

Techniki Dominacji (Master Suppression Techniques)

Skąd pochodzi ta nazwa?

Koncepcję technik dominacji stworzyła Berit Ås, norweska uczona, psycholożka społeczna, polityczka i działaczka feministyczna. W języku norweskim termin ten - hersketeknikker - jest dobrze znany i szeroko stosowany. Było kilka prób przetłumaczenia go na angielski, tak powstało określenie Master Suppression Techniques, przetłumaczone w ramach niniejszego projektu na polski jako Techniki Dominacji.

Techniki dominacji odnoszą się do technik, działań i zachowań używanych świadomie lub nieświadomie, ukazujących brak szacunku lub kpinę z osób podczas rozmów lub innych interakcji.

Osoby każdej płci od czasu do czasu stosują takie techniki, dlatego też wszyscy ludzie bez względu na płeć mogą być na nie narażeni. Występowanie technik dominacji należy jednak rozumieć w kontekście relacji władzy w społeczeństwie. Często to silniejsza i bardziej uprzywilejowana osoba stosuje techniki dominacji wobec osoby o niższym statusie.

Berit Ås zauważyła i nazwała zjawisko technik dominacji podczas pracy w zdominowanym przez mężczyzn miejscu pracy w latach siedemdziesiątych. Doświadczyła seksistowskiej dyskryminacji i postanowiła z nią walczyć.

Po doświadczeniach bycia ignorowaną w miejscu pracy, w sytuacjach gdy pomijano jej głos, przeszkadzano jej czy wygłupiano się przy niej, zaczęła analizować to, co mówili i robili otaczający ją mężczyźni. Jak się prezentowali podczas mówienia? Jak się zachowali, gdy przemawiała koleżanka? Postanowiła wtedy skopiować to, co robili mężczyźni.

Kiedy mężczyzna zabierał głos, demonstracyjnie wstawiała, aby napić się kolejnej filiżanki kawy, chwyciła długopis i zaczynała rysować na skrawku papieru albo po prostu czytała i ostentacyjnie nie zwracała uwagi na mówcę. Badaczka była zaskoczona efektem swoich działań. Zaobserwowała, że im gorzej się zachowuje, tym poważniej jest traktowana..

Zamiast jednak dalej źle się zachowywać w pracy, Berit Ås postanowiła konstruktywnie wykorzystać swoje obserwacje i opisać zaobserwowane techniki. W 1981 roku powstała książka **Kvinner i alle land. Håndbok for frigjøring - Kobiety ze wszystkich krajów. Podręcznik wyzwolenia** a wraz z nią termin hersketeknikker - techniki dominacji (Master Suppression Techniques).

Berit Ås świadomie wybrała i nazwała pięć technik. Ponieważ dzieliła się swoimi doświadczeniami i koncepcją z innymi kobietami, techniki te były później wykorzystywane do komunikacji między kobietami w miejscu pracy. W sytuacji narażenia koleżanki na działanie którejkolwiek z pięciu technik, jej współpracowniczki mogły dyskretnie wskazać na palcach, która z technik jest stosowana, tym samym pokazując, że widzą co się dzieje.

Na przykład, jeśli podczas spotkania kobieta jest wystawiona na wyśmiewanie, inne kobiety dyskretnie pokazują dwa palce, aby dać jej sygnał, że to widzą. Celem tej praktyki jest podniesienie świadomości na temat technik dominacji oraz upewnienie się, że poddana jej działaniu osoba dowie się, że zastosowano wobec niej nieuczciwe zagrania. Raz ujawniona technika dominacji staje się w danej sytuacji mniej skuteczna.

Dlaczego o tym piszemy?

Celem tej broszury - i przedstawienia koncepcji technik dominacji - jest zwiększenie udziału dziewcząt i kobiet w życiu społecznym. Ponieważ kobiety stanowią połowę populacji świata, powinniśmy mieć połowę władzy i tyle formalnych stanowisk, co mężczyźni. Obecnie tak nie jest. Kobiety i dziewczęta na całym świecie są niedostatecznie reprezentowane w procesach decyzyjnych, mniej widoczne w mediach, otrzymują mniej mandatów parlamentarnych i zajmują mniej stanowisk kierowniczych w partiach politycznych niż mężczyźni.

Tymczasem opinie kobiet i dziewcząt są ważne i powinny zostać wysłuchane. Kobiety często powstrzymują się od mówienia co myślą, obawiając się, że nie będą tak elokwentne jak mężczyźni, że nie będą słuchane lub też z lęku przed wyśmianiem czy zignorowaniem przez słuchaczy..

