

HUR UNDVIKER JAG ATT GÖRA MIG SKYLDIG TILL EN MIKROAGGRESSION OCH HUR SKA JAG REAGERA NÄR JAG HÖR EN?

UTBILDA DIG SJÄLV

Har du hört folk säga saker som: "Jag ser inte ras" eller "Jag bryr mig inte om han är svart, vit eller lila, jag behandlar alla lika – jag är färgblind"? Kanske har du sagt sådana saker. Förstå att saker som det här kan betraktas som mikroaggressioner.

Vad är en Mikroaggression?

En vardaglig verbal, fysisk eller situationsmässig gliring, oförskämdhet eller förolämpning, oavsett om den är avsiktlig eller oavsiktlig, som kommunicerar nedsättande eller negativa meddelanden och som riktar sig till personer utifrån deras medlemskap i en marginaliserad grupp.

Att känna igen mikroaggressioner och budskapet de förmedlar

Det första steget i att ta itu med mikroaggressioner är att känna igen när en mikroaggression har inträffat och vilket budskap den kan tänkas förmedla. Kontexten av relationen och situationen är en avgörande faktor. Nedan följer vanliga teman som mikroaggressioner kan kopplas till.

Teman	Exempel På Mikroaggression	Budskapet
Främmande i sitt eget land När asiatiska amerikaner, latinamerikaner och andra som ser annorlunda ut eller har namn som är annorlunda jämfört med den dominerande kulturen antas de vara födda i utlandet.	<ul style="list-style-type: none"> • "Var kommer du ifrån eller var föddes du?" • "Vad är du? Du ser så intressant ut!" • En person som ber en asiatisk amerikan eller latinamerikan att lära dem ord på sitt modersmål. • "Ditt namn är svårt att uttala." Fortsätter att uttala namnen på produktionens medarbetare felaktigt efter att man har blivit korrigerad gång på gång. Inte villig att lyssna noga och lära sig uttalet av ett icke-engelskt namn. 	Du är för evigt en utlänning i ditt eget land. Din etniska/rasliga identitet gör dig exotisk.
Tillskrivning av intelligens Att tilldela intelligens till en färgad person eller en kvinna baserat på hans/hennes/deras ras/kön.	<ul style="list-style-type: none"> • "Du är ett föredöme för din ras." • "Wow! Hur blev du så bra på matte?" • Till en asiatisk person: "Du måste vara bra på matte, kan du hjälpa mig med det här talet?" • Till en färgad kvinna: "Jag skulle aldrig kunnat gissa att du är forskare." 	Färgade människor är i allmänhet inte lika intelligenta som vita människor. Alla asiater är intelligenta och bra på matematik/naturvetenskap. Det är ovanligt att en kvinna har goda matematiska färdigheter.
Färgblindhet Uttalanden som indikerar att en vit person inte vill eller behöver vara medveten om ras.	<ul style="list-style-type: none"> • "När jag tittar på dig ser jag inte färg." • "Det finns bara en ras, den mänskliga rasen." • "Jag tror inte på ras." • Förneka färgade människors erfarenheter genom att ifrågasätta trovärdigheten/giltigheten i deras berättelser. 	Assimilera dig till den dominerande kulturen. Förnekar betydelsen av en färgad persons ras/etniska erfarenhet och historia. Förnekar att individen är en varelse med rastillhörighet/är en kulturell varelse.

<p>Kriminalitet/förutfattat antagande kring kriminalitet En färgad person antas vara farlig, kriminell eller avvikande baserat på hans/hennes/deras ras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En vit person greppar efter sin handväska eller kollar sin plånbok när en person som är svart eller latino närmar sig. • En butiksägare som följer efter en färgad kund i butiken. • Någon som går över till andra sidan gatan för att undvika en färgad person. • En säkerhetsvakt som när han går igenom studion närmar sig en färgad produktionsassistent för att fråga om de/hon/han är vilse och därmed gör antagandet att personen försöker smyga in på någon av inspelningarna. 	<p>Du är kriminell.</p> <p>Du kommer att stjäla/du är fattig, du hör inte hemma.</p> <p>Du är farlig.</p>
<p>Förnekande av individuell rasism/sexism/heterosexism Ett uttalande som görs när partiskhet förnekas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Jag är inte rasist. Jag har flera svarta vänner." • "Som kvinna vet jag vad du går igenom som etnisk minoritet." • "Alltså, jag har aldrig sett något sådant hända. Så ..." • Till en färgad person: "Är du säker på att någon följde efter dig i butiken? Jag kan inte tro det." 	<p>Jag skulle aldrig kunna vara rasist för att jag har vänner som är färgade.</p> <p>Ditt rasförtryck skiljer sig inte från mitt könsförtryck. Jag kan inte vara rasist. Jag är som du.</p> <p>Förnekar den personliga erfarenheten hos individer som utsätts för fördomar.</p>
<p>Myten om meritokrati Uttalanden som hävdar att ras eller kön inte spelar någon roll när det gäller framgångar i ens liv, till exempel i frågor kring möjligheter och karriär.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Jag tycker att den som är mest kvalificerad ska få jobbet." • "Naturligtvis fick han jobbet även om han inte har så bra meriter – han är ju svart!" • "Män och kvinnor har lika stora möjligheter att nå framgång." • "Kön spelar ingen roll när vi anställer." • "Alla kan lyckas i det här samhället, om de arbetar tillräckligt hårt." 	<p>Färgade människor får extra, orättvisa fördelar på grund av sin ras.</p> <p>Spelreglerna är lika för alla, så om kvinnor inte lyckas är det deras eget problem.</p> <p>Färgade människor är lata och/eller inkompetenta och behöver arbeta hårdare.</p>
<p>Sjukförklaring av kulturella värderingar/kommunikationsstilar Uppfattningen att den dominerande/vita kulturens värderingar och kommunikationsstilar är idealiska/"normala".</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Till en asiat, latino eller infödd amerikan: "Varför är du så tyst? Vi vill veta vad du tycker. Var mer verbal." "Säg ifrån mer." • Att fråga en svart person: "Varför måste du vara så högljudd/livlig? Bara lugna dig." • "Varför är du alltid arg?" – varje gång ras tas upp i diskussioner. • Att avfärda en individ som tar upp ras/kultur. 	<p>Assimilera dig till den dominerande kulturen.</p> <p>Lämna ditt kulturella bagage utanför dörren.</p> <p>Det finns inget utrymme för olikheter.</p>
<p>Andra klassens medborgare Inträffar när en medlem i målgruppen särbehandlas jämfört med den starka gruppen: till exempel att få förmånlig behandling som kund/anställd framför en färgad person.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Färgad producent misstas för att vara produktionsassistent och ombeds hämta kaffe. • Att inte vilja sitta bredvid någon på grund av hans/hennes/deras hudfärg. • Kvinnlig läkare misstas för att vara sjuksköterska. • Att ignoreras vid en butiksdisk när uppmärksamhet ägnas åt den vita kunden. • Att säga "Såna som ni..." • En medarbetare skickar ett e-postmeddelande till en annan arbetskollega och beskriver en annan individ som en "bra svart producent". 	<p>Färgade människor arbetar med att tjäna vita människor. De kan omöjligt inneha positioner med hög status.</p> <p>Kvinnor innehar vårdande positioner.</p> <p>Vita kunder är värderas högre än färgade.</p> <p>Du hör inte hemma. Du är en lägre stående varelse.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Att höja din röst eller tala långsamt när du talar till en blind person. • I författarrummet talar den manliga författaren över huvudet på de icke-manliga författarna. 	<p>En person med funktionshinder definieras som svagare i alla aspekter gällande fysisk och mental funktion.</p> <p>Bidrag från icke-manliga författare är mindre värda än bidrag från manliga författare.</p>
<p>Sexistiskt/rasistiskt/heterosexistiskt språk Termer som utesluter eller nedvärderar färgade människor, kvinnor och HBTQI-personer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Att använda sig av pronomenet "han" som en hänvisning till alla människor. • Att ständigt bli påmind av en medarbetare om att "vi är bara kvinnor". • Att tvingas välja mellan Man eller Kvinna när man fyller i formulär. • Två alternativ för civilstatus: gift eller singel. • En heterosexuell man som ofta umgås med sina kvinnliga vänner mer än sina manliga vänner stämplas som homosexuell. 	<p>Manlig erfarenhet är universell.</p> <p>Kvinnlig erfarenhet är osynlig.</p> <p>HBTQI-kategorier erkänns inte.</p> <p>HBTQI-partnerskap är osynliga.</p> <p>Män som inte passar in i manliga stereotyper är underlägsna.</p>
<p>Traditionella könsroller Stereotypisering och fördomar uppstår när förväntningar på traditionella roller eller stereotyper förmedlas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • "Du är en tjej, du behöver inte vara bra på matte." • En person som frågar en kvinna om hennes ålder och när hon säger att hon är 31 tittar personen snabbt på hennes ringfinger. • En exekutiv producent som frågar en kvinnlig rollinnehavare om hon planerar att skaffa barn. • Att visa överraskning när en feminin kvinna visar sig vara lesbisk. • Att stämpla en bestämd kvinnlig avdelningschef som en "____", samtidigt som man beskriver en manlig motsvarighet som en "handlingskraftig ledare". 	<p>Kvinnor har sämre kunskaper i matematik och naturvetenskap.</p> <p>Kvinnor bör gifta sig när de är i fertil ålder eftersom det är deras främsta syfte.</p> <p>Kvinnor går för långt när de är aggressiva.</p>

