

Ενημερωτικό φυλλάδιο

Στερεότυπα και ασυνείδητες προκαταλήψεις

Ορισμοί

Ασυνείδητες προκαταλήψεις

- Διαστρεβλωμένες αντιλήψεις, που συχνά συμβαίνουν ασυνείδητα και οδηγούν σε λανθασμένη κρίση και λήψη αποφάσεων.

Στερεότυπα

- Γενικευμένες κρίσεις, που κατηγοριοποιούν τα άτομα, με βάση ελλιπή γνώση για τις κοινωνικές ομάδες στις οποίες θεωρείται ότι αυτά ανήκουν, γεγονός που οδηγεί σε συγκεκριμένες προσδοκίες για τη συμπεριφορά και τις ικανότητές τους

Προκαταλήψεις

- Συναισθηματικά φορτισμένες αξιολογήσεις ατόμων συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων, που συχνά πηγάζουν από στερεότυπα.

Διακρίσεις

- Συμπεριφορικές αντιδράσεις που πηγάζουν από στερεοτυπικές αξιολογήσεις. Μπορεί να έχουν αρνητικές ή θετικές επιπτώσεις και αντιβαίνουν το πλαίσιο των ίσων ευκαιριών

Η προέλευση των προκαταλήψεων

Η κατανόηση της προέλευσης των προκαταλήψεων μας επιτρέπει να διερευνήσουμε τις βαθύτερες αιτίες και τους υποκείμενους μηχανισμούς που συμβάλλουν στη δημιουργία και τη διαίωσή τους. Όλοι έχουμε προκαταλήψεις, ανεξαρτήτως φύλου, εκπαίδευσης ή κοινωνικής θέσης. Οι προκαταλήψεις μπορεί να βοηθήσουν τον εγκέφαλό μας να πάρει γρήγορες αποφάσεις, αλλά μπορεί επίσης να μας οδηγήσει σε διακρίσεις και λήψη λανθασμένων αποφάσεων.

Οι ατομικές μας προκαταλήψεις επηρεάζονται από τον τρόπο σκέψης μας και τις εμπειρίες μας.

1. Μηχανισμοί σκέψης

- Δύο μηχανισμοί σκέψης: **Μηχανισμός 1** (ασυνείδητος) και **Μηχανισμός 2** (συνειδητός)
- **Μηχανισμός 1**: μας δίνει τη δυνατότητα να ενεργούμε γρήγορα και βασίζεται σε αποθηκευμένες εμπειρίες
- **Μηχανισμός 2**: είναι πιο αργός και απαιτεί συνειδητή προσπάθεια.

2. Εμπειρίες

- Οι εμπειρίες διαμορφώνουν τις ασυνείδητες διαδικασίες σκέψης μας.
- Μερικές φορές αυτές οι διαδικασίες μπορεί να είναι λανθασμένες ή να είναι αντίθετες με τις συνειδητές πεποιθήσεις μας (= ασυνείδητες προκαταλήψεις).

3. Σημεία για να θυμάμαι

- Οι ασυνείδητες προκαταλήψεις μπορεί να προκύψουν λόγω υπερ-πληροφόρησης, ανεπαρκούς πληροφόρησης, ανάγκης για γρήγορες αποφάσεις και διαφοροποίησης της πληροφορίας.
- Οι προκαταλήψεις είναι σαν συντομεύσεις που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλός μας, ειδικά όταν νιώθουμε άγχος ή φόβο.
- Μερικές φορές αυτές οι «συντομεύσεις» μπορεί να οδηγήσουν σε άδικη μεταχείριση ή διακρίσεις, επομένως είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις δικές μας ασυνείδητες προκαταλήψεις.
- Για να αντιμετωπίσουμε τις ασυνείδητες προκαταλήψεις, θα πρέπει να αναρωτηθούμε για τις αντιλήψεις μας και να επαναξιολογήσουμε τις εμπειρίες μας.

Προκαταλήψεις στο πλαίσιο της ενδοοικογενειακής βίας και οι συνέπειές τους

Κανόνες φύλου και προσδοκίες ρόλων φύλου

Κανόνες φύλου: Πρότυπα που ορίζονται για τα άτομα μιας κοινωνίας, ώστε να ενεργούν και να εκφράζονται, με βάση το φύλο που έχουν με τη

γέννηση τους.

- **Προσδοκίες για το ρόλο του φύλου:** Κοινωνικοί κανόνες που υπαγορεύουν στα άτομα τι συνιστά «ανδρική» και «γυναικεία» φύση.

