

## Techniky útlaku, útisku & dominance

### Původ konceptu

Autorkou konceptu *hersketeknikker* (Techniky útlaku, útisku, dominance) je **Berit Ås**, norská profesorka sociální psychologie, politička a feministická aktivistka. V Norsku je koncept velmi populární a široce využívaný a proběhlo již mnoho snah přeložit termín do angličtiny, jako například *Master techniques of suppression* (technika útlaku, útisku, dominance) nebo *domination techniques* (dominační techniky).

**Dominační techniky** odkazují k technikám, činům a chování, které někdo vědomě či nevědomě používá k neúctě nebo zesměšňování druhých během interakcí.

Všichni (muži i ženy) občas dominantních technik využívají. Proto těmto technikám mohou být vystaveni všichni lidé bez ohledu na pohlaví. Užívání dominačních technik by však mělo být chápáno v kontextu mocenských vztahů ve společnosti. Často právě silnější a privilegovanější osoba využívá dominační techniky proti slabšímu komunikačnímu partnerovi/partnerce.

Berit Ås si v 70. letech 20. století na svém pracovišti, kde dominovali muži, všimla specifického jevu, který nazvala dominační techniky. Ona sama měla osobní zkušenost se sexistickou diskriminací, proti které bojovala.

Poté co zažila na pracovišti ignoraci, přerušování, nepříjemné pocity či nemožnost vyjádřit svůj názor, začala se zajímat o to, co muži kolem ní říkají a dělají. Zaměřila se na otázky: „*Jak se muži prezentují, když hovoří?*“ a „*Jak se chovají, když mluví jejich kolegyně?*“, později se rozhodla kopírovat vypořádané mužské chování během různých situací.

Během toho, co muži mluvili, Ås demonstrativně vstala, aby si nalila šálek kávy, nebo si vzala pero a začala si čmárat na papír či si jednoduše četla a viditelně projevovala nezájem o to, co muži právě říkají. Všimla si, že určitým způsobem tento druh chování funguje. Byla svědkem toho, že čím hůř se chovala, tím více byla brána vážně.

Místo toho, aby se Berit Ås i nadále chovala v práci tímto způsobem, rozhodla se využít její pozorování pro dobrou věc a napsala knihu o technikách, které v práci vypořádovala.

V roce 1981 vyšla kniha ***Kvinner i alle land. Håndbok for frigjøring - Women of all countries. Handbook for liberation***, ve které se poprvé objevil a byl ustanoven termín *hersketeknikker* (techniky útlaku, útisku, dominance).

Berit Ås záměrně vybrala a pojmenovala pět hlavních dominantních technik. Poté co se o vlastní zkušenosti a koncepci podělila s ostatními ženami, byly později tyto techniky využity



pro vzájemnou komunikaci žen na pracovišti. Pokud žena byla vystavena kterékoliv z dominačních technik, mohly ostatní ženy diskrétně ukázat několik prstů a tím dát najevo, že vidí, co se děje.

Například, pokud by žena byla během jednání vystavena výsměchu, ostatní ženy by ji diskrétně ukázaly číslo dvě na prstech, aby jí o tomto jednání informovaly. Účelem této chování bylo zvýšit povědomí o dominačních technikách a zajistit to, aby si postižená osoba byla vědoma, že jsou proti ní používány neférové praktiky. Neboť pokud je používání dominačních technik odhaleno, stává se daná technika méně efektivní.

## Odůvodnění

Cílem této brožury a konceptu dominačních technik je snaha o zvýšení zapojení dívek a žen ve společnosti. Ženy tvoří polovinu světové populace, a proto by měly mít poloviční sílu a stejný počet formálních pozic a autority jako mají muži. V současné době tomu tak není. Ženy a dívky jsou systematicky nedostatečně zastoupeny v rozhodovacích pozicích po celém světě, jsou méně viditelné v médiích, mají méně křesel v parlamentu a vykonávají méně vedoucích funkcí v politických stranách než muži.

