**Feature article**

Header

**Scegliere il rispetto**

Copy

La maggior parte di noi vuole sentirsi rispettata, apprezzata e accolta in casa propria, nella nostra comunità e al lavoro, ma quanto ci impegniamo affinché gli altri provino lo stesso? Al di là di come si sentono, il modo in cui trattiamo le persone può avere un grande impatto sulla loro salute e sul loro benessere.

Ognuno di noi può scegliere di contribuire a fare la differenza. Ecco alcuni modi per farlo.

**Imparare a conoscere se stessi**

Uno dei modi migliori in cui possiamo aiutare le persone a sentirsi incluse è avere consapevolezza di noi stessi. Quando iniziamo a capire chi siamo e perché siamo fatti in un determinato modo piuttosto che in un altro, questo può aiutarci a capire come possiamo o meno contribuire a creare un ambiente in cui gli altri si sentano al sicuro e benvenuti.

Il nostro cervello crea categorie per dare un senso al mondo, ma i valori che attribuiamo alle diverse categorie vengono appresi (e possono essere superati) con la consapevolezza di sé e un impegno continuo. È quindi utile capire quali pregiudizi abbiamo. Ad esempio, chiedetevi se:

* Preferite quelli più simili a voi?
* Prediligete informazioni che supportino le vostre opinioni e convinzioni preesistenti?
* Fate supposizioni basate solo sulle apparenze e sulle prime impressioni, agendo di conseguenza?
* Siete attratti da cose e idee che già sapete che vi piacciono e vi interessano?

Questi sono tutti indicatori di potenziali pregiudizi: chiedetevi come potrebbero venire fuori nelle vostre interazioni quotidiane con gli altri e cosa potete fare per correggere il tiro.

**Comprendere l'impatto**

Per un individuo essere discriminato ed escluso può portare a depressione, ansia, stress cronico, sindrome da stress post-traumatico (PTSD), pressione sanguigna alta, abuso di sostanze, oltre ad altre condizioni di salute mentale e fisica.

Per quanto una persona da sola (di solito) non possa cambiare il mondo, ognuno di noi può contribuire a fare la differenza nella vita quotidiana di un'altra persona, anche aiutandola a sentirsi considerata e accolta. Si può trattare semplicemente di salutare un passante, sedersi accanto a un collega che non si conosce a una riunione del team o assicurarsi di presentarsi a un nuovo vicino. Ci sono innumerevoli modi.

**Pensare a ciò che si sta realmente dicendo**

Che sia voluto o meno, a volte le parole che usiamo sminuiscono un'altra persona suggerendo che quello non è il suo posto o invalidando le sue esperienze. Queste "microaggressioni" possono essere attacchi verbali, non verbali o ambientali, offese o beffe. È meglio quindi pensare prima di parlare e pensare a cosa si sta per dire dal punto di vista dell'altra persona.

Anche con le migliori intenzioni, a volte commettiamo errori o feriamo inavvertitamente i sentimenti di un'altra persona. Se succede, chiedete scusa. Tutti commettono errori, l'importante è imparare da loro e impegnarsi a migliorare.

**Considerare la persona**

Ciascuno è unico. Solo perché le persone condividono un background, una razza, un genere, una sessualità, ecc., non significa che sono uguali. Infatti, anche se qualcuno condivide il vostro background, è cresciuto nella stessa città, ha frequentato la stessa scuola, è del vostro stesso sesso, lavora nello stesso campo, ha gli stessi valori, vi assomiglia, parla come voi e si comporta come voi, ecc., rimane sempre diverso da voi.

**Essere alleati (e difensori)**

Considerate voi stessi e gli altri responsabili della creazione di un ambiente accogliente. Se sentite o vedete qualcosa che potrebbe minacciare il senso di sicurezza o accettazione di un'altra persona, affrontatelo in modo educato ma fermo. Allo stesso modo, se sentite qualcuno compiere una microaggressione, aiutatelo a imparare correggendolo con gentilezza e spiegando cosa è accaduto.

**Fare attenzione alle disparità di trattamento**

Ci viene spesso detto di trattare gli altri come vorremmo essere trattati noi, il che è sicuramente molto sensato: la maggior parte delle persone vuole essere trattata con gentilezza e cura e sentirsi inclusa. Tuttavia, ci sono notevoli differenze nel modo in cui noi come individui vogliamo essere trattati e in ciò che ci mette a nostro agio. Un esempio facile sono i diversi modi con cui le persone si salutano tra loro, anche nella stessa famiglia: una parola (ciao!), un inchino, un cenno del capo, una stretta di mano, un abbraccio, un bacio o altro.

Prima di dire, fare o presumere qualcosa, ricordatevi di rimanere aperti alle varie possibilità, prospettive e preferenze degli individui, oltre che di rispettare i confini personali. In altre parole, prima di rapportarvi alle persone pensate a come preferiscono essere trattate. E se non lo sapete chiedete.

**Va bene non essere d'accordo**

Trovare comprensione e rispetto reciproci non significa che bisogna essere d'accordo con tutto ciò che un'altra persona dice o fa, o viceversa. Sostenere la diversità in sé e per sé significa apprezzare e fare spazio al fatto che le persone hanno modi diversi di vedere e vivere il mondo. Fate del vostro meglio per ascoltare con rispetto e invitare a una conversazione aperta. A seconda della situazione e della circostanza, ciò può includere tenere in considerazione feedback costruttivi. Possiamo migliorare e crescere solo se siamo disposti a farlo.

**Cercare nuove prospettive**

Qualcosa potrebbe sembrarvi completamente estraneo fino a quando non lo provate. Approfittate delle opportunità per ampliare le vostre prospettive e acquisire esperienze. Iniziate conversazioni, leggete libri, guardate film, visitate musei, provate nuovi cibi e viaggiate per uscire dalla vostra zona di comfort, stabilite nuove connessioni e guardate il mondo attraverso gli occhi altrui.

È probabile che più imparerete a conoscere tutte le culture, i sapori e le regioni del mondo, più imparerete a vedere le somiglianze e ad apprezzare le differenze, incluse le vostre.

**Bibliografia:**

Discrimination: A social determinant of health inequities. *Health* *Affairs*. [healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/](https://www.healthaffairs.org/do/10.1377/forefront.20200220.518458/full/). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.

UNICEF. Racism and discrimination against children rife in countries worldwide. [unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide](https://www.unicef.org/press-releases/racism-and-discrimination-against-children-rife-countries-worldwide). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. [apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress](https://www.apa.org/topics/racism-bias-discrimination/types-stress). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.

Center for Creative Leadership. The power of respect. [ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/](https://www.ccl.org/articles/leading-effectively-articles/the-power-of-respect/). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.

KelloggInsight. How to make inclusivity more than just an office buzzword. [insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword](https://insight.kellogg.northwestern.edu/article/how-to-make-inclusivity-more-than-just-an-office-buzzword). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.

Harvard Business Review. 3 small ways to be a more inclusive colleague. [hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague](https://hbr.org/2021/12/3-small-ways-to-be-a-more-inclusive-colleague). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.

Youth Employment UK. Ways to think about understanding others and treating them fairly. [youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/](https://www.youthemployment.org.uk/ways-to-think-about-understanding-others-and-treating-them-fairly/). Ultimo accesso: 21 marzo 2023.