Βρες περισσότερες πληροφορίες για το φύλο στην [Ενότητα 1](#).



[Σχεδιασμένο από το Freerik](#)

Ο αρνητικός αντίκτυπος των ρόλων των φύλων μπορεί να φανεί στο φαινόμενο της τοξικής αρρενωπότητας, της εργαλειοποίησης των γυναικών, και την ελλπή ή εσφαλμένη εκπροσώπηση των ΛΟΑΤΚΙΑ+ στα ΜΜΕ.

- **Τοξική αρρενωπότητα:** Επιβλαβείς κοινωνικοί κανόνες που στοχεύουν στους άνδρες και στα αγόρια και προάγουν την ιδέα ότι η αρρενωπότητα ή η έκφραση της αρρενωπότητας είναι το πιο σημαντικό μέρος του να είσαι αρσενικό.
- **Εργαλειοποίηση των γυναικών και σεξουαλικοποίηση της βίας:** Παρατηρείται σε διαφημίσεις, μουσικά βίντεο, βιντεοπαιχνίδια, ταινίες, πορνογραφία και σε άλλα πλαίσια (π.χ. σεξιστική γλώσσα, catcalling). Αυτό έχει ως συνέπεια, να δυσχεραίνει το να συμπάσχεις με γυναίκες που έχουν βιώσει κακοποίηση ή σεξουαλική βία.
- **Εκπροσώπηση των ΛΟΑΤΚΙΑ+ στα ΜΜΕ:** Έλλειψη εκπροσώπησης, ή ξεπερασμένα στερεότυπα, που τα αναπαριστούν είτε ως θύματα είτε ως ψυχικά άρρωστα, γεγονός που συμβάλλει σε εις βάρος τους διακρίσεις.

Ενοχοποίηση του θύματος

- Η τάση να θεωρούνται τα θύματα ενδοοικογενειακής βίας, εν μέρει ή εξ ολοκλήρου, υπεύθυνα για την κακοποίηση

που δέχονται, αντί του να αποδίδεται η ευθύνη στο θύτη.

- Πηγάζει από κοινωνικές προκαταλήψεις, οι οποίες, αδίκως, αποδίδουν την ευθύνη στο θύμα, υπονοώντας, ότι με κάποιο τρόπο προκάλεσε ή άξιζε τη βία που ασκήθηκε σε βάρος του.
- Διαιωνίζει μια κουλτούρα σιωπής, ευτελίζει τις εμπειρίες των θυμάτων και πολύ πιθανόν τα αποθαρρύνει να αναζητήσουν βοήθεια.



[Σχέδιο από Freerik](#)

Από [Αποφεύγοντας την κατηγορία στο θύμα- The Center for Relationship Abuse Awareness](#).

Παραδείγματα :

- "Το θύμα τον προκάλεσε."
- "Και οι δυο έχουν προβλήματα."
- "Το θύμα δεν θα έπρεπε να τον είχε παντρευτεί ».
- "Το θύμα ήταν μεθυσμένο."

Ενοχοποίηση θυμάτων μέσα από λέξεις

Η γλωσσολόγος και φεμινίστρια συγγραφέας Julia Penelope χρησιμοποίησε τα παρακάτω παραδείγματα για να δείξει πώς, ανάλογα με τη γλώσσα που χρησιμοποιείται, τα θύματα είτε κατηγορούνται είτε αποφεύγεται να κατηγορηθούν.

- Ο Γιάννης χτυπά τη Μαρία.

Η πρόταση αυτή είναι στην ενεργητική φωνή, είναι σαφές ποιος δέχεται τη βία

- Η Μαρία χτυπήθηκε από το Γιάννη.

Βάζοντας την πρόταση σε παθητική φωνή, η Μαρία εμφανίζεται πρώτη.

- Η Μαρία ήταν χτυπημένη.

Αφαιρώντας το Γιάννη από την πρόταση, όλη η προσοχή επικεντρώνεται αποκλειστικά στη Μαρία

- Η Μαρία είναι μια κακοποιημένη γυναίκα.

Εδώ η κακοποίηση γίνεται μέρος της ταυτότητας της Μαρίας. Ο Γιάννης δεν αναφέρεται ως υπεύθυνος για την επιλογή του να κακοποιήσει γυναίκα

Εστιάζοντας αποκλειστικά στη Μαρία, δεν ασχολούμαστε με το Γιάννη κι αυτό ενθαρρύνει το κοινό να εστιάσει στο θύμα κι όχι στο θύτη.

Βλέπε **Ενότητα 3** πληροφορίες για την αποφυγή κατηγορίας των θυμάτων στα ΜΜΕ.

Μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση των προκαταλήψεων στο πλαίσιο της ενδοοικογενειακής βίας και τις πιθανές συνέπειες τους [εδώ](#).

Στρατηγικές ενάντια στην προκατάληψη

1. Αντι-στερεοτυπική απεικόνιση = σκέφτομαι χωρίς στερεότυπα:

- Μερικές φορές έχουμε μια συγκεκριμένη άποψη για το πώς πρέπει να είναι ορισμένες ομάδες ανθρώπων.
- Αλλά, όταν σκεφτόμαστε ανθρώπους, που δεν πληρούν τα στερεότυπα, αυτό μας κάνει λιγότερο προκατειλημμένους.

2. Εξατομίκευση = εστίαση στη μοναδικότητα κάθε ατόμου:

- Δεν πρέπει να κρίνουμε κάποιον με βάση τις πρώτες μας εντυπώσεις ή τη γνώμη μας για την ομάδα, στην οποία ανήκει.
- Είναι σημαντικό να διαθέσουμε χρόνο για να γνωρίσουμε το άτομο αυτό ως προσωπικότητα.
- Ας προκαλέσουμε τα στερεότυπα, μαθαίνοντας για το άτομο και τις μοναδικές του ιδιότητες.

3. Θεωρία επαφών= η θετική επαφή βοηθά στη μείωση στερεοτύπων:

- Οι θετικές εμπειρίες με άτομα από διαφορετικές ομάδες, μας κάνει να πιστεύουμε λιγότερο σε στερεότυπα.

4. Βλέποντας τα πράγματα από απόσταση = μπαίνοντας στη θέση του άλλου ατόμου:

- Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πώς κάποιος άλλος αισθάνεται ή σκέφτεται, καθώς και να φανταστούμε πώς εμείς θα νοιώθαμε εάν ήμασταν στη θέση του.

Παραδείγματα :

- Τι βλέπω; Τι διαβάζω ή τι ακούω;
Μια γυναίκα με μαντήλα στο κεφάλι μπαίνει στο γραφείο.
- Τι νομίζω; Πώς την κατηγοριοποιώ;
Η γυναίκα είναι Μουσουλμάνα.
- Πώς αισθάνομαι; Ποιο συναίσθημα κάνει την κατάσταση ενοχλητική για μένα;
Η γυναίκα έχει αυτοπεποιθηση. / Λυπάμαι για αυτή τη γυναίκα / και τα λοιπά.

5 Βήματα για μετριασμό των προσωπικών προκαταλήψεων

1. Αποδεχτείτε ότι έχετε προκαταλήψεις:

- Μερικές φορές έχουμε τρόπους σκέψης που μπορεί να μην είναι δίκαιοι για όλους.
- Μάθετε περισσότερα για αυτούς τους τρόπους σκέψης και πώς μπορούν να επηρεάσουν τις αποφάσεις σας.

2. Γιατί μπορεί να συμβούν λάθη;

- Μπορεί να μην πάρουμε σωστές αποφάσεις επειδή βιαζόμαστε ή είμαστε θυμωμένοι.
- Είναι καλό να ζητάμε τη γνώμη φίλων και συνεργατών, προκειμένου να κατανοήσουμε τις προτιμήσεις μας και τη συμπεριφορά μας.

3. Αναλύστε τη γνώμη σας για τα πράγματα:

- Όταν βλέπουμε κάτι, μας δημιουργούνται σκέψεις και συναίσθημα.
- Ας αναρωτηθούμε τι βλέπουμε, τι σκεφτόμαστε και πώς νιώθουμε.

4. Κατανοήστε από πού προέρχονται οι προκαταλήψεις:

- Οι εμπειρίες μας και η κουλτούρα διαμορφώνουν τη γνώμη μας και τις ιδέες μας για τα πράγματα.

- Ας σκεφτούμε από πού προήλθαν οι ιδέες μας και πώς μπορεί να διαφέρουν από των άλλων.

5. Περίορισε τις προκαταλήψεις σου και συνειδητοποίησε τις.

- Αν συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε προκαταλήψεις, μπορούμε να δουλέψουμε πάνω σε αυτό και να τις αλλάξουμε.
- Το να γνωρίζουμε πολλά γύρω από διαφορετικά θέματα μπορεί να μας βοηθήσει να βγάζουμε δικαιότερα συμπεράσματα.

Εκπαιδευτικό υλικό για εργαστήρια ή για αυτοβελτίωση και μελέτη μπορείτε να βρείτε [εδώ](#).