Názory žen a dívek jsou stejně důležité a měly by být vyslyšeny. Ženy se často zdržují, aby vyjádřily, co si myslí, obávají se toho, že nebudou tak výřečné jako muži, nebudou vyslechnuty či se bojí zesměšnění a opomenutí.

Cílem této publikace je pomoci ženám a dívkám vybudovat si sebevědomí, naučit je pravidla politické a organizační práce a dát jim odvalu mluvit a účastnit se rozhodovacích procesů v každodenním životě.

Je důležité se zaměřit na dívky v mladém věku a pomoci jim překonat zavedené genderové stereotypy a vybudovat v nich silné osoby s vysokou sebeúctou.

## Posílení postavení (Empowerment)

Pomocí tohoto konceptu chceme posílit postavení dívek, motivovat je k tomu, aby byly jejich hlasy slyšeny a aby se dívky vzájemně podporovaly.

Není překvapením, že neexistuje žádná jednotná definice ženského empowermentu - ve skutečnosti slovo „empowerment“ ve většině jazyků ani neexistuje - je ale zásadní definovat, jak tento proces v našem přístupu chápeme. Je to totéž, co popsala Agata Teutsch: *„Moc, odvaha, solidarita. Empowerment jako účinná strategie boje proti násilí na ženách a dívkách a jinému genderově podmíněnému násilí. Příručka pro organizace a instituce“*. Jedná se o výtečnou publikaci, která poskytuje hluboké porozumění a vysvětlení kořenů, podmínek a fungování empowermentu, níže si můžete přečíst jednu citaci z příručky:



*„Empowerment je přístup používaný od šedesátých let minulého století nejen v rámci emancipace a nediskriminace, ale také v sociální práci, psychiatrii, podnikání, zdravotní péči a řízení. Od začátku je tento přístup spojován s feminismem a emancipační pedagogikou. Empowerment, nad rámec jednotlivce, odhaluje kulturu a systémovou (nebo strukturální) povahu diskriminace a útlaku. Empowerment je proces, ve kterém lidé z utlačovaných skupin získávají individuální a kolektivní kontrolu nad vlastními životy, prostorem, zákony a jazykem, který popisuje realitu, včetně i nich samých.*

*Je důležité zdůraznit, že v procesu empowermentu dochází jak k získání, tak k opětovnému získání práv, kontroly, moci, zviditelnění existujících (ale často tupých, neviditelných, zapomenutých, nevyužitých) zdrojů a kompetencí.“ [1]*

## Povědomí

Chceme u žen a dívek zvýšit povědomí o některých zvláštních technikách, které jsou nazývány dominační techniky. Tyto techniky u dívek často zastavují nebo redukují jejich schopnosti ve společnosti, přestože jsou všude přítomny. Znalost těchto technik může ženám a dívkám pomoci pochopit, objasnit, zvládnout a dát schopnosti, které jim usnadní a pomohou dostat se tam, kam samy chtějí.

Tento koncept je jedním ze způsobů, jak zvýšit participaci žen.

Důležité je povzbuzovat ženy a dívky k participaci ve společnosti, ve škole, v nevládních organizacích, v politických stranách či k veřejným výstupům v práci nebo v rodině.

Tuto brožuru mohou organizace používat pro obecné účely nebo při snaze zvýšit účast žen ve společnosti. Brožura může být také součástí širšího vzdělávacího modulu v rámci workshopů pořádaných ve škole, letních akademiích, nebo v rámci zvýšení počtu žen a dívek uvnitř strany nebo organizace.

