

**ATTENZIONE  
MANO  
SFERA!**



Manfluencer. Andrew Tate.  
Sigma Boys. Pillole rosse. Incelsi

## **MANOSFERA: NEL VORTICE DEI SEDUTTORI TOSSICI**



La responsabilità è del centro specializzato männer.ch con il supporto del governo federale, dei cantoni e dei comuni.

La Manosphere (in italiano: manosfera) è un termine ombrello che indica rappresentazioni, schemi di pensiero e dibattiti online che sostengono e difendono un ordine di genere ritenuto naturale e una mascolinità dominante. Il suo esponente più noto è Andrew Tate.

Questo alimenta misoginia e violenza. Sono particolarmente a rischio i ragazzi con un forte bisogno di status, sicurezza e rafforzamento dell'autostima, che possono essere trascinati nel vortice della manosfera.

È positivo che vi stiate informando attivamente.



[www.manosphere.ch/it](http://www.manosphere.ch/it)

# SEGNALI DI ALLARME

Quando servono fiducia e calma? Quando invece sono necessarie confronto e limiti chiari? Come si gestiscono sentimenti di impotenza e paura? Non esistono risposte semplici. Una cosa però è certa: non siete soli con le vostre domande e incertezze.

Di seguito trovate una panoramica che può aiutarvi a riconoscere i segnali, interpretarli e collocarli in modo adeguato. I segnali descritti sono graduazioni che possono manifestarsi con intensità diverse. Nella realtà i confini sono fluidi.

Queste indicazioni possono offrire solo orientamento. La responsabilità di decidere se e come agire resta vostra. Fidatevi della vostra percezione e prendete sul serio il vostro disagio.

1

## SEGNALI INIZIALI: ATTIVARSI

Genitori, familiari di riferimento e professionisti dovrebbero cercare il dialogo con il ragazzo/giovane/uomo coinvolto e, se possibile, coinvolgere altre figure adulte di riferimento. Anche in questa fase è del tutto legittimo chiedere un supporto esterno.

2

## SEGNALI DI ALLARME: CHIEDERE AIUTO

Genitori, familiari di riferimento e professionisti dovrebbero attivare misure concrete e/o coinvolgere supporti esterni — e mantenere il contatto nel tempo.

Anche se riconoscete molti segnali di allarme: non agite d'impulso e prendetevi il tempo necessario per valutare con calma quali passi possano essere adeguati. Se possibile, coinvolgete professionisti (ad es. il servizio sociale scolastico) e/o persone di fiducia. Genitori e professionisti nel Cantone di Zurigo possono inoltre usufruire della nostra consulenza gratuita e anonima.

3

## SEGNALI DI ALLARME GRAVE: AGIRE IMMEDIATAMENTE

Genitori, familiari di riferimento e professionisti dovrebbero contattare senza indugio un servizio specialistico, la psichiatria d'urgenza o il servizio di gestione delle minacce della polizia.

### Consumo acritico di contenuti Interesse non critico

Interesse non critico verso contenuti e influencer («manfluencer») che associano o equiparano la mascolinità a dominio, muscoli, status, ricchezza, attrattività, successo e controllo. Il rappresentante più noto è Andrew Tate. Spesso la mascolinità è un tema solo implicito, mentre in primo piano si parla di sviluppo muscolare, criptovalute o strategie (manipolative) di dating e di relazione.

### Uso di determinati termini e codici

Utilizzo di alcuni termini e codici. Tra questi rientrano:

- espressioni come red pill, blue pill e black pill oppure uomo Alpha/Beta/Sigma
- codici come 80/20 o zero sum
- categorizzazioni come Chad e Stacy (uomini e donne considerati estremamente desiderabili) oppure Becky (codice per una donna ritenuta mediamente attraente)
- verbi come maxxng (ad es. looksmaxxing = tentativo di aumentare la propria attrattività)
- Anche alcune emoji, come la pillola rossa, l'emoji 100 (in riferimento alla regola 80/20) o l'emoji del lupo (simbolo dell'uomo Alpha), possono segnalare appartenenza e adesione ai messaggi della Manosphere.

