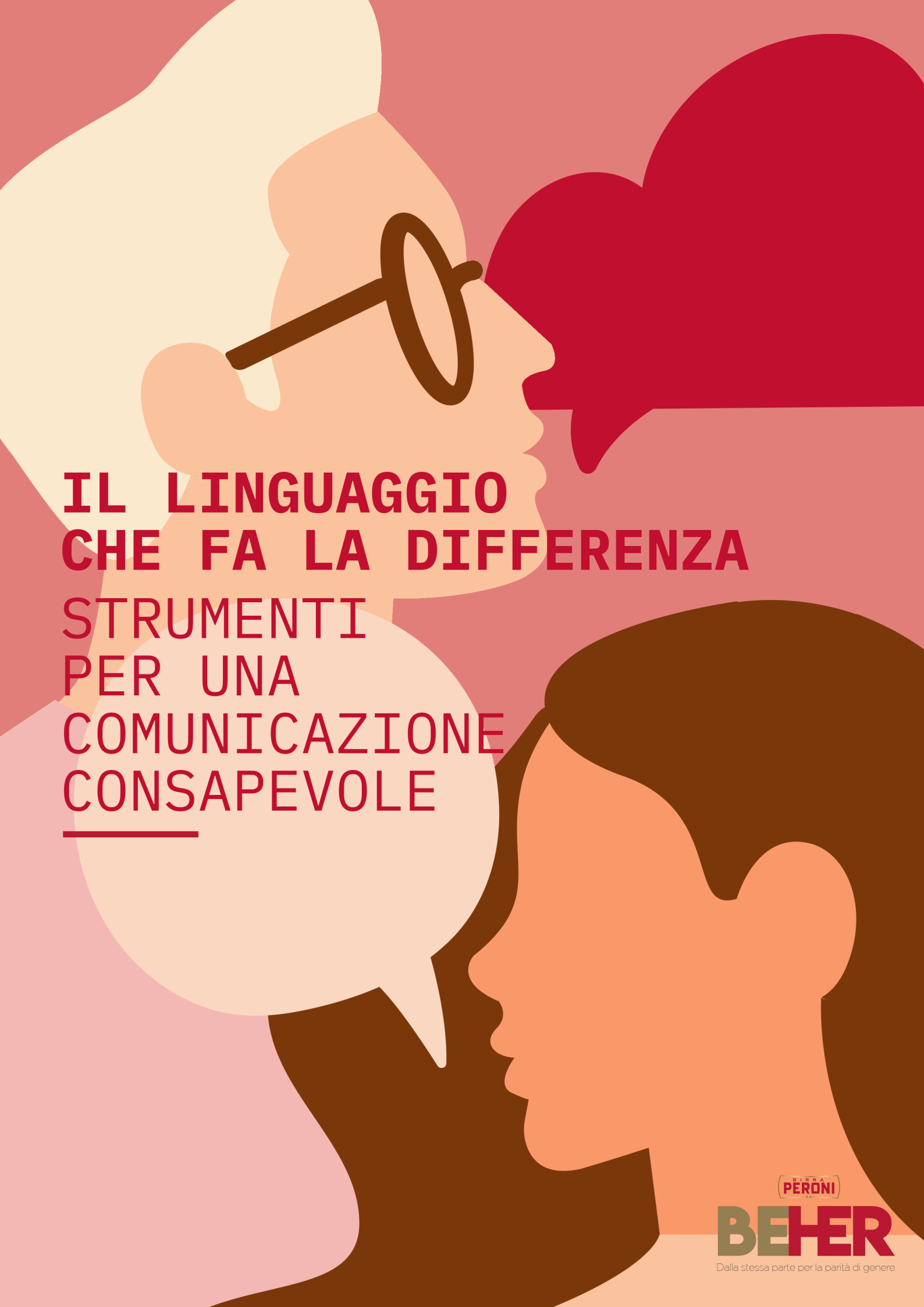
# IL LINGUAGGIO CHE FA LA DIFFERENZA

## STRUMENTI PER UNA COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE



BIRRA PERONI 1846

BEHER

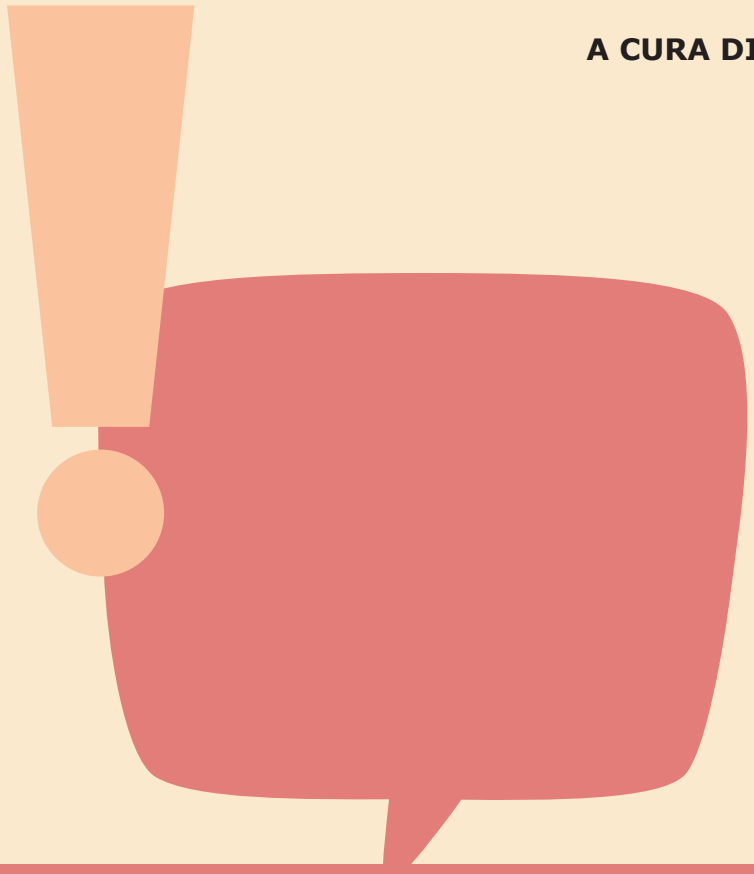
Dalla stessa parte per la parità di genere.

# IL LINGUAGGIO CHE FA LA DIFFERENZA

## Strumenti per una comunicazione consapevole

Ogni giorno comunichiamo in mille modi, spesso senza pensarci, ma ogni parola che scegliamo contribuisce a costruire la realtà. Il linguaggio può escludere o includere, rafforzare stereotipi o creare nuove possibilità. Sapere come usarlo consapevolmente, con parole più eque e inclusive, è fondamentale.

**A CURA DI:** valoreD



BIRRA PERONI 1846

BEHER

Dalla stessa parte per la parità di genere.

# INDICE


## INTRODUZIONE

## CAPITOLO 1
C'È LINGUAGGIO E LINGUAGGIO

## CAPITOLO 2
COS'È IL LINGUAGGIO INCLUSIVO E PERCHÉ FA TANTO DISCUTERE

## CAPITOLO 3
QUALCOSA STA CAMBIANDO

## CAPITOLO 4
LA PERSONA PRIMA DI TUTTO

## CAPITOLO 5
PERCHÉ ABBIAMO PAURA DI CAMBIARE?

# INTRODUZIONE

Ci sono molti modi per comunicare, lo sappiamo bene. Ogni giorno usiamo le parole e le accompagniamo con gesti, espressioni del volto, tono della voce. Scriviamo testi, pubblichiamo post, mandiamo mail, lasciamo memo, promemoria, messaggi vocali. Comunichiamo in modo continuo e costante, anche quando non ce ne rendiamo conto.

