

HOGYAN KERÜLHETŐ EL A MIKROAGRESSZIÓ, ÉS HOGYAN KELL REAGÁLNI RÁ?

TÁJÉKOZÓDJON

Hallott már az alábbihoz hasonlókat? „Én nem törődöm a származással” vagy „Engem nem érdekel, hogy valaki fekete, fehér vagy lila, mindenkit egyformán kezelek, színvak vagyok”? Talán már Ön is mondott ilyeneket. Fontos azonban tudnia, hogy az ilyen megnyilatkozások mikroagresszióknak minősülhetnek.

Mi az a mikroagresszió?

Olyan hétköznapi szóbeli, fizikai vagy környezeti sértés, bántás vagy inzultus, legyen az szándékos vagy nem szándékos, amely lekicsinylő vagy negatív üzeneteket közvetít, és a marginalizált csoporthoz való tartozásuk alapján céloz meg személyeket.

A mikroagresszió és az általa küldött üzenetek felismerése

A mikroagresszió kezeléséhez először is fel kell ismerni, hogy mikroagresszió történt, és végig kell gondolni, hogy az milyen üzenetet közvetíthet. A kapcsolat jellege és a helyzet kontextusa döntő fontosságú. Az alábbiakban olyan gyakori helyzeteket mutatunk be, amelyekben gyakran előfordulnak mikroagressziók.

TEMATIKÁK	PÉLDÁK A MIKROAGRESSZIÓRA	ÜZENET
Idegen a saját hazájában Amikor ázsiai amerikaiakról, latin-amerikaiakról vagy más olyan emberekről, akik másképp néznek ki, vagy akiknek a neve eltér a domináns kultúrában megszokottól, azt feltételezik, hogy külföldön születtek.	<ul style="list-style-type: none">„Honnan jöttél, vagy hol születtél?”„Milyen nemzetiségű vagy? Nagyon érdekesen nézel ki!”Valaki megkér egy ázsiai vagy latin-amerikai amerikaiat, hogy tanítson neki szavakat az anyanyelvén.„Nehéz kiejteni a nevedet.” Valaki sokadjára is rosszul ejti ki a stábtagnak nevét, noha ők számtalanszor kijavították már. Nem hajlandó odafigyelni és megtanulni egy nem angol eredetű név kiejtését.	Mindig is idegen leszel a saját hazádban. Az etnikai/faji identitásod egzotikussá tesz téged.
Az értelmi képesség feltételezése Egy színes bőrű személy vagy egy nő értelmi képességeinek előfeltételezése a faji-etnikai hovatartozása vagy a neme alapján.	<ul style="list-style-type: none">„Büszke lehet rád az egész fajtád.”„Nahát! Hogy lettél ilyen jó matekos?”Egy ázsiai címezve: „Te biztos jó matekos vagy, tudnál nekem segíteni?”Egy színes bőrű nőnek címezve: „Soha nem gondoltam volna, hogy maga tudós.”	A színes bőrűek általában nem olyan intelligensek, mint a fehérek. Minden ázsiai intelligens, és jó a matematikában/tudományokban. Szokatlan, hogy egy nő kiemelkedő legyen a matematikában.
Színvakság Olyan kijelentések, amelyek azt sugallják, hogy egy fehér ember nem akar tudomást venni a faji	<ul style="list-style-type: none">„Ha rád nézek, én nem látok színt.”„Csak egy faj van, az emberi faj.”„Én nem hiszek a fajokban.”	Asszimilálódj a domináns kultúrába. A színes bőrű személyek által megélt faji/etnikai tapasztalatok és a történelmük jelentőségének tagadása.