### Svalutazione di tutto ciò che è percepito come “non maschile”

Crescente svalutazione delle donne e dei temi legati alla parità di genere nel linguaggio e nei comportamenti. Reazioni irritate a parole come gender, femminismo o “wokeness”. Affermazione di visioni arretrate sui ruoli di genere e sulle relazioni.

### Uomini come vittime

Adozione di narrazioni tipiche dei movimenti per i diritti degli uomini, che sostengono che gli uomini siano trattati ingiustamente e che oggi rappresentino il genere realmente svantaggiato.

### Comportamento maschile stereotipato

Espressione di idee rigide su cosa sia un “vero uomo”. Spesso — ma non sempre (anche ragazzi timidi possono esserne attratti) — accompagnata dal tentativo di apparire dominanti, emotivamente distaccati e “freddi”. Rifiuto di qualità come empatia, vulnerabilità o bisogno di aiuto, e svalutazione degli uomini considerati “non maschili”.

### Soldi, cash, denaro

Focalizzazione sempre più esclusiva sull'accumulo di denaro, ricchezza e beni materiali.

### Immersione negli spazi digitali

Spostamento crescente delle attività del tempo libero verso l'ambiente online: piattaforme pubbliche (TikTok, YouTube, Instagram, Reddit), gruppi di discussione “chiusi” (Telegram, Grab, Discord) e soprattutto videogiochi e forum di gaming (Discord, Twitch, Steam, DLive).



- Conversazioni empatiche**  
Avviare dialoghi aperti e rispettosi sulle esperienze online e sul bisogno di appartenenza. Regole centrali:

  - ascoltare con empatia e voler davvero capire
  - non giudicare
  - rispettare identità e autostima
  - evitare attacchi frontali, prediche o lezioni
  - prendere sul serio i sentimenti
- Guardare insieme i contenuti digitali**  
Osservare insieme app, canali e contenuti utilizzati. Chiedere cosa significano certi simboli o tendenze.
- Capire la motivazione**  
Chiedere quali bisogni vengono soddisfatti: cosa ci guadagni? In che modo ti aiuta? Riflettere su alternative che potrebbero offrire lo stesso effetto.
- Stimolare la riflessione**  
Porre domande informate e concrete (“Come interpreti l’affermazione Y?”, “Cosa pensi di poter imparare dal corso X?”). Favorire il pensiero critico e il confronto (“Quali prove porta la retorica fatalista della black pill?”).
- Smontare i miti**  
Quando possibile, spiegare fatti e decostruire i miti in modo sfumato. Ad esempio: la regola 80/20 descrive in modo caricaturale le dinamiche del sesso occasionale, ma non spiega affatto le scelte legate a relazioni stabili e famiglia. Riconoscere che un messaggio può contenere elementi veri anche se un altro è falso.
- Rendere visibile il rischio di ferire**  
Distinguere ironia e serietà. Chiarire che anche le battute ironiche possono causare ferite reali e comportano responsabilità.
- Mettere in discussione i modelli di business**  
Spiegare i meccanismi economici delle piattaforme: gli algoritmi sono progettati per trattenere gli utenti il più a lungo possibile, perché attenzione e tempo generano profitto.
- Indagare esperienze di esclusione**  
Chiedere di bullismo, esclusione o umiliazioni online e offline. Tenere presente che la neurodiversità (ADHD, spettro autistico) può aumentare la vulnerabilità.
- Salute mentale**  
Parlare apertamente di benessere psicologico e mostrare strumenti per rafforzare consapevolezza di sé, capacità di affermarsi e comunicazione emotiva.
- Vedere le sfumature**  
Aiutare a tollerare le contraddizioni e a riconoscere le zone grigie, evitando il pensiero tutto-o-niente.