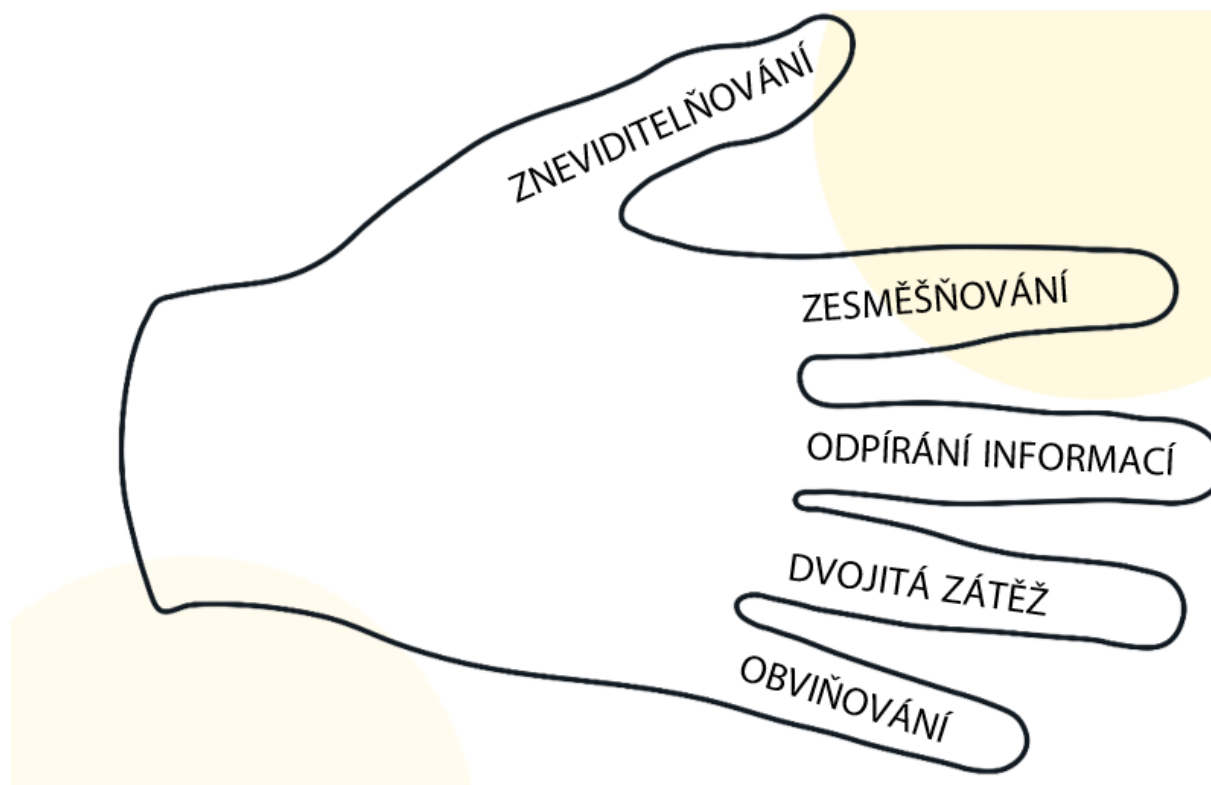
---

[1] Výukový materiál vzešlý z projektu “Young women for social change” realizovaný Active Women Association ve spolupráci, organizací Shuhada, organizací Ashna a Women Empowered Afghanistan v rámci programu Erasmus+.



## Berit Ås – Teorie 5 prstů

Stručný popis jednotlivých technik je uveden níže. Pro kouče a koučky doporučujeme s účastníky a účastnicemi diskutovat o konkrétních příkladech technik a motivovat je k tomu, aby se podělili s ostatními o vlastní zkušenosti, včetně možných protiopatření, jak se s takovými situacemi vypořádat a jak se proti nim bránit.