Niniejsza publikacja ma na celu zwiększenie zaufania kobiet do siebie, przedstawienie zasad przydatnych w pracy politycznej i organizacyjnej oraz zachęcenie do zabrania głosu i uczestnictwa w procesach decyzyjnych w życiu codziennym.

Ważne jest także, aby docierać do dziewcząt w młodym wieku i pomagać im w przezwyciężaniu stereotypów związanych z płcią oraz budować przekonanie o tym, że warto mieć silną pozycję i realistyczną, nie zaniżoną samoocenę.

Wzmacnianie, empowerment

Zgodnie z koncepcją *empowermentu* chcemy wzmacniać pozycję dziewcząt, motywować je do zabrania głosu, aby ich opinie były słyszane oraz zachęcać do wspierania się nawzajem.

Nie powinno nas dziwić, że nie znajdziemy jednej definicji tego zjawiska - w rzeczywistości słowo „empowerment” nie istnieje w większości języków - ale kluczowe jest pokazanie, w jaki sposób rozumiemy ten proces w naszym podejściu. Aby go zilustrować przywołamy słowa Agaty Teutsch, która w publikacji „Siła, odwaga, solidarność...”, wyjaśnia pochodzenie oraz warunki, jakie trzeba spełnić, aby można było mówić o „upełnomocnieniu” osób::

„Upełnomocnienie (ang. empowerment) to podejście stosowane od lat 60. ubiegłego stulecia w działalności emancypracyjnej, w przeciwdziałaniu dyskryminacji, a także w pracy socjalnej, psychiatrii, biznesie, opiece zdrowotnej i w zarządzaniu. Od początku związane jest z feminizmem i pedagogiką emancypracyjną. Upełnomocnienie, poza indywidualnym, ujawnia kulturowy i systemowy/strukturalny charakter dyskryminacji/opresji.

Upełnomocnienie jest procesem, w którym ludzie z grup opresjonowanych u/odzyskują indywidualną i kolektywną kontrolę nad własnym życiem, interesami, przestrzenią, prawami, językiem, jakim opisywana jest rzeczywistość, w tym także one same/oni sami. Istotne jest zwrócenie uwagi na to, że w procesie upełnomocnienia dochodzi zarówno do uzyskania, jak i ODzyskania praw, kontroli, mocy, czyli dotarcia, uwidocznienia istniejących (a zatartych, niewidocznych, zapomnianych, niewykorzystywanych) zasobów i kompetencji.”¹

¹ Agata Teutsch „Siła, odwaga, solidarność. Upełnomocnienie jako skuteczna strategia przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewcząt i innej przemocy ze względu na płeć. Podręcznik dla organizacji i instytucji” str.49

Świadomość

Chcemy zwiększyć świadomość kobiet i dziewcząt w obszarze zwanym technikami dominacji, które często powstrzymują dziewczęta przed działaniem lub zmniejszają ich siłę w społeczeństwie, gdyż są one wszechobecne. Mamy nadzieję, że znajomość tych treści pomoże im w rozumieniu, wyjaśnianiu, codziennym radzeniu sobie i da im siłę oraz ułatwi dotarcie tam, gdzie chcą.

Ta koncepcja jest jednym ze sposobów zwiększenia partycypacji społecznej kobiet.

Ważne jest zachęcanie kobiet i dziewcząt do uczestnictwa w życiu społecznym, w szkole, w organizacjach pozarządowych, w partiach politycznych, wypowiadaniu się w pracy lub w rodzinie.

Niniejsza broszura może być wykorzystywana niezależnie, samodzielnie przez organizację do jej ogólnych celów lub być częścią większego zestawu edukacyjnego, programu warsztatów organizowanych w szkole, na obozach letnich, w grupie lub organizacji w celu podniesienia w nich reprezentacji kobiet i dziewcząt.

Berit Ås – teoria w 5 palcach



Poniżej znajduje się krótki opis technik dominacji. . Osobom trenerskim zalecamy omówienie z osobami uczestniczącymi różnych przykładów technik i zachęcanie grupy do dzielenia się doświadczeniami, w tym możliwymi strategiami przeciwdziałania i obrony przed nimi.

1. Ignorowanie / pomijanie

- Przejawia się głównie poprzez ignorowanie mówcy i wykonywanie dodatkowych czynności w trakcie jej wypowiedzi (przeglądanie dokumentów, pisanie wiadomości tekstowych, rozmawianie z osobą trzecią, wychodzenie do toalety)
- Pomijanie/lekceważenie obecności - np. pytanie „Siedzicie tu samotnie, drogie panie?”

Uczynienie kogoś niewidzialnym ma miejsce, gdy ktoś jest podświadomie lub celowo ignorowany, przeoczony lub zapomniany. Oznacza to, że dana osoba traktuje inną osobę lub grupę osób tak, jakby ich tam nie było. Osoba będąca przedmiotem podobnego traktowania zostaje uciszona i zmarginalizowana, czuje się nic nieznacząca, bezwartościowa i ostatecznie bezsilna. Osoba „uczyniona niewidzialną” może czuć się nieistotna, pomniejszona, a w konsekwencji wycofać swoje zaangażowanie we wcześniej podjęte działanie czy bieżące zadanie.

Ta technika nie potrzebuje słów. Można ją zaobserwować, gdy kobieta zaczyna wystąpienie, a mężczyźni zaczynają ze sobą rozmawiać, czytać gazety, wychodzić do łazienki i tak dalej. Kobieta, która przemawia w takiej sytuacji, może uważać, że nikt jej nie słucha z jej winy, ale w rzeczywistości takie sytuacje zdarzają się głównie kobietom i są one związane z pozycją systemową.

Powodem, dla którego mężczyźni czują się swobodnie, nie zwracając uwagi na to, co mają do powiedzenia kobiety (czy inne osoby), oraz dlaczego niektóre kobiety nie widzą tej mistrzowskiej techniki dominacji, jest to, że normy zostały stworzone w taki sposób, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety przyzwyczaili się do widzenia męskiej perspektywy jako dominującej. Wiele osób nie zauważa, że kobiety rzeczywiście mają inne doświadczenia, problemy i perspektywę niż mężczyźni. Również wiele kobiet decyduje się zignorować to uwarunkowanie, aby nie kwestionować zastanego porządku rzeczy (status quo).

2. Wyśmiewanie

- Częste żarty o osobach z grup mniejszościowych (kobiety, mniejszości, itp.) legitymizują społeczne przyzwolenie na ośmieszanie tych osób publicznie
- Celem takich zachowań jest poniżanie kobiet (lub innych osób w niekorzystnej sytuacji) i ich działań

Z wyśmiewaniem mamy do czynienia wtedy, gdy inicjatywy kobiet są ośmieszane, przyjmowane z pogardą lub gdy kobiety porównywane są do zwierząt (takich jak kociaki). Zdarza się również, że kobiety są prezentowane z naciskiem na ich niestabilność emocjonalną lub seksualną, odrzucane jako zimne lub manipulacyjne, często są również obiektem zabaw ich kosztem.

Używanie wyrażenia „głupia blondynka” w sytuacji, gdy mężczyzna z czymś się nie zgadza. Stosowanie określeń „jak stara baba” dla osób, które są wyjątkowo ostrożne w prowadzeniu pojazdu, lub „histeryczne” dla kobiet wyrażających silną niezgodę - to tylko niektóre z możliwych przykładów.

Ważne jest zwrócenie uwagi na fakt, że mężczyźni na ogół nie są poddawani takim „testom”, a jeśli się to zdarza to wyśmiewani są. Wtedy, gdy ich zachowanie opisuje się określeniami w stylu „jak mała dziewczynka” albo „jak baba”. Tutaj znowu wyśmiewanie odbywa się kosztem kobiet. Sytuacje te są tak powszechne w społeczeństwie, że czasami bardzo trudno jest je zauważyć. Ale osoby, zwłaszcza kobiety, które są świadome stosowania takich technik, są w stanie je zidentyfikować i odeprzeć.

3. Ograniczanie dostępu do informacji

- Bardzo skuteczny sposób utrzymywania innych w niewiedzy
- Mężczyźni często omawiają ważne kwestie w miejscach, do których kobiety nie mają dostępu lub jest on utrudniony (sauna, szatnie, bary...)

Ograniczanie dostępu do informacji to świadome lub nieświadome pozostawianie kobiet poza sferą, w której (wraz z innymi mężczyznami) podejmowane są decyzje w ważnych sprawach. W ten sposób kobiety pozostają w nieświadomości odnośnie toczącego się procesu decyzyjnego i mają mniejszy wpływ na podejmowanie decyzji.

Istnieje szereg okoliczności, w których mężczyźni spotykają się we własnym gronie, przy różnych okazjach, takich jak międzyfirmowe rozgrywki piłki nożnej, korzystanie z sauny, spotkania towarzyskie po pracy itp. Kobiety nie zawsze uczestniczą w takich spotkaniach, z różnych względów m.in. kulturowych ale także ze względu na dodatkowe obowiązki związane z nieodpłatną pracą na rzecz gospodarstwa domowego i opieki nad rodziną. Na takich pozaformalnych spotkaniach mężczyźni wymieniają również informacje o swojej pracy. Po wymianie już tak wielu informacji i uzgodnieniu warunków, podczas następnego formalnego spotkania szybko podejmują decyzje. W takich przypadkach kobiety są zasadniczo wykluczane z procesów decyzyjnych.

Jest to silna technika dominacji, ponieważ kobiety, które są wykluczane, czują się później samotne, niepewne i mniej kompetentne. To jeszcze bardziej przesuwają je na margines i pozwala na dominację mężczyzn i męskiej kultury.

4. Tak źle i tak niedobrze

- Nie ma szans na wygraną
- Cokolwiek robisz, jest złe... Wyobraź sobie sędziów piłki nożnej: bez względu na to, jak zdecydują, zazwyczaj jedna drużyna (i jej fani) jest niezadowolona
- Np. jeśli zachowujesz się spokojnie, jesteś uważana za zbyt nieśmiałą, jeśli działasz zdecydowanie, jesteś postrzegana jako „histeryczny babochłop”

Jest to technika dominacji, która stwarza nieprzyjemne sytuacje dla kobiet, w których karane są za każdy możliwy wynik, zarówno pozytywny, jak i negatywny. Jest to technika, która sprawia, że osoby czują, że bez względu na to, co robią, nie są wystarczająco dobre.

Technikę tę stosuje się często wobec kobiet, gdy są one oskarżane o bycie złymi matkami, jeśli zajmują się polityką lub życiem zawodowym, oraz o niewystarczające zaangażowanie, jeśli priorytetem są ich dom i dzieci.

Menadżerka może być postrzegana jako słaba, jeśli próbuje słuchać innych i działać demokratycznie, oraz jako pozbawiona kobiecości, jeśli pokazuje działa zdecydowanie i przez do sukcesu. Podobnie polityka kobiet może zostać oskarżona o wizję tunelową, jeśli stawia na interesy kobiet, a jeśli tak nie jest, okazuje się zdradzać kobiety. Jest to niszczycielska technika tworzenia u kobiet stałego poczucia winy i nieadekwatności.

5. Wpędzanie w poczucie winy i obwinianie

- Często wiktyimizacja - kobiety często czują się (współ)odpowiedzialne za to, że zostały wykorzystane lub w innych przypadkach, gdy dzieje się z nimi coś złego

Ta szczególna metoda jest stosowana na kobietach przez wyśmiewanie i „podwójne karanie”, po to aby kobiety poczuły się winne z powodu poniżającego traktowania, którego zaznały lub znęcania się

nad nimi. Stwierdzenia takie jak „miała na sobie krótką spódniczkę, więc częściowo zaprosiła do nadużyć”, są skutecznie wykorzystywane, aby kobiety uwierzyły, że są odpowiedzialne za to, co się z nimi stanie w przypadku gwałtu.

Technika ta ma dojmujące skutki: sprawia, że kobieta staje się z każdym dniem coraz bardziej niewidzialna. Czuje się nieważna i pomijana, przez drwiny czuje się głupia, przez ukrywanie informacji czuje się mniej kompetentna i niepewna. Wszystkie wyżej wymienione przykłady przyczyniają się do nieuzasadnionego uczucia wstydu i bezpodstawnej skłonności do akceptowania winy za wszystkie bolączki świata.

Kobiety są obwiniane za strój, jeśli zostaną zgwałcone, nie można z nimi pracować, jeśli odmawiają poklepywania po pośladkach w pracy, a sytuacje takie są powszechne i znormalizowane, tymczasem wymagają one wykrycia, ukazania ich i usunięcia.

Jak reagować na zachowania manipulacyjne?

- Bądź pewna siebie! - nikt nie jest doskonały, nie jesteś gorsza od innych, ponadto ważne jest, aby uświadomić sobie, że to niekoniecznie ty zawiódłaś, jeśli dzieje się coś nie tak.
- Bądź przygotowana! - przygotuj się na podobