

## Dispensa per l'attività 12: Lo spettatore di microaggressione

Vediamo se delineate la linea di condotta appropriata in una data situazione.

Conversazione nell'autofficina:

- Supervisore uomo: Oggi hai fatto davvero bene il controllo delle competenze. Sono rimasto piacevolmente sorpreso!
- Subordinata femminile: Fin da piccola, ho sempre saputo di volerlo fare.

Le seguenti frasi sono suggerimenti su come intervenire durante la microaggressione come spettatore, ma solo se ti senti al sicuro.

**Passo 1:** Interrompere la situazione.

Puoi porre domande per ottenere qualsiasi presupposto sottostante: perché ti ha sorpreso?

**Passo 2:** Riconoscere cosa è successo alla persona colpita. Chiedi chiarimenti su cosa intendesse con la sua dichiarazione. Ciò offre l'opportunità di chiarire qualsiasi malinteso che la sua affermazione potrebbe aver causato.

Puoi dire: ho sentito il tuo commento e non mi è sembrato giusto.

Questo fa notare che quello che ha detto non andava bene per te. Disinnescare la situazione chiudendo la conversazione che offre l'opportunità di prendersi un momento per riflettere. Tutti devono calmarsi. Solo allora puoi procedere con il passaggio successivo.

**Passaggio 3:** Spiegare alla persona che dice o si comporta in modo dannoso perché tali azioni hanno avuto un impatto negativo, anche se non intenzionale. Puoi offrire una prospettiva diversa su come ciò che è stato detto potrebbe essere interpretato o riformulato. L'uso delle generalità di solito porta a una microaggressione.

Fornisci un esempio di dichiarazione non microaggressiva: hai fatto davvero bene il controllo delle abilità oggi - sapevo che l'avresti fatto!

**Se perdi l'opportunità di affrontare una microaggressione, prova almeno a rivisitare ciò che è stato detto e prova a costruire un modo in cui potresti reagire.**

**Source:** <https://www.med.unc.edu/healthsciences/about-us/diversity/jeditoolkit/micro-aggressions-microaffirmations/>