<p>hovatarozásról, vagy nem kell tudomást vennie róla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A színes bőrűek tapasztalatainak tagadása a történeteik hitelességének/érvényességének megkérdőjelezésével. 	<p>Az egyén mint faji/kulturális személy tagadása.</p>
<p>Bűncselekmények/bűnözői státusz vélelmezése Egy színes bőrű személyről a faji hovatarozása alapján azt feltételezik, hogy veszélyes, bűnöző vagy deviáns.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egy fehér személy a táskáját szorongatja vagy a pénztárcáját ellenőrzi, amikor egy fekete vagy latino személy közeledik. • Egy bolttulajdonos egy színes bőrű vásárlót kísérget végig az üzletben. • Valaki átmegy az utca másik oldalára, hogy elkerüljön egy színes bőrű személyt. • A stúdió területén járva egy biztonsági őr odalép egy színes bőrű asszisztenshez, hogy megkérdezze, eltévedt-e, mert azt feltételezi, hogy az illető valamelyik forgatási helyszínrre próbál besurranni. 	<p>Bűnöző vagy.</p> <p>Lopni készülsz/szegény vagy, nem tartozol ide.</p> <p>Veszélyes vagy.</p>
<p>Az egyéni rasszizmus/szexizmus/heteroszexizmus tagadása Az elfogultság tagadására tett kijelentés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Nem vagyok rasszista. Több fekete barátom is van.” • „Nőként tudom, mit kell átélned faji kisebbségként.” • „Hát, én még sose láttam ilyet. Szóval...” • Egy színes bőrű személynek címezve: „Biztos vagy benne, hogy tényleg követtek téged az üzletben? Nem hiszem el.” 	<p>Soha nem tudnék rasszista lenni, mert vannak színes bőrű barátaim.</p> <p>A téged érő faji alapú elnyomás nem különbözik az engem érő nemi alapú elnyomástól. Nem lehetek rasszista. Olyan vagyok, mint te.</p> <p>Az előítéleteket elszenvedő egyének személyes tapasztalatainak tagadása.</p>
<p>A meritokrácia mítosza Olyan kijelentések, amelyek azt állítják, hogy a származás vagy a nemek nem játszanak szerepet az életben elért sikerekben, például a lehetőségekkel és az előmenetellel kapcsolatos kérdésekről beszélve</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Úgy gondolom, hogy a legalkalmasabb személynek kell megkapnia a munkát.” • „Persze, hogy ő kapta meg a munkát, pedig nincs olyan sok tapasztalata – de hát ő fekete!” • „A férfiaknak és a nőknek egyenlő esélyük van a sikerre.” • „A nemek nem játszanak szerepet abban, hogy kit alkalmazunk.” • „Ebben a társadalomban mindenki sikeres lehet, ha elég keményen dolgozik.” 	<p>A színes bőrű emberek faji hovatarozásuk miatt igazságtalanul plusz juttatásokban részesülnek.</p> <p>A versenyfeltételek egyenlőek, így ha a nők nem tudnak érvényesülni, akkor a probléma velük van.</p> <p>A színes bőrűek lusták és/vagy inkompetensek, és keményebben kell dolgozniuk.</p>
<p>Kulturális értékek/kommunikációs stílusok patologizálása Az a felfogás, hogy a domináns/fehér kultúra értékei és kommunikációs stílusa az ideális vagy a „normális”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egy ázsiai, latin-amerikai vagy amerikai őslakosnak címezve: „Miért vagy ilyen csöndben? Kíváncsiak vagyunk a véleményedre. Beszélj kicsit többet.” „Szólalj meg többször.” • Egy fekete személynek címezve: „Muszáj ilyen hangosnak/buzgónak lenned? Nyugodj le.” • „Miért vagy mindig dühös?”, valahányszor a faji hovatarozás szóba kerül a beszélgetések során. • A faji/kulturális kérdéseket felvető egyén leszólása. 	<p>Asszimilálódj a domináns kultúrába.</p> <p>Ne hozd be a kulturális dolgodat.</p> <p>Nincs helye a különbözőségnek.</p>
<p>Másodosztályú állampolgár Akkor fordul elő, amikor egy célcsoport tagja a hatalmi csoporttól eltérő bánásmódban részesül; például ha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Egy színes bőrű producort személyi asszisztensnek néznek, és megkérlik, hogy hozzon kávé. 	<p>A színes bőrűek a fehéreket kiszolgáló munkát végeznek. Rangosabb pozíciókat nyilvánvalóan nem tölthetnek be.</p>

