

## **DALL'EMPOWERMENT ECONOMICO FEMMINILE ALL'AUTODETERMINAZIONE E BENESSERE DELLE DONNE**

**L'empowerment economico femminile è un costrutto che ha il fine di garantire alle donne l'accesso alle risorse economiche, all'occupazione, all'istruzione e alle opportunità di sviluppo professionale.** È un processo attraverso il quale le donne acquisiscono conoscenze, abilità e risorse necessarie per prendere decisioni economiche indipendenti e partecipare attivamente all'economia.

Anche se so che non c'è bisogno di specificarlo, sono diversi i motivi che spingono a parlare di *women empowerment*: i milioni di donne scomparse ogni anno, morte o mai nate in seguito a selezione sessuale, le differenze in termini di accesso all'istruzione e nelle condizioni lavorative (accesso al mercato del lavoro, *gender pay gap*, "soffitto di cristallo"), la disparità di trattamento in sanità (*health gap*), la ridotta presenza nella scena politica, sono solo alcune delle condizioni che minano l'empowerment delle donne.

A prescindere dal paese di riferimento, **le donne svolgono la maggior parte dei lavori domestici e di accudimento.** Questo limita di conseguenza il tempo che possono passare a lavorare e le sovraccarica mentalmente ed emotivamente, minando così le loro carriere. D'altra parte, si può dire che le donne tappano le carenze del welfare, prestando la loro cura ai soggetti più deboli (bambini, malati e anziani).

**Prima di parlare di empowerment economico dobbiamo parlare di empowerment psicologico** e andare a lavorare sulle cause profonde, inconsce, per cui le donne fanno così fatica a fare empowerment economico. In questo intervento vi parlerò di quali sono i principali bias psicologici che minano l'empowerment femminile e, di conseguenza, l'empowerment economico, nella convinzione che la consapevolezza e il pensiero critico siano il primo passo verso il superamento di tali distorsioni.

Si usa il termine inglese originale "empowerment" perché **"power" ha un significato più complesso dell'italiano "potere"**, almeno per come viene utilizzato comunemente e, si sa, spesso utilizziamo termini inglesi quando questi non hanno un corrispettivo italiano o non hanno un corrispettivo non solo rispetto alla lingua ma anche rispetto al concetto di cui parlano. "Power" rimanda infatti all'attivazione, al potere di realizzare qualcosa, non tanto e non solo al potere su qualcosa o qualcuno.

**Fare empowerment vuol dire passare dall'impotenza appresa alla speranza appresa.**

Molte donne nella loro vita si scontrano con numerosi fallimenti o limitazioni imposte nella vita professionale o personale in maniera più o meno esplicita ed iniziano a considerarsi responsabili di tali limitazioni e a pensare che non ci sia possibilità di cambiamento.

Chi più chi meno, a seconda dei contesti culturali, si scontra nella vita con l'idea di essere da meno degli uomini (perlomeno nei lavori di leadership, scientifici o politici), cresce con il sogno che la cosa più importante della vita sia trovare il grande amore (come ci viene raccontato nella maggior parte delle fiabe) e in molte famiglie non si investe e non si spinge più di tanto per l'istruzione delle figlie femmine perché si pensa che ci sarà qualcuno che penserà a loro. Tutte queste pressioni fatte in modo più o meno esplicito fin dalla nascita diventano degli introietti, cioè delle idee, delle convinzioni personali. **I bambini e le bambine**

**per apprendere non filtrano le informazioni, prendono tutte le informazioni che gli vengono passate dalle famiglie e dalla società**, questo è un meccanismo molto funzionale perché permette loro di accumulare molte informazioni in pochissimo tempo, ma c'è un difetto in questo meccanismo, non c'è critica, per prendere tutte queste informazioni non mi posso soffermare a pensare, a chiedermi cosa ne penso, ingoio tutto. Mi dicono che i gatti neri portano sfortuna, ci credo. Mi dicono di lavarmi le mani perché i batteri portano malattie, ci credo. Mi dicono che le donne non sono portate per la matematica, ci credo. Da grandi poi dobbiamo riprendere alcune di queste informazioni e dirci, no, non lo voglio, non è vero, non ci credo, ma non è facile perché **queste informazioni sono in noi ed influenzano i nostri pensieri come l'informazione che l'acqua scotta, diventano dei dati appresi**. Gli introietti così possono influenzare e perpetuare la formazione degli stereotipi che sono delle semplificazioni, basate su pregiudizi che si riferiscono ad un gruppo di persone. **Attraverso l'empowerment le donne imparano a riconoscere questi introietti e in questo modo possono decidere consapevolmente se queste convinzioni sono anche loro o se la pensano in maniera diversa**, forse loro sono portate per la matematica, forse loro non sono così interessate a fare dei figli, forse i gatti neri gli piacciono e ne prendono uno. L'empowerment delle donne è un processo sia individuale che collettivo che coinvolge la donna e il sistema di relazioni micro e macro in cui è situata: la famiglia, la comunità e la società nel suo complesso. **Si parla di un costrutto multilivello**, i cui livelli sono:

1. **Psicologico** (o individuale) – mira ad aumentare l'auto-efficacia, la consapevolezza e la conoscenza della fonte dei problemi e delle relative soluzioni e la proattività necessaria per far fronte a tali problemi. Il sentire di valere, di essere capace, l'aver consapevolezza delle proprie qualità e di cosa si vuole raggiungere.
2. **Di comunità** – punta al miglioramento e alla mobilitazione delle risorse della comunità da utilizzare per fronteggiare problemi comuni. Ad es. più posti negli asili nido, dopo scuola per i bambini, aiuti per la gestione dei genitori anziani.
3. **Organizzativo** – mirato alla creazione o allo sviluppo di organizzazioni basate sulla comunità (associazioni di volontariato, sindacati, cooperative, ecc.) che hanno lo scopo di difendere e promuovere le istanze delle persone senza potere.

In questo intervento approfondirò il primo livello del costrutto, **l'empowerment individuale quello in cui si lavora affinché la persona si appropri del senso di autoefficacia** che le consenta di potersi sentire adeguata e in grado di saper sia agire che reagire. E nel parlare di questo partirò dalla base, la possibilità da parte di tutte le persone di poter raggiungere gli stessi obiettivi e la stessa retribuzione a parità di competenze. E proprio parlando di parità voglio farvi una domanda, secondo voi, oggi, nel 2023 in Italia la maggioranza delle persone pensano che gli uomini e le donne abbiamo le stesse capacità?

L'Eurobarometro del 2019, uno studio condotto dalla Commissione europea, ha rivelato che **la percezione delle capacità degli uomini e delle donne in Italia è ancora influenzata da stereotipi di genere**. Ad esempio, la maggioranza degli intervistati considera le donne migliori nel curare la famiglia e gli uomini più adatti a ruoli di leadership e decisionali

**La nostra società manda da millenni costantemente il messaggio che le donne in alcuni compiti sono meno capaci degli uomini** e questo messaggio è diventato una consapevolezza appresa, non deve nemmeno essere detta, è così. Questa credenza si è trasformata in uno stereotipo e produce l'effetto di abbassare la motivazione al cambiamento. A forza di sentirci dire, in modo esplicito o non esplicito, che non siamo competenti iniziamo ad interiorizzare l'impotenza come se fosse un concetto statico e non dinamico. Ci diciamo "Sono incompetente", non "Non so qualcosa che potrei imparare se lo volessi". In altre parole, **ci si sente deboli non solo quando si è deboli, ma soprattutto quando e se il contesto ci ha etichettate come tali.** Mi riferisco a espressioni sentite dire migliaia di volte da donne o nei confronti donne "Non so guidare", "Non sono brava in matematica", "A me la politica non interessa". Avete mai sentito queste frasi?

Porto un esempio: l'impiego delle donne come piloti di aereo è relativamente recente, del 1989. Guidare un aereo non è un lavoro che richiede forza fisica o altre qualità strutturalmente o biologicamente maschili. Eppure, da sempre, la guida di tutti i mezzi è attribuita, comunicata e quindi ritenuta un attributo maschile e, in particolare, la guida degli aerei, che è stata diffusa in ambito militare prima che civile. Essendo maggiore il numero di piloti maschi, ci si aspetta che qualsiasi pilota non possa essere che un uomo. Anni fa una pilota raccontava che quando diceva: «È il vostro pilota che vi saluta» provocava nei passeggeri una serie di esclamazioni scaramantiche e perfino esplicite critiche alla sua presunta incompetenza, in quanto la voce che usciva dall'altoparlante era palesemente femminile.

**Lo stereotipo dell'incompetenza femminile non è solo una cosa ingiusta e falsa ma è una cosa molto insidiosa** che finisce per condizionarci profondamente e peggiorare le nostre performance in molti modi diversi, che ora andremo a vedere più nello specifico.

Ci sono numerosi studi sulla minaccia stereotipica: se si comunica all'inizio di un compito che una certa categoria (le donne, gli afroamericani, le minoranze etniche) statisticamente raggiunge risultati inferiori, l'effetto che ne deriva nei candidati appartenenti a quel target è quello di abbassare le motivazioni a una buona performance o comunque – quando esista una voglia di rivalsa – di indurre uno stato d'ansia tale che non mette le persone nella disposizione d'animo migliore per svolgere una buona prova.

All'opposto gli incentivi comunicativi basati sull'apprezzamento sono stati ampiamente studiati in ambito educativo ed è stato visto che migliorano i rendimenti scolastici e perfino le performance fisiche (quelle che dovrebbero essere relativamente oggettive): immaginiamo quindi l'effetto su quelle socioculturali o lavorative.

Quindi **il pregiudizio sulle mancate competenze femminili ne peggiora le performance mentre migliora quelle maschili** che invece sono viste come più funzionali, aumentando la discrepanza tra le 2 prestazioni.

**Un altro effetto psicologico che si intreccia con lo stereotipo dell'incompetenza è l'effetto Dunning-Kruger**, descritto dagli psicologi omonimi, che cerca di spiegare la discrepanza tra percezioni e reale qualità delle proprie prestazioni in un compito.

Dunning-Kruger nel 1999 hanno valutato le prestazioni e la metacognizione di ampi gruppi di soggetti ed hanno notato un insidioso cortocircuito mentale: **le persone che si autovalutavano più competenti della media in un compito in realtà non lo erano ma avevano informazioni sommarie sull'argomento o da pochi indizi ne estrapolavano altri, mentre le persone competenti si valutavano incompetenti e con performance inferiori alla media.** Questi studi hanno validato l'affermazione socratica che affermava *"è sapiente solo chi sa di non sapere, non chi s'illude di sapere e ignora così perfino la sua stessa ignoranza."*

È stato valutato che gli incompetenti fanno due cose in modo sistematico: si sopravvalutano e svalutano gli altri; mentre i competenti: si sottovalutano, sopravvalutano gli altri e, quindi, non riescono a vedere quali sono le loro capacità.

D'altra parte, chi di voi ha fatto esperienza di studiare una data materia saprà che **più studia più si accorgerà di quante cose potrebbe approfondire dell'argomento**, avendo appunto la sensazione che più si studia più ci si sente ignoranti. Invece quando si legge un articolo su un tema si può avere l'impressione che quell'articolo esaurisca tutto ciò che c'è da sapere sull'argomento.

Quindi **se una donna si crede di default meno capace di un uomo sarà portata a confermare questo bias cognitivo anche quando è competente.** Infatti, di solito le donne si laureano con voti più alti ma fanno lavori con inquadramenti inferiori rispetto agli uomini, questo potrebbe essere determinato dal fatto che, anche se sono competenti, non si sentono all'altezza e potrebbero non cercare o potrebbero non lottare per lavori adeguati alle loro capacità. Com'è facile comprendere, questa discrepanza tra la credenza e la realtà, può portare a fare cattive scelte che riguardano il proprio lavoro o le mansioni che si possono coprire. Quindi le persone competenti possono essere portate ad essere meno ambiziose di quelle incompetenti. Comprendere al meglio che cosa indica l'effetto Dunning-Kruger può essere di vitale importanza per apprendere quando è bene fidarsi delle proprie abilità e quando meno, così da riuscire a raggiungere i propri obiettivi nel modo più opportuno.

Per sopperire a queste distorsioni cognitive è importante da una parte esserne a conoscenza, **la consapevolezza di come funzioniamo fa da antivirus psicologico ai bias e d'altra parte favorisce misure di comunità che le contrastino.** Per esempio, le quote rosa hanno aiutato le donne ad entrare in politica, contrastando così lo stereotipo che le donne non sono brave in politica, e hanno aiutato ad ottenere cambiamenti importanti, forse anche per questo in Italia siamo stati pronti a votare una premier donna.

**Un'altra abilità da sviluppare per contrastarle è il pensiero critico e analitico.** Questo implica valutare in modo obiettivo le informazioni disponibili, considerare prospettive diverse, interrogare le convinzioni preesistenti e non generalizzare ma valutare ogni persona e situazione a sé. Non accettare acriticamente le prime interpretazioni o quelle degli altri, ma valutare in modo critico e sistematico la validità delle idee.

**Iniziare ad ascoltare la nostra voce interiore e seguirla**, anche se ci porta a non conformarci con la massa o a deludere le aspettative altrui. Imparare a desiderare, il desiderio è un grande motore che ci può portare lontano se lo ascoltiamo e lo seguiamo. Ed **essere consapevoli che non ci sono modi di essere che non vanno bene, anzi uno c'è, è quello che soffoca la nostra voce interiore e i nostri desideri.**

Dr.ssa Federica Parri