- **Visione del mondo sempre più chiusa**  
Sviluppo di una visione rigida che non tollera più ambiguità o sfumature (pensiero bianco/nero), che trasforma femminismo e donne in nemici e propone spiegazioni semplicistiche di causa-effetto (“Senza il femminismo non ci sarebbero problemi”).
- **Allineamento con gli ideali patriarcali di mascolinità**  
Ideali patriarcali di mascolinità: Durezza, forza, sovranità, performance e successo diventano i prerequisiti per essere rispettabili e desiderabili come uomo. Questo è spesso associato alla legittimazione di norme di mascolinità che promuovono la violenza (ad esempio, che gli uomini debbano difendersi con la violenza se vengono insultati in loro onore).
- **Ordine di genere ritenuto naturale**  
Insistenza esplicita su un ordine di genere presentato come naturale o voluto da Dio: gli uomini troverebbero la propria vocazione in competizione, status e dominio; la “natura femminile” si realizzerebbe invece nel sociale e nell’emotivo, nella cura della bellezza e della protezione. Nelle relazioni questo si traduce nella pretesa maschile di poter — o dover — esigere attenzione dalle donne ed esercitare potere su di loro.
- **Rottura delle relazioni**  
Difficoltà e interruzioni nelle relazioni nel mondo offline. Ritiro dai gruppi di pari e crescente isolamento sociale, spesso accompagnati da commenti svalutanti verso coetanei un tempo vicini.
- **Quasi sempre online**  
Spostamento marcato del tempo libero verso il digitale: la maggior parte del tempo viene trascorsa online, spesso con alterazioni del normale ritmo sonno-veglia. Attività e relazioni offline diventano secondarie o scompaiono del tutto.
- **Immagine di sé negativa**  
Percezione negativa di sé e del proprio corpo, spesso accompagnata dalla convinzione di essere poco attraenti e di non avere reali possibilità di attirare l’attenzione delle coetanee.
- **Rabbia e violenza**  
Scoppi di rabbia e fantasie di violenza.

- **Violazioni intenzionali dei confini**  
Superamento deliberato di limiti personali e sociali (ad esempio chiedere a un’insegnante con quanti uomini abbia avuto rapporti sessuali).
- **Violare deliberatamente i limiti**  
Violazioni concrete dei limiti (ad esempio, chiedere all’insegnante con quanti uomini ha fatto sesso).

### Nei seguenti casi è indispensabile coinvolgere una figura professionale esterna:

- **Segnali di sofferenza psicologica**  
Presenza di difficoltà psicologiche (ansia, depressione, pensieri suicidari, irritabilità, rabbia, disturbi del sonno, ecc.).
- **Trascurare i propri doveri**  
Abbandono o forte trascuratezza degli impegni legati a scuola, formazione, lavoro o famiglia.
- **Segnali di un possibile disturbo di personalità**  
Indizi di un disturbo antisociale di personalità, ad esempio:
  - incapacità di empatia e di assumere il punto di vista altrui
  - percezione irrealistica della propria importanza, egocentrismo estremo
  - esercizio di potere e manipolazione
- **Glorificazione di autori di stragi**  
Riferimenti simbolici a persone che hanno compiuto omicidi di massa, ad esempio condividendo o commentando manifesti, video o citazioni degli attentatori con termini di approvazione o esaltazione (come “Supreme Gentleman” o “SG” in riferimento a Elliot Rodger).
- **Eliminare avversari**  
Kill-scoring / body count ranking: conteggio e ostentazione del numero di avversari (o altri obiettivi) eliminati nei videogiochi per dimostrare status e “mascolinità”.
- **Relazioni di coppia tossiche**  
Comportamenti tossici nelle relazioni sentimentali (ad esempio gelosia estrema, controllo o sorveglianza della partner, ecc.).