<p>ügyfélként/munkavállalóként előnyben részesítik egy színes bőrűvel szemben.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Valaki nem akar leülni egy másik személy mellé a bőrszíne miatt. • Egy női orvost ápolónőnek néznek. • Valakit figyelmen kívül hagynak egy boltban a pultnál, mert egy fehér vásárlóval foglalkoznak. • Ha valaki a „te fajtád” és hasonló kifejezéseket használ. • A stáb egyik tagja e-mailt küld egy munkatársának, amelyben valakit „jó fekete producerként” jellemez. • Valaki hangosabban vagy lassabban beszél, amikor egy vak személyt szólít meg. • Az írói szobában a férfi író átbeszél a nem férfi írók feje fölött. 	<p>A nők ápolói pozíciókban dolgoznak.</p> <p>A fehér vásárlók értékesebb ügyfelek, mint a színes bőrűek.</p> <p>Nem tartozol ide. Te alacsonyabb rendű lény vagy.</p> <p>A fogyatékossgal élő személyt úgy határozzák meg, mint aki minden fizikai és mentális szempontból gyengébben teljesít.</p> <p>A nem férfi írók hozzájárulása kevésbé értékes, mint a férfi íróké.</p>
<p>Szexista/rasszista/heteroszexista nyelvhasználat A színes bőrű embereket, a nőket vagy az LMBTQ+ személyeket kirekesztő vagy lealacsonyító kifejezések</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A „he” névmás használata mindenkire vonatkoztatva. • Egy munkatárs állandóan arra figyelmeztet, hogy „mi csak nők vagyunk”. • A Férfi vagy a Nő lehetőség közül kell választani a regisztrációs űrlapok kitöltésekor. • Két lehetőség van a családi állapotra: házas vagy egyedülálló. • Melegnek tekintenek egy heteroszexuális férfit, akit többször látnak együtt a női, mint a férfi barátaival 	<p>A férfi tapasztalat univerzális.</p> <p>A női tapasztalat láthatatlan.</p> <p>Nem ismerik el az LMBTQ+ kategóriákat.</p> <p>Az LMBTQ+ párkapcsolatok láthatatlanok.</p> <p>A férfi sztereotípiákhoz nem illeszkedő férfiak alsóbbrendűek.</p>
<p>Hagyományos nemi szerep Előítéletesség és sztereotipizálás akkor fordul elő, amikor hagyományos szerepekkel kapcsolatos elvárásokat vagy sztereotípiákat kommunikálnak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • „Te lány vagy, neked nem kell jónak lenned matekból.” • Valaki megkérdezi egy nőtől a korát, és amikor meghallja, hogy 31 éves, gyorsan a gyűrűsujjára néz. • Egy vezető producer megkérdezi egy női szereplőt, hogy tervez-e gyermeket vállalni. • Valaki meglepődik, amikor egy nőies nőről kiderül, hogy leszbikus. • Valaki egy magabiztos női osztályvezetőt „_____”-nak nevez, míg férfi kollégáját „határozott vezetőnek”. 	<p>A nők kevésbé tehetségesek a matematikában és a természettudományokban.</p> <p>A nőknek gyermekvállalási korban házasságot kell kötniük, mert ez az elsődleges rendeltetésük.</p> <p>A nők túllépik a határt, ha agresszívak.</p>

BESZÉLJEN RÓLA. ISMERJE BE. HAGYJON FEL VELE

Mi a teendő, ha akaratlanul is mikroagressziót követ el?

Mindannyiunkkal előfordult már, hogy mondtunk valamit – akár szándékosan, akár akaratlanul –, ami bántó volt. Ha ezek a megjegyzések rasszista töltetűek, és előítéletes feltételezéseken és értesüléseken alapulnak, még fontosabb, hogy képesek legyünk felismerni, mit mondtunk, és az mennyire bántó volt.

Ilyenkor be kell ismernünk, amit tettünk!

Mi a teendő, ha mikroagresszió szemtanúi vagyunk?

Tegye szóvá. Egy szakértő azt javasolja, jegyezzük meg ezt a három taktikát az általa készített listáról.