Adattiamo il nostro linguaggio a seconda di chi abbiamo davanti o di chi vogliamo raggiungere: possiamo essere assertivi, empatici, passivi, aggressivi... oppure inclusivi. Le parole che scegliamo riflettono ciò che pensiamo, quello che vogliamo ottenere, come ci sentiamo. Parlano di noi, dei nostri valori, delle nostre convinzioni, del nostro contesto.

Ma le parole non si limitano a riflettere il mondo: lo costruiscono. Possono escludere o includere, rafforzare stereotipi o contrastarli, consolidare un privilegio o aprire nuovi spazi di possibilità. Ecco perché il linguaggio è uno strumento potente. E oggi più che mai, in un mondo connesso, complesso e in costante cambiamento, diventa urgente usarlo con consapevolezza.

Questo manuale nasce per questo: per offrire uno sguardo pratico su come usare le parole in modo più equo, rispettoso e inclusivo. Non per dettare regole, ma per suggerire alternative. Per allenare uno sguardo critico, proporre soluzioni, stimolare il dubbio. Perché sì, alcune parole le scegliamo con cura. Altre ci sfuggono. Ma tutte, in un modo o nell'altro, hanno un impatto.

E allora: come possiamo usare meglio le parole? Da dove iniziare?

# CAPITOLO 1

## C'È LINGUAGGIO E LINGUAGGIO

Prima ancora di parlare di parole inclusive, è fondamentale fare un passo indietro e guardare al quadro più ampio della comunicazione. Comunicare non significa solo scegliere il termine giusto o evitare quello sbagliato: significa trasmettere un messaggio con tutto ciò che siamo, attraverso tutti i canali di cui disponiamo. Il corpo, la voce, lo spazio, il silenzio: ogni gesto, ogni suono, ogni distanza contribuisce a modellare il significato di ciò che stiamo dicendo — o che stiamo evitando di dire.

**Pensiamo al linguaggio non verbale.** L'espressione del volto, un movimento degli occhi, la posizione del corpo, possono rafforzare o contraddire quello che stiamo dicendo. L'avrete notato: sentirsi dire "Mi fa piacere" da una persona con le braccia incrociate e lo sguardo sfuggente suona poco convincente. Così come un sorriso troppo aperto, un tono affettato mentre qualcuno ci abbraccia o ci sfiora per baciarci sulle guance mentre dice "Che bello vederti!" può suonare falso e privo di convinzione ma spinto solo dalla formalità. Al contrario, in mezzo a parole difficili, a discorsi "che fanno male", a situazioni ad alto tasso emotivo, un sorriso può diventare rassicurante e caldo come un abbraccio.

Gesticolare mentre stiamo parlando è un supporto: può diventare qualcosa che accoglie e accomuna, che attira l'attenzione su quello che stiamo dicendo o ascoltando, accompagna il discorso, evidenzia e sottolinea dei punti. Esprime la nostra passione e il nostro coinvolgimento in quello che stiamo dicendo. Mentre il modo in cui ci sediamo, se teniamo il busto attaccato alla sedia o, all'inverso, inclinato in avanti, dimostrano interesse e rispetto. La voglia di far sentire più vicino chi ci parla o ci ascolta.

**La prossemica,** cara a chi studia il linguaggio, riguarda invece l'uso dello spazio. Una cosa talmente naturale e a cui non facciamo solitamente caso, se non quando l'altra persona si avvicina troppo e sembra invadere i nostri spazi. E allora sì che proviamo fastidio e l'istinto di fuggire! Ci avviciniamo infatti a chi ci è familiare, ci allontaniamo da chi percepiamo come una minaccia. Anche la distanza che teniamo durante una conversazione — e quanto la rispettiamo — comunica qualcosa: intimità, formalità, apertura o chiusura.