### 1. Zneviditelňování

- Projevuje se převážně ignorováním řečníka/řečnice (např. listování v papírech, psaní textových zpráv, vzájemné rozhovory s ostatními účastníky/účastnicemi, odchodem na toaletu)
- Přehlédnutí - např. otázka „*Dámy, sedíte zde samy?*“

Ke zneviditelňování dochází v takových situacích, když je někdo nevědomě nebo záměrně ignorován, přehlížen nebo je opomíjen. To znamená, že osoba zachází s jinou osobou nebo skupinou lidí, jako by nebyla/i přítomna/i. V případech, kdy je s někým takto zacházeno, je daná osoba umlčena a marginalizována. Tím se jedinec může cítit zanedbatelný, bezcenný, a nakonec i bezmocný. Osoba, která se stane neviditelnou, se může cítit nedůležité, zesměšněně a nemusí být ochotna pokračovat v účasti na konkrétní věci, do které participuje. Obecně se jedná o metodu beze slov. Používá se například v situacích, kdy žena veřejně mluví, zatímco muži ji neposlouchají a baví se mezi sebou, čtou si podklady,

odcházejí na toaletu atd. Žena, která je vystavena takovéto situaci, může cítit, že ji nikdo kvůli ní samé neposlouchá. Ve většině případů jsou těmto situacím vystavovány ženy a tím jsou distancovány od moci/ mocenských pozic.

Důvodem, proč jsou muži spokojeni s tím, že nevěnují pozornost tomu, co ženy říkají, a proč některé ženy nevidí tuto dominační techniku, je to, že normy jsou navrženy tak, že muži i ženy jsou naučeni vidět kulturu mužů jako dominantní. Mnoho lidí ani nevnímá, že se ženy mohou potýkat s jinými problémy a mají jiné zkušenosti a podmínky než muži. Navíc se mnoho žen rozhodlo ignorovat tento typ situace tím, že nezpochybňují řád fungování.

## 2. Zesměšňování a zneužívání

- Časté vtipy o osobách v podřízeném postavení (ženy, menšiny), vtipkující osoby mají dojem, že je legitimní veřejně se vysmívat těmto lidem
- Cílem takového chování je bagatelizovat ženy (nebo jiné znevýhodněné skupiny) a jejich činy

Zesměšňování nastává v situacích, kdy jsou všechny snahy žen zesměšňovány, je nimi opovrhováno nebo jsou ženy přirovnávány ke zvířatům (například slepice). V situacích zesměšňování jsou ženy prezentovány jako extrémně emocionální nebo sexuální, jsou odmítány jako chladné nebo manipulativní, a / nebo když se někdo stává „vtipným“ na úkor ženy. Použití výrazu „hloupá blondýna“ pokud s něčím člověk nesouhlasí, „být jako stará babka“ vůči velmi opatrným osobám nebo opatrným řidičkám, nebo „hysterická“ vůči ženám, které vyjadřují silný nesouhlas atd.

Je důležité si uvědomit, že obecně muži nejsou asociováni s takovými výrazy. Pokud ano, jsou zesměšňováni pomocí výrazů jako „jsi jako malá holka/chováš se jako ženská“. Přestože se jedná o zesměšňování mužů, i v těchto případech dochází k výsměchu na úkor žen. Takovéto případy jsou ve společnostech tak běžné, že je někdy velmi obtížné je odhalit. Avšak lidé, zejména ženy, kteří jsou si vědomi používání těchto technik, je mohou přesně odhalit a bránit se proti nim.

Příklady:

- Dva rozhovory ve stejné show se Schröder - <http://youtu.be/0RrxNcaig5c>, a Merkel - <http://youtu.be/3xKcAVhR8SQ>
- Výsměch: rozhovor v rádiu s Ariana Grande – otázka ohledně rtěnky: [https://www.youtube.com/watch?v=XTtMQrSS\\_q0](https://www.youtube.com/watch?v=XTtMQrSS_q0)
- Objektivizace? Muž se „potápěl“ pod hereččinými šaty <https://www.youtube.com/watch?v=HpzmRx9e-Ec>



- Cate Blanchett na červeném koberci ke kameramanovi: Do you do that to man?  
<https://youtu.be/k6hz7WoO6Bo>
- Trump odmítl potřást rukou Merkel - Zneviditelňování  
<https://www.youtube.com/watch?v=B3eFZMvNS1U>

### 3. Odpírání informací

- Velmi efektivní způsob, jak udržet ostatní v nevědomosti
- Muži často diskutují o důležitých otázkách na místech, kam ženy nemají přístup (sauna, šatna, bary...)

Při odpírání informací jsou vědomě nebo nevědomě ženy ponechány v ústraní a muž s ostatními muži rozhoduje o důležitých otázkách. Tímto způsobem je vynechána osoba - obecně ženy – udržována v pozadí v procesu rozhodování a má menší slovo při rozhodování.

Existuje mnoho možností, kde se muži scházejí s jinými muži, jako je mezipodnikový fotbal, sauna, setkání, drink po práci atd. Ženy se ne vždy účastní takovýchto mužských setkání. Právě na těchto akcích si muži vyměňují také důležité informace o práci. Poté, co si na těchto neformálních akcích muži mezi sebou vymění důležité informace a dohodnou se na podmínkách, na příštím oficiálním obchodním jednání rychle učiní svá rozhodnutí. V takových případech jsou v zásadě ženy vynechány z jakýchkoliv rozhodovacích procesů.

6

Jedná se o silnou dominantní techniku, protože ženy, které jsou vynechány, se následně cítí osaměle, nejistě a méně schopné. To je ještě více tlačí na okraj a umožňuje mužům a mužské kultuře více dominovat.

### 4. Odsouzení bez ohledu na to, co děláte

- Ať uděláte cokoliv, je to špatně... představte si fotbalového rozhodčího: bez ohledu na to, jak se rozhodne, vždy je jeden tým (a jeho fanoušci) nespokojený
- Např. Pokud se žena chová klidně, je považována za příliš plachou, pokud žena jedná příliš energicky, jste označena za „hysterickou“

Odsouzení bez ohledu na to, co jedinec dělá je dominantní technikou, která vytváří u žen nepříjemné situace, ve kterých je jim vyčítán jakýkoliv výsledek, ať pozitivní nebo negativní. Jedná se o to techniku, díky které se lidé necítí dostatečně dobrými/schopnými, a to bez ohledu na to, co dělají.



Tato technika je využívána proti ženám tak, že je obviňuje z toho, že jsou špatnými matkami, pokud se angažují v politice nebo na pracovním trhu, nebo naopak že jsou „switched-off“ (nedostupné) pokud upřednostňují péči o domácnost a děti.

Ženy manažerky lze vnímat jako slabé, pokud se snaží naslouchat a jednat demokraticky, nebo naopak postrádají ženskost, pokud vystrkují drápy a k úspěchu využívají sílu. Obdobně může být politička obviněna z omezeného vidění, pokud se prosazuje v zájmech žen, ale také jako zrádkyně, pokud tomu tak není. Jedná se o devastující techniku, které vytváří pocit špatného svědomí a pocitu nedostatečnosti v jakékoliv situaci.

## 5. Obviňování a zahanbování

- Častá viktimizace - ženy se cítí odpovědné za zneužití nebo za jiné situace, při kterých se jim stalo něco špatného

Tato konkrétní metoda je proti ženám užívána pomocí výsměchu a dvojího trestu tak, aby ženy byly přesvědčeny, že jsou zodpovědné za ponižující zacházení nebo zneužívání, které se jim dostává/dostalo. Například fráze jako „*měla na sobě krátkou sukni, takže si do jisté míry může za zneužití sama*“, se používají k tomu, aby ženy věřily, že jsou zodpovědné za to, proč jsou znásilněny.

Žena se tak den za dnem stává neviditelnou, cítí se více bezvýznamná, cítí se hloupě kvůli výsměchu, prostřednictvím odpírání informací se cítí neschopná a nejistá. Všechno výše uvedené a popsané přidává na síle neodůvodněným pocitům hanby a neopodstatněným tendencím přijmout vinu za všechny hříchy světa.

