una interruzione), ma basta schioccare le dita o agitare la mano.
- comunica il riconoscimento per il lavoro svolto da altre persone, cerca di applicare gentilezza e gratitudine.

## APPENDICE PER UN LINGUAGGIO SAFE (esercizi di stretching mentale).

Buona pratica è quella di non dare mai per scontato di sapere con chi si sta parlando. Spesso a non rendere safe uno spazio è il linguaggio (ed il pensiero in generale) eteronormato: cioè il parlare assumendo che la persona con cui si sta conversando sia etero e cis. Oppure viceversa parlare dando per scontato che siccome l'altra persona si veste/si comporta in un determinato modo, sia gay o trans. Con questi comportamenti (automatici e mentali) si attuano sovra-determinazioni niente affatto innocue per coloro che le subiscono. E' per questo importante mettersi in ascolto dell'altrx: come si definisce? come parla di se stessx?

Se non si riesce a capire, si può sempre chiedere.