Non meno importante è la **comunicazione paraverbale:** il ritmo, il volume, l'inflessione della voce. Una frase può cambiare completamente significato a seconda di come la pronunciamo. Un "Tutto bene?" può risultare empatico, distratto, o inquisitorio. Una frase lasciata in sospeso... può generare attesa o ansia. Il senso non sta solo nelle parole, ma nel modo. Un discorso pronunciato con tono monocorde ricorda qualcosa di preimpostato, poco convincente anche per chi lo sta dicendo. Mentre chi racconta enfatizzando certi passaggi, dandogli pathos, fermandosi, soppesando le parole, può scatenare in noi determinate emozioni.

E si potrebbe andare avanti all'infinito con gli esempi che abbiamo sotto gli occhi tutti i giorni (se volete approfondire questi tipi di linguaggio Umberto Eco se ne è occupato in un interessante volume: Trattato di semiotica generale, Bompiani).

Le discipline che vi abbiamo presentato sopra, gli esempi fatti, evidenziano come il linguaggio sia in realtà una cosa complessa e che i diversi linguaggi (quello delle parole, del corpo, dell'uso che facciamo dello spazio) agiscano insieme, si influenzino, a volte si contraddicano. Per questo, comunicare bene non significa solo scegliere le parole giuste, ma saper leggere e usare tutti i registri che abbiamo a disposizione. E saper ascoltare anche ciò che non viene detto. Inclusività non è solo una questione linguistica: è una postura, un'intenzione, un modo di abitare lo spazio relazionale. Significa essere presenti, ascoltare, lasciare spazio, accogliere.

Nei prossimi capitoli entreremo nel vivo delle parole: quelle che scegliamo, quelle che possiamo trasformare, quelle che ancora mancano. Ma non dimentichiamo che ogni parola ha un corpo e una voce: ed è da lì che inizia il cambiamento.

# CAPITOLO 2

## COS'È IL LINGUAGGIO INCLUSIVO E PERCHÉ FA TANTO DISCUTERE

Se ne parla tantissimo oggi. Ma per molti e molte il linguaggio inclusivo è spesso sfuggente. In cosa consiste dunque? Se ne parla tantissimo oggi. Ma per molti e molte il linguaggio inclusivo è spesso sfuggente. In cosa consiste dunque? Si tratta di un linguaggio che mira a rispettare e rappresentare tutte le persone, evitando espressioni discriminatorie o escludenti basate sul genere, l'orientamento sessuale, l'etnia, la disabilità o altre caratteristiche personali. In questo volume ci concentreremo in particolare sul linguaggio inclusivo dal punto di vista della parità di genere, offrendo spunti pratici, esempi e riflessioni che possano aiutare a orientarsi.

Prima, però, proviamo a capire perché parlare di linguaggio inclusivo oggi significhi entrare in un campo di confronto acceso, talvolta polarizzato. Per alcune persone rappresenta un'opportunità preziosa per costruire una comunicazione più equa e rispettosa; per altre, un'invasione, una complicazione inutile o una minaccia alla libertà di espressione. Ma perché un tema apparentemente legato solo alle parole genera reazioni tanto forti?
Il motivo è semplice, ma profondo: il linguaggio tocca corde identitarie, culturali e affettive. Ci dice chi siamo, da dove veniamo, cosa riteniamo giusto o sbagliato. Mettere in discussione le parole che usiamo ogni giorno può sembrare un attacco a ciò che ci è familiare, a una tradizione che ci ha formato. Eppure, proprio per questo, il modo in cui parliamo non è mai neutro: racconta un mondo. E scegliere di cambiare alcune parole significa, in fondo, scegliere che mondo vogliamo contribuire a costruire.

Ma allora, di cosa si ha paura? Per alcune persone, il linguaggio inclusivo appare come una "forzatura", qualcosa di innaturale. "Del resto si è sempre detto così, perché cambiare proprio ora?", è una delle obiezioni più frequenti. Spesso viene percepito come qualcosa di imposto dall'alto, che complica il modo di esprimersi, rendendo i discorsi più formali, impersonali, faticosi, dove bisogna sempre stare attenti a non sbagliare.