PRATA OM DET. STÅ FÖR DET. BRYT MÖNSTRET

Vad händer om du oavsiktligt gör dig skyldig till en mikroaggression?

Vid ett eller annat tillfälle har vi alla sagt något sårande – avsiktligt eller oavsiktligt. När dessa kommentarer är rasistiskt laddade och grundar sig på fördomsfulla antaganden och lärdomar är det ännu viktigare att kunna identifiera vad vi har sagt och på vilket sätt det sårade någon. Och sedan måste vi erkänna det!

Vad händer om du bevittnar en mikroaggression?

- Be om förtydligande: "Kan du säga mer om vad du menar med det?" "Hur har du kommit fram till det?"
- Separera avsikt från påverkan: "Jag vet att du inte insåg detta, men när du ... (kommentar/beteende) var det sårande/stötande eftersom ... Istället skulle du kunna ... (annat språk eller beteende.)"
- Dela med dig av din egen process: "Jag märkte att du ... (kommentar/beteende). Jag brukade göra/säga så med, men sedan lärde jag mig ..."
- Bekräfta känslorna bakom uttalandet: "Det låter som om du är riktigt frustrerad/nervös/arg ..." "Jag kan förstå att du blir upprörd när du inte känner dig respekterad."
- Berätta för dem att de är för smarta eller för snälla för att säga saker som: "Kom igen. Du är för smart för att säga något så okunnigt/kränkande."
- Vädja till värderingar och principer: "Jag vet att du verkligen bryr dig om ... att bete sig på det här sättet undergräver verkligen de avsikterna."

HUR UNDVIKER JAG ATT GÖRA MIG SKYLDIG TILL EN MIKROAGGRESSION OCH HUR SKA JAG REAGERA NÄR JAG HÖR EN?

VAD HÄNDER OM EN MIKROAGGRESSION RIKTAS MOT DIG?

Följ den här guiden för att bemöta mikroaggressioner på ett effektivt sätt:

- **Anklaga inte.** Fokusera på hur uttalandena har påverkat dig/fått dig att känna.
- **Förtydliga.** Se till att du har hört/förstått vad som sades. Be om förtydligande.
- Enskilda samtal: ett hjärtligt samtal ansikte mot ansikte kommer sannolikt att hjälpa mer än att hänga ut någon i gruppsammanhang.
- **Uppmuntra till empati.** Be personen att föreställa sig hur det är för personen/gruppen som har blivit förolämpad. Uppmuntra till att se saken från den andra personens/gruppens perspektiv.
- **Skapa en konstruktiv dialog.** Försök att inte "predika". Få istället konversationen att handla om hur du känner när du hör sådana kommentarer.
- **Uppmärksamma andra synsätt.** Hur utmanande det än kan vara, kan en vilja att vara öppen åt alla håll leda till samma sorts respons från andra.

DET KRÄVS ÖVNING I ATT UTMANANA FÖRDOMAR

Det är förståeligt att bli skärrad av mikroaggressioner och sårande kommentarer. Testa att rollspela olika scenarier så att du kan vara redo att bemöta i just det ögonblicket. Att ha några väl inövade fraser till hands kan hjälpa dig att säga ifrån när det räknas som mest. Den här guiden innehåller en omfattande lista över fraser och svar som du kan använda. Här är några exempel:

- **Det där tycker inte jag är roligt. Det låter rasistiskt.**
- **Varför skulle det skämtet vara roligt?**
- **Låt oss vara försiktiga med våra ord. Vi respekterar alla människor här.**
- **Jag skulle nog vilja invända mot det...**
- **Hur tror du att vår/din ... skulle känna om han/hon hörde dig säga/kalla henne/honom det?**
- **Du behöver inte svara just nu, men den där kommentaren får mig att känna mig obekvämt.**
- **Tänk på vad du just sa. Om du verkligen menar det så måste vi prata med varandra.**