- Kérjen pontosítást: „Elmondanád bővebben, hogy mit értesz ez alatt?” „Hogyan jutottál erre a következtetésre?”
- Válassza el a szándékot a hatástól: „Tudom, hogy nem vetted észre, de amikor... (megjegyzés/viselkedés), az bántó/sértő volt, mert... Ehelyett inkább... (más nyelvezet vagy viselkedés).”
- Mondjon példát a saját tapasztalatáról: „Észrevettem, hogy... (megjegyzés/viselkedés). Régebben én is ezt csináltam/mondtam, de aztán rájöttem...”
- Ismerje el a kijelentés mögötti érzelmeket: „Úgy tűnik, nagyon frusztrált/ideges/dühös... vagy.” „Megértem, hogy feldúlt vagy, ha úgy érzed, nem tisztelnék.”
- Mondja nekik azt, hogy túl intelligensek vagy túl jók ahhoz, hogy ilyeneket mondjanak: „Ugyan már. Túl okos vagy te ahhoz, hogy ilyen tudatlanságot/sértő dolgot mondj.”
- Hivatkozzon értékekre és elvekre: „Tudom, hogy fontos neked az... Ha viszont így viselkedsz, azzal igazából aláásod ezeket a szándékaidat.”

HOGYAN KERÜLHETŐ EL A MIKROAGRESSZIÓ, ÉS HOGYAN KELL REAGÁLNI RÁ?

MI A TEENDŐ, HA A MIKROAGRESSZIÓ ÖN ELLEN IRÁNYUL?

Az alábbi útmutatót követve hatékonyan reagálhat a mikroagressziókra:

- **Ne vádaskodjon.** Koncentráljon arra, hogy a kijelentések milyen hatással voltak Önre, illetve milyen érzéseket keltettek Önben.
- **Tisztázza a helyzetet.** Bizonyosodjon meg arról, hogy megfelelően hallotta/értette az elhangzottakat. Kérjen pontosítást.
- **Személyesen.** Egy szívélyes személyes beszélgetéssel valószínűleg többet érhetünk el, mintha valakit csoportos keretek között vonnánk kérdőre.
- **Szorgalmazza az empátiát.** Javasolja az illetőnek, hogy képzelje el, hogyan érezheti magát az a személy/csoport, akit/amelyet megsértettek. Szorgalmazza a másik személy/csoport szemszögének figyelembevételét.
- **Teremtse konstruktív párbeszédet.** Igyekezzen nem kioktatóan viselkedni. Ehelyett inkább arról beszélgessen, hogy mit érez, amikor ilyen megjegyzéseket hall.
- **Hallgasson meg más nézőpontokat.** Bármilyen kihívást is jelent, ha hajlandóak vagyunk minden oldalra nyitottnak lenni, az veszélyeztetheti mások hasonló reakcióját.

AZ ELŐÍTÉLETEK MEGKÉRDŐJELEZÉSE GYAKORLATOT IGÉNYEL

Érthető, ha valaki felháborodik a mikroagressziók és a bántó megjegyzések miatt. Próbáljon meg szerepjáték keretében különböző helyzeteket eljátszani, hogy készen álljon az adott pillanatban reagálni. Ha kéznél van néhány jól begyakorolt mondat, az segíthet, hogy akkor szólaljon meg, amikor a leginkább szükség van rá. Ez az útmutató bőséges listát tartalmaz a használható kifejezésekből és válaszokból. Íme néhány példa.

- **Ez nekem nem vicces. Ez rasszistának hangzik.**
- **Ez a vicc mitől vicces?**
- **Óvatosan bánjunk a szavakkal. Mi itt minden embert tiszteletben tartunk.**
- **Nézzük meg ezt egy kicsit részletesebben...**
- **Mit gondolsz, mit érezne a te/a mi..., ha hallaná, hogy ezt mondod/így hívod őt?**
- **Nem akarlak kínos helyzetbe hozni, de ez a megjegyzés bennem kellemetlen érzéseket kelt.**
- **Gondold át, hogy mit is mondtál az imént. Ha ezt komolyan gondolod, akkor beszélünk kell.**