C'è poi chi teme di non riuscire a usare le parole giuste, di non capirle, o di non sapersi mettere nei panni altrui. "Ma dai, non si offenderà mica?", "E se uso un termine sbagliato?" sono pensieri comuni, dietro cui si nascondono insicurezza e timore del giudizio. In altri casi, c'è semplicemente poca informazione sul tema o una certa resistenza culturale, che porta a liquidare tutto con un "Non si può più dire niente!".

Eppure, come vedremo, il linguaggio inclusivo non è un elenco di regole da seguire alla lettera, né un esercizio di perfezione. Non impone, ma propone. Invita a riflettere, ad ascoltare, ad aprirsi a punti di vista diversi. E soprattutto lascia spazio per imparare.

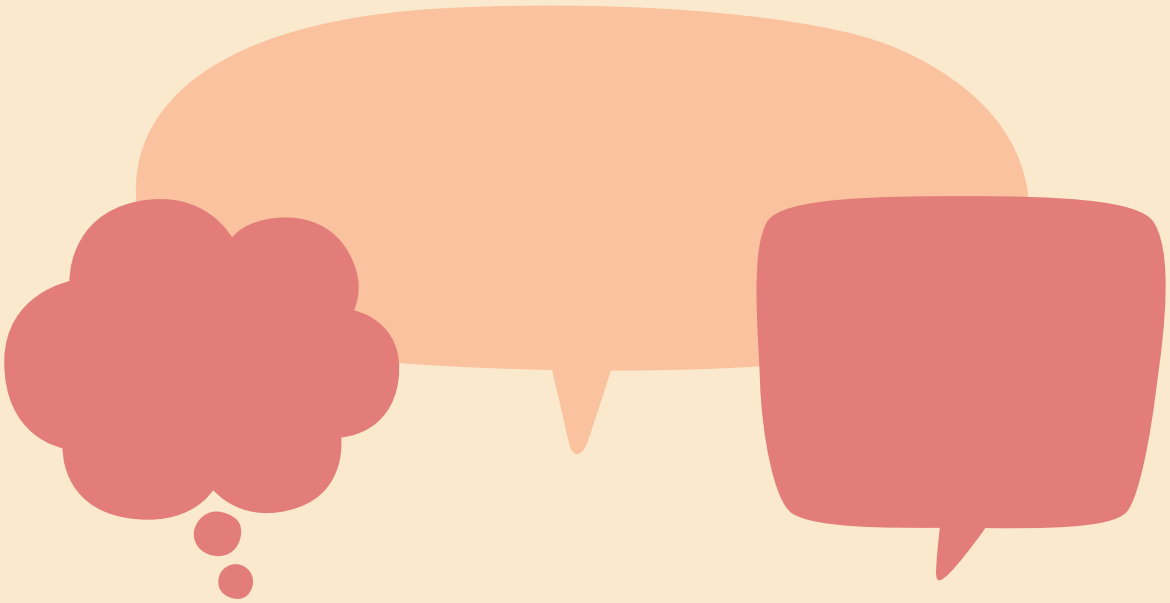
Secondo una ricerca condotta da Ipsos nel 2021[1], il 43% delle persone in Italia riteneva che l'uso del maschile come genere neutro rappresentasse un ostacolo da superare, a favore di un linguaggio più inclusivo. Un dato che mostra una crescente consapevolezza verso l'importanza delle parole nella rappresentazione delle identità. Tuttavia, il 70% delle persone intervistate dichiarava di considerare la questione irrilevante, segnalando una forte divisione all'interno dell'opinione pubblica: da un lato, chi chiede più equità anche attraverso il linguaggio, dall'altro, chi tende a minimizzare o ignorare il tema.

Il dibattito si fa ancora più acceso quando si parla di strumenti linguistici non tradizionali, come lo schwa (ə), l'asterisco o il trattino, usati per indicare tutte le identità di genere in modo non binario, spesso sostituendo la vocale finale delle parole. Di fronte a questi simboli, il 28% delle persone intervistate li considerava un'esagerazione difficile da comprendere, mentre il 26% li riteneva una questione secondaria rispetto ad altre priorità sociali o politiche.