Ženy jsou obviňovány za to, co si oblékají, pokud jsou znásilněny, jsou vnímány jako pracovně neschopné odmítají-li poplácání po zadku ze strany kolegů či nadřízených. Tyto každodenní záležitosti jsou tak běžné a normalizované, že se stávají nezbytnou záležitostí pro odhalení a odstranění.

## Jak jednat a reagovat na manipulativní chování?

- Budte si jistí! - nikdo není dokonalý, nejste horší než ostatní, navíc je důležité uvědomit si, že vy nejste ten/ta, kdo selhal/a
- Budte připraveni! – připravte se na podobné situace, vědomě prezentujte své pravé já a v případě potřeby argumentujte
- Sledujte zasedání nebo schůzku pozorně! - Naučte se rozpoznávat dominační techniky



Jedním z největších problémů je to, že mnoho aspektů těchto technik je v mnoha společnostech přijímáno jako norma. Je také zřejmé, že síla je nejsilnější, pokud není zpochybněna. Jakmile jsou dominační techniky normalizovány, stávají se neviditelnými. Jakmile jsou neviditelné, je téměř nemožné je odstranit.

Jedním z klíčových cílů tohoto projektu je zabývat se dominantními technikami, diskutovat o tom, jak je používají ti, kdo jsou u moci, proti těm, kteří jsou méně silní. Dalším cíle je také zabývat se způsoby, jak jednotlivé techniky rozpoznat a vytvořit strategie a jak proti nim bojovat. Je skutečně možné tyto metody odhalit, pokud je někdo proti nám nebo druhým použije. A je možné proti těmto technikám bojovat a odstranit je. Situace není beznadějná, pokud dominační techniky odhalíme, budeme se proti nim bránit a tím je postupně eliminujeme.

**Braňte se!** - zdvořile a klidně poukazujte na to, že soupeř jedná neférově, nepoužívejte dominační techniky proti ostatním.

## Co dalšího je důležité?

Zatímco my všichni vidíme dominační techniky jako užitečný nástroj v rámci emancipace dívek a žen (naučit se, jak se jim bránit), musíme to uvést do kontextu znevýhodněného postavení žen ve společnosti, jelikož nechceme Vaši pozornost upoutat pouze na jednání na osobní úrovni (na úrovni jednotlivců).

Chceme zdůraznit, že patriarchát je hlavní překážkou ženského rozvoje a pokroku. Systémová nerovnost – navzdory rozdílům v úrovních nadvlády, zůstává v tom, že muži jsou Ti, kdo mají kontrolu. Povaha této kontroly se může často lišit, mocenské vztahy jsou různé, v některých hrají roli i jiné části ženské identity. Je však velmi důležité pochopit systém, který udržuje ženy jako dominované a podřízené a odkrýt jeho fungování – systematicky poté pracovat na technikách jak podpořit rozvoj žen.

Současný patriarchální svět vytváří překážky pro ženy, které jim ztěžují postupovat ve společnosti, neboť patriarchální instituce a sociální vztahy jsou zodpovědné za nižší nebo sekundární postavení žen.

Patriarchát odkazuje na nadvládu mužů ve veřejné i soukromé sféře. Tímto způsobem používají feministky termín 'patriarchát' k popisu mocenského vztahu mezi muži a ženami a ke zjištění hlavní příčiny podřízenosti žen.

Je velmi důležité vzít toto v úvahu při přípravě programu na posílení postavení (program empowermentu), neboť se tím zvyšuje analytická sofistikovanost a nabízí se teoretická vysvětlení toho, jak mohou heterogenní členové specifických skupin (jako jsou ženy) prožívat situace odlišně v závislosti na jejich etnickém původu, sexuální orientaci a/nebo sociální vrstvě a umístění. Citlivost na tyto rozdíly zvyšuje vhléd do problematiky sociální spravedlnosti a nerovnosti v organizacích a dalších institucích, čímž maximalizuje šanci na sociální změnu, což je celkovým cílem eliminování dominačních technik.

