

# MITEN VOIN VÄLTÄÄ MIKROAGGRESSIOIDEN TUOTTAMISTA JA MITEN MIKROAGRESSIOON TULISI PUUTTUA?

## PEREHDY

Oletko kuullut ihmisten sanovan: "Etnisyydellä ei ole merkitystä" tai "Ihonvärillä ei ole merkitystä, sillä kohtelen kaikkia samanarvoisesti"? Ehkä sinäkin olet sanonut tällaisia asioita. Tällaista voidaan pitää mikroaggressiona.

### Mitä mikroaggressio on?

Päivittäinen verbaalinen, fyysinen tai ympäristöön kohdistuva tahallinen tai tahaton loukkaus, jolla välitetään halventavia tai kielteisiä viestejä vähemmistöryhmiin kuuluville kohdehenkilöille.

### Mikroaggression ja sen merkitysten tunnistaminen

Kun mikroaggressioon halutaan puuttua, on ensimmäisenä tärkeää tunnistaa, milloin mikroaggressio on tapahtunut ja millainen viesti sillä pyritään välittämään. Ratkaisevan tärkeää on henkilöiden välisen suhteen ja tilanteen konteksti. Alla on kuvattu yleisiä teemoja, joihin mikroaggressiot liittyvät.

Teemat	Esimerkkejä Mikroaggressiosta	Viesti
<b>Kummajainen omassa maassaan</b> Kun aasialaisamerikkalaisten, latinoamerikkalaisten ja muiden vallitsevasta kulttuurista poikkeavan näköisten tai nimisten oletetaan syntyneen ulkomailla.	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Mistä olet kotoisin tai missä olet syntynyt?"</li><li>• "Mikä oikein olet? Olet mielenkiintoisen näköinen!"</li><li>• Aasialaisamerikkalaista tai latinoamerikkalaista pyydetään opettamaan oman äidinkielenensä sanoja.</li><li>• "Nimesi on vaikea lausua." Tuotantoryhmän jäsenten nimien lausuminen väärin sen jälkeen, kun lausumista on korjattu useita kertoja. Haluttomuus kuunnella tarkasti sekä oppia muun kuin englanninkielisen nimen ääntämistä.</li></ul>	<p>Olet ikuisesti ulkomaalainen omassa maassasi.</p> <p>Olet eksoottinen etnisen syntyperäsi vuoksi.</p>
<b>Älykkyyden osoittaminen</b> Älykkyyden osoittaminen henkilölle, jolla on väri tai nainen perustuu hänen rotunsa/sukupuolensa	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Olet kunniaksi rodullesi."</li><li>• "Vau! Miten sinusta tuli niin hyvä matematiikassa?"</li><li>• Aasialaiselle: "Sinun täytyy olla hyvä matematiikassa, voitko auttaa minua tämän ongelman kanssa?"</li><li>• Värilliselle naiselle: "En olisi koskaan arvannut, että olet tiedemies."</li></ul>	<p>Värilliset ihmiset eivät yleensä ole kuin älykäs kuin valkoiset.</p> <p>Kaikki aasialaiset ovat älykkäitä ja hyviä matematiikassa/tieteessä.</p> <p>Naiset eivät ole yleensä hyviä matematiikassa</p>
<b>Värisokeus</b> Lausunnot siitä, että valkoihoinen ei halua tai että hänen ei tarvitse tunnustaa etnisyyttä.	<ul style="list-style-type: none"><li>• "Kun katson sinua, en kiinnitä huomiota ihosi väriin."</li><li>• "Ihmisrotu on ainoa oikea rotu."</li><li>• "En usko rotujaotteluun."</li></ul>	<p>Assimiloi hallitsevaan kulttuuriin.</p> <p>Värillisen henkilön rodullisen/etnisen kokemuksen merkityksen kieltäminen ja historia.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Värillisten ihmisten kokemusten kieltäminen kyseenalaistamalla heidän tarinoidensa uskottavuus/aitous.</li> </ul>	Yksilön kieltäminen rodullinen/kulttuurinen oleminen.
<b>Rikollisuus / rikollisuuden oletaminen</b> Värillisen henkilön oletetaan olevan vaarallinen, rikollinen tai poikkeava rotunsa perusteella.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valkoinen mies tai nainen tarttuu kukkaroonsa tai tarkistaa lompakon kun musta tai latinolainen lähestyy.</li> <li>Kaupan omistaja, joka seuraa värillistä asiakasta myymälässä.</li> <li>Joku ylittää kadun toiselle puolelle välttääkseen henkilöä väriä.</li> <li>Kävellessään studiotontilla vartija lähestyy värillistä tuotantoassistenttia kysyäkseen, onko hän eksynyt, olettaen, että henkilö yrittää hiipiä johonkin Asettaa.</li> </ul>	Olet rikollinen.  Aiot varastaa, olet köyhä, et kuulu tänne.  Olet vaarallinen.
<b>Yksilöllisen rasismien/seksismien/heteroseksismien kieltäminen</b> Lausunto annetaan, kun ennakkoluulo kielletään.	<ul style="list-style-type: none"> <li>“En ole rasisti. Minulla on monia tummaihoisia ystäviä.”</li> <li>“Koska olen nainen, tiedän, mitä käyt läpi etnisen vähemmistön edustajana.”</li> <li>“En olisi koskaan arvannut sitä. Joten...”</li> <li>Värilliselle henkilölle: "Oletko varma, että sinua seurattiin sisään Kauppa? En voi uskoa sitä."</li> </ul>	En voisi koskaan olla rasisti, koska minulla on värillisiä ystäviä.  Rotusortosi vastaa minun sukupuolisortoani. En voi olla rasisti. Olen sinun kaltaisesi.  Ennakkoluuloja kokevien henkilöiden kokemusten kieltäminen.
<b>Meritokratiamyytti</b> Väittämät siitä, että etnisyydellä tai sukupuolella ei ole merkitystä menestyksessä, esimerkiksi mahdollisuuksiin ja etenemiseen liittyvissä asioissa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Mielestäni työhön pitäisi palkata pätevin työntekijä.”</li> <li>“Tietysti hän sai työn, vaikka hänellä ei ole suosituksia, koska hän on musta!”</li> <li>“Miehillä ja naisilla on samat menestymahdollisuudet.”</li> <li>“Sukupuoli ei vaikuta rekrytointipäätöksiin.”</li> <li>“Kaikki voivat menestyä yhteiskunnassa, jos työskentelee riittävän ahkerasti.”</li> </ul>	Värillisille ihmisille annetaan ylimääräisiä epäoikeudenmukaisia etuja rodunsa vuoksi.  Pelikenttä on jopa sellainen, että jos naiset eivät pärjää, ongelma on heissä.  Värilliset ihmiset ovat laiskoja ja/tai epäpäteviä ja heidän on työskenneltävä kovemmin.
<b>Kulttuuriarvojen/kommunikointityylien patologisointi</b> Ajatus siitä, että hallitsevan/valkoisen kulttuurin arvot ja kommunikointityylit ovat ihanteellisia/”normaaleja”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aasialaiselle, latinalaisamerikkalaiselle tai Amerikan alkuperäiskansalaiselle: “Miksi olet niin hiljainen? Haluamme kuulla ajatuksiasi. Ole sanavalmiimpi.” “Puhu enemmän.”</li> <li>Tummaihoiselta kysyminen: “Miksi sinun täytyy olla niin kovaääninen/vilkas? Rauhoitu.”</li> <li>“Miksi olet aina niin vihainen?” aina, kun etnisyyden tulee esille keskusteluissa.</li> <li>Etnisyyden/kulttuurin esille tuovan henkilön sivuuttaminen.</li> </ul>	Sulaudu vallitsevaan kulttuuriin.  Jätä kulttuuriataustasi ulkopuolelle.  Täällä ei ole tilaa eroavaisuuksille.
<b>Kakkosluokan kansalainen</b> Tapahtuu, kun kohderyhmä Jäsen saa eron hoito tehoryhmästä; Esimerkiksi annetaan etuuskohtelu kuluttaja värillisen henkilön yli.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Värien tuottaja erehtyi tuotantoassistentiksi ja pyysi hakemaan kahvia.</li> <li>Ei halua istua jonkun vieressä hänen värinsä vuoksi.</li> <li>Naislääkäri erehtyi sairaanhoitajaksi.</li> <li>Huomiotta jättäminen kaupan tiskillä, kun huomiota kiinnitetään Valkoinen asiakas.</li> <li>Sanomalla "Te ihmiset..."</li> </ul>	Värilliset ihmiset ovat valkoisten palvelijoita. He eivät mitenkään voineet miehittää korkealla; tila-asetat.  Naiset ovat hoiva-asetissa.  Valkoiset ovat arvokkaampia asiakkaita kuin värilliset ihmiset.  Et kuulu. Olet pienempi oleminen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joukkueen jäsen lähettää sähköpostiviestin toiselle työtoverille kuvailemalla toista yksilöä "hyväksi mustaksi tuottajaksi".</li> <li>• Korottaa ääntäsi tai puhu hitaasti, kun puhut sokealle henkilö.</li> <li>• Kirjailijahuoneessa mieskirjailija puhuu ei-miespuolisten yli Kirjailijoita.</li> </ul>	<p>Vammaisen henkilö määritellään seuraavasti: vähemmän kaikilla fyysisten ja henkinen toiminta.</p> <p>Muiden kuin mieskirjailijoiden panokset ovat vähemmän arvokkaita kuin panokset mieskirjailijoista.</p>
<p><b>Seksistinen/heteroseksistinen kieli</b> Termit, jotka sulkevat pois tai heikentävät naiset ja HLBT-henkilöt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pronominin "hän" käyttö viittaamaan kaikkiin ihmisiin.</li> <li>• Työtoveri muistuttaa sinua jatkuvasti siitä, että "olemme vain naiset."</li> <li>• Pakotettu valitsemaan mies tai nainen suorittaessaan Perehdytyslomakkeet.</li> <li>• Kaksi vaihtoehtoa parisuhteelle: naimisissa tai sinkku.</li> <li>• Heteroseksuaalinen mies, joka viettää usein aikaa naispuolisten ystäviensä kanssa enemmän kuin hänen miespuoliset ystävänsä leimataan homoiksi.</li> </ul>	<p>Miesten kokemus on universaali.</p> <p>Naisten kokemus on näkymätön.</p> <p>HLBT-luokkia ei tunnisteta.</p> <p>HLBT-kumppanuudet ovat näkymättömiä.</p> <p>Miehet, jotka eivät sovi miesten stereotyyppioihin, ovat huonompia.</p>
<p><b>Perinteinen sukupuolirooli</b> Ennakkoluuloja ja stereotyyppioita syntyy, kun perinteisiin rooleihin liittyviä odotuksia tai stereotyyppioita välitetään.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Olet tyttö, joten sinun ei tarvitse olla hyvä matematiikassa."</li> <li>• Joku kysyy naisen ikää ja katsoo nopeasti hänen nimetöntä kuullessaan, että hän on 31-vuotias.</li> <li>• Tuotantopäällikkö kysyy naispuoliselta näyttelijältä, aikooko hän hankkia lapsia.</li> <li>• Näyttää yllättyneeltä, kun naisellinen nainen osoittautuu lesboksi.</li> <li>• Itsevarman naispuolisen osastopäällikön leimaaminen "nartuksi" sekä miespuolisen työtoverin kuvaaminen "voimakkaaksi johtajaksi".</li> </ul>	<p>Naiset eivät ole yhtä taitavia matematiikassa ja tieteissä.</p> <p>Naisten tulisi mennä naimisiin lastensaanti-ikässä, koska se on heidän ensisijainen tarkoituksensa.</p> <p>Naiset menevät liian pitkälle ollessaan aggressiivisia.</p>

## PUHU SIITÄ. MYÖNNÄ SE. KESKEYTÄ SE

### **Miten sinun tulisi toimia, jos syyllistyt tahattomasti mikroaggression tuottamiseen?**

Me kaikki olemme jossain vaiheessa sanoneet jotain loukkaavaa tahattomasti tai tahallisesti. Kun nämä kommentit ovat rasisestisesti latautuneita ja perustuvat puolueellisiin oletuksiin ja oppeihin, on entistään tärkeämpää pystyä tunnistamaan, mitä olemme sanoneet ja miten se oli loukkaavaa.

Lopuksi meidän on myönnettävä epäasiallisuutemme!

### **Miten tulee toimia, jos havaitset mikroaggressiota?**

- Kysy selvennystä: "Kertoisitko tarkemmin, mitä tarkoitat?" "Miksi ajattelet niin?"
- Erottele aikomus ja vaikutus toisistaan: "Tiedän, että et tajunnut tätä, mutta... (kommentti/käyttäytyminen) oli loukkaavaa, koska... Voisit sen sijaan... (erilainen kielenkäyttö tai käyttäytyminen)."
- Jaa oma prosessisi: "Huomasin, että sinä... (kommentti/käyttäytyminen). Minäkin toimin/sanoin niin aiemmin, mutta sitten opin..."
- Huomioi lausunnon taustalla olevat tunteet: "Kuulostaa siltä, että olet todella turhautunut/hermostunut/vihainen...". "Ymmärrän, että olet tuhtunut, kun sinusta tuntuu, että sinua ei kunnioiteta."
- Kerro heille, että he ovat liian fiksuja tai kunnollisia sanoakseen tuollaisia asioita: "Älä viitsi. Olet liian fiksu sanomaan jotain noin epäkohteliasta/loukkaavaa."
- Vetoa arvoihin ja periaatteisiin: "Tiedän, että välität todella...Tuollainen käytös on ristiriidassa tavoitteidesi kanssa."

# MITEN VOIN VÄLTÄÄ MIKROAGGRESSIOIDEN TUOTTAMISTA JA MITEN MIKROAGGRESSIOON TULISI PUUTTUA?

## MITEN TOIMIA, JOS SINUUN KOHDISTETAAN MIKROAGGRESSIOTA?

Reagoi mikroaggressioon tehokkaasti näiden ohjeiden avulla:

- **Älä syyttele.** Keskity siihen, miten toteamukset ovat vaikuttaneet sinuun tai tuntemuksiisi.
- **Selkeytä.** Varmista, että olet kuullut/ymmärtänyt selvästi, mitä on sanottu. Kysy selvennystä.
- **1:1.** Kahdenkeskiset keskustelut ovat todennäköisesti tehokkaampia kuin jonkun syyttely ryhmässä.
- **Kannusta empatiaan.** Kannusta pohtimaan, miltä loukatusta henkilöstä/ryhmästä tuntuu. Kannusta asettumaan toisen henkilön/ryhmän asemaan.
- **Keskustele rakentavasti.** Älä yritä saarnata. Keskustele sen sijaan tunteistasi, kun kuulet tällaisia kommentteja.
- **Kuuntele muiden näkökulmia.** Vaikka se voi olla haastavaa, halukkuus olla avoin kaikille osapuolille saattaa vaarantaa toisten samanlaisen reaktion.

## ENNAKKOLUULOJEN HAASTAMINEN VAATII HARJOITTELUA

On ymmärrettävää hermostua mikroaggressiosta ja loukkauksista. Valmistaudu reagoimaan tilanteisiin harjoittelemalla erilaisia skenaarioita. Muutama hyvin harjoiteltu lause auttaa sinua saamaan asiasi sanotuksi tärkeällä hetkellä. Tutustu tämän oppaan kattavaan luetteloon erilaisista lauseista ja vastauksista. Esimerkkejä:

- **Tuo ei ole minusta hauskaa. Tuo kuulostaa rasistiselta.**
- **Onko tuo vitsi muka hauska?**
- **Harkitaan sanomisiamme. Täällä kunnioitetaan kaikkia.**
- **Voisin hieman tarkentaa...**
- **Miltä luulet... tuntuvaan, jos hän kuulee, mitä sanot hänestä**
- **En halua nolata sinua, mutta tuo kommentti ei tuntunut mukavalta.**
- **Mieti, mitä juuri sanoit. Meidän on keskusteltava lisää, jos todella tarkoitat tuota.**