Vi sembra strano? Cambiare linguaggio, usare parole differenti significa cambiare punto di vista, aprirsi a nuove possibilità. E spesso è chi vive in prima persona gli effetti di un linguaggio poco attento e rispettoso, chi vive sulla propria pelle le differenze e i gap, a dimostrare una maggiore apertura e sensibilità verso una comunicazione più inclusiva. Come le donne e i gruppi di minoranza.

*FONTI*

[1] *Ipsos (2021), Il linguaggio inclusivo e il ruolo della donna nell'advertising nell'ultima ricerca Ipsos. Consultabile su: https://www.ipsos.com/it-it/linguaggio-inclusivo-ruolo-donna-advertising-ricerca-ipsos*



# CAPITOLO 3

## QUALCOSA STA CAMBIANDO

Negli ultimi anni, l'attenzione verso il linguaggio inclusivo è cresciuta in modo significativo. Spinta da movimenti sociali, attivisti, enti pubblici e istituzioni internazionali, la riflessione sulle parole è diventata parte di una più ampia battaglia per i diritti, la rappresentazione e la giustizia sociale. Non si tratta più solo di una questione di "scelte personali", ma di una responsabilità collettiva che si riflette in documenti ufficiali, strategie politiche e linee guida operative.

L'Unione Europea, per esempio, ha sottolineato l'importanza di un linguaggio non discriminatorio come parte integrante delle politiche per la parità di genere. Nel documento "Strategia per la parità di genere 2020-2025"[2], la Commissione Europea evidenzia la necessità di combattere gli stereotipi di genere anche attraverso la comunicazione.
«L'obiettivo è costruire un'Unione in cui donne e uomini, ragazze e ragazzi, in tutta la loro diversità, siano **liberi** di perseguire le loro scelte di vita, abbiano pari opportunità di **realizzarsi** e possano, in ugual misura, partecipare e **guidare** la nostra società europea». [3]

Secondo il Parlamento europeo [4], usare un linguaggio paritario e inclusivo aiuta a ridurre gli stereotipi di genere, promuove il cambiamento sociale e contribuisce al raggiungimento della parità di genere. La ricerca evidenzia che il linguaggio ha un impatto significativo sulla percezione sociale e può influenzare atteggiamenti e comportamenti discriminatori. John Gastil, professore all'Università della Pennsylvania, ha pubblicato nel 1990 una ricerca dal titolo "Generic pronouns and sexist language: The oxymoronic character of masculine generics", dove analizzava l'uso dei pronomi generici e il linguaggio sessista, evidenziando come l'uso del maschile generico possa perpetuare stereotipi di genere e come tenda a far percepire le professioni come appannaggio degli uomini, mentre l'adozione di termini neutri o inclusivi aumenta la percezione di accessibilità per tutti i generi.

Gli esempi di istituzioni, associazioni ed enti interessati all'inclusione e a non lasciare indietro nessuno non mancano. L'UNI, l'Ente Italiano di Normazione, ha pubblicato nel 2024 le "Linee guida per la parità di genere nel linguaggio"[5], evidenziando come le parole possano rafforzare stereotipi o contribuire a smantellarli, trasmettendo inclusività.

*FONTI*

[2] *Commissione europea, Strategia per la parità di genere. Consultabile su: https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality/*

[3] *Commissione europea (2024), Diversità e inclusione. Consultabile su: https://commission.europa.eu/about/service-standards-and-principles/modernising-european-commission/*

[4] *Parlamento Europeo (2018), Gender-neutral language in the European Parliament. Consultabile su: https://www.europarl.europa.eu/cmsdata/151780/GNL_Guidelines_EN.pdf*

[5] *UNI - Ente Italiano di Normazione (2024), Comunicazione Inclusiva: Linee Guida per la Parità di Genere nel Linguaggio. Consultabile su: https://www.uni.com/wp-content/uploads/LineeGuida_LinguaggioParitaGenereDEFINITIVO.pdf*

# CAPITOLO 4

## LA PERSONA PRIMA DI TUTTO

Il linguaggio inclusivo non è una forzatura, ma una forma di attenzione. Ogni parola è una scelta: può aprire possibilità o chiuderle. Può includere chi è stato a lungo invisibile o lasciarlo fuori, ancora una volta. Scegliere un linguaggio che rispetti tutte le identità e le condizioni di vita non significa appesantire il discorso, ma renderlo più vero, più giusto, più umano. Questo approccio è noto con l'espressione inglese "person first" (prima la persona). Significa scegliere parole e formule che non riducano l'individuo, ad esempio, al suo genere, ma che ne riconoscano la complessità, le esperienze, i bisogni e i diritti.

È un linguaggio già usato in ambito medico, educativo e sociale, ma è un principio che dovremmo portare anche nel linguaggio quotidiano, nei media, nella scuola, nella comunicazione pubblica.

Un linguaggio che mette al centro la persona non cancella le differenze, ma le nomina con rispetto, riconoscendone il valore, senza usarle come marchi distintivi o giudicanti.

Per chiarire: parlare in modo inclusivo non significa trovare parole "giuste" una volta per tutte. Significa ascoltare, chiedere anche come si vuole essere chiamati, cambiare prospettiva.

Significa allenare uno sguardo più attento e uno spirito più empatico. E significa, soprattutto, riconoscere l'altro e l'altra nella propria pienezza, come essere umano e non come etichetta. Ecco perché, qualunque sia il contesto, prima viene la persona.
E tutto il resto segue da lì.

Per finire, a proposito di parità, vogliamo ricordare una cosa fondamentale. L'articolo 3 della Costituzione italiana recita infatti:

«Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali.

È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese».

# CAPITOLO 5

## PERCHÉ ABBIAMO PAURA DI CAMBIARE?

Lo abbiamo ripetuto più volte: le parole non sono mai neutre. Portano con sé una visione del mondo. L'abitudine a usare il maschile come forma universale ci sembra normale. Ma normale per chi? Per chi si riconosce in quel genere, certo.

Per tutte le altre persone, no. Eppure, appena qualcuno propone di dire anche "le cittadine", o di usare una forma più neutra, scatta il malumore. "Esagerati", "ridicoli", "politicamente corretto". Etichette che servono a chiudere il discorso, non ad aprirlo.

In realtà, il disagio nasce da qualcosa di più profondo: quando cambiano le parole, cambia anche l'idea che abbiamo del mondo. E questo può far paura. Perché ci obbliga a rimettere in discussione abitudini, ruoli, privilegi dati per scontati. Ci mette di fronte al fatto che non tutte e tutti partono dallo stesso punto. E che alcune persone, per molto tempo, non sono state nemmeno nominate.

C'è anche una questione culturale. Siamo cresciuti e cresciute con l'idea che cambiare linguaggio sia una cosa da accademici o da attiviste e attivisti troppo sensibili. Come se la lingua fosse scolpita nella pietra, immobile, oggettiva. Ma non è così. La lingua cambia continuamente: cambia con la società, con i movimenti, con i bisogni. E oggi, quei bisogni dicono una cosa semplice: vogliamo sentirci tutte e tutti parte del discorso.

Non si tratta di inventare una nuova lingua. Si tratta di scegliere, ogni volta che possiamo, parole che non escludano. E sì, all'inizio può sembrare faticoso. Ma è solo una questione di allenamento. Come quando si impara a usare una parola nuova, o a dire il nome giusto di qualcuno.

In fondo, non è poi così complicato. Basta volerlo. E accettare che le parole — come le persone — cambiano. E che questo, tutto sommato, è un buon segno.

BIRRA PERONI 1846

BEHER

Dalla stessa parte per la parità di genere.