- Esprimere la propria preoccupazione**  
Evitare svalutazioni e ultimatum, ma comunicare chiaramente la propria preoccupazione e il desiderio di intervenire. Formulare percezioni e sentimenti in prima persona (“io sento...”, “mi preoccupa...”) invece di imporre autorità.
- Evitare soluzioni semplicistiche**  
Non proporre rimedi facili o slogan motivazionali (“Fai più sport e troverai la ragazza”). I problemi complessi non si risolvono con ricette rapide.
- Rispettosi, ma fermi**  
Porre limiti chiari a dichiarazioni inaccettabili, mantenendo allo stesso tempo rispetto, cura e stabilità nella relazione. Creare, se possibile, uno spazio protetto.
- Coinvolgere professionisti**  
Attivare figure competenti disponibili, ad esempio assistenti sociali scolastici o psicologi scolastici.
- Usare testimonianze di uscita**  
Cercare e utilizzare racconti di persone che hanno preso distanza da queste ideologie. Offrire supporto concreto e accessibile nei percorsi di “uscita”.
- Sostenere esperienze offline**  
Favorire esperienze nel mondo reale (per i minorenni anche richiederle). Aiutare a sviluppare autoregolazione nell’uso online e creare occasioni di efficacia personale.
- Smascherare le strategie dei manfluencer**  
Mostrare che le strategie dei manfluencer non sono sostenibili nel lungo periodo (ad esempio ricordando che molti di loro non incarnano davvero il successo che promettono).
- Il mito dell’alpha**  
Chiarire che ciò che attrae non è la posa da “alpha”, ma la sicurezza interiore. Esplorare insieme cosa significhi sicurezza personale e come costruirla in modo sano. Presentare modelli di mascolinità più completi e orientati alla cura, spiegando concretamente cosa possono significare.
- Accompagnare una valutazione costi-benefici**  
Aiutare a riconoscere i danni personali della radicalizzazione ideologica (“Ti fa davvero bene coltivare così tanto odio verso le donne?”). Evidenziare i vantaggi concreti di modelli di mascolinità più equilibrati: qualità delle relazioni, salute, integrazione sociale, soddisfazione di vita.
- Porre limiti senza escludere**  
Per professionisti e insegnanti: stabilire confini chiari senza emarginare. Mantenere i giovani dentro il contesto scolastico e sociale, rafforzare il senso di appartenenza e resistere alla tentazione dell’esclusione.

## In caso di intenzioni suicidarie: contattare la psichiatria d'urgenza

Genitori e professionisti dovrebbero coinvolgere immediatamente uno specialista se vengono espresse intenzioni suicidarie (“Presto vi libererete di me”, “Senza di me stareste meglio”) e/o se sono in corso passi concreti di pianificazione (ad esempio ricerche su metodi di suicidio). Solo un professionista può valutare quanto sia acuto il pericolo e come ridurlo, ad esempio stabilendo se sia necessario recarsi subito in un pronto soccorso.

I servizi di psichiatria d'urgenza in Svizzera sono organizzati a livello cantonale. Il modo più semplice è cercare online “psichiatria d'urgenza” insieme al nome del proprio cantone.

## In caso di rischio di violenza: coinvolgere la polizia

In presenza dei seguenti segnali di allarme, genitori e professionisti dovrebbero contattare la polizia o il **servizio cantonale di gestione delle minacce**. Non si tratta automaticamente di una denuncia formale: il colloquio può avvenire in forma consultiva e senza nominare la persona coinvolta, per descrivere la situazione.

- possesso di armi o accesso ad armi (in particolare armi da fuoco)
- minacce di violenza e/o fantasie violente molto dettagliate
- episodi concreti di violenza
- comportamenti violenti nelle relazioni sentimentali
- riferimenti espliciti o ammirazione verso autori di stragi o attentati

Una panoramica nazionale dei centri di supporto per vittime di violenza è disponibile qui.



[www.skppsc.ch/it/reti/gestione-cantonale-delle-minacce/](http://www.skppsc.ch/it/reti/gestione-cantonale-delle-minacce/)



[ebg.admin.ch/it/chiedere-aiuto-violenza](http://ebg.admin.ch/it/chiedere-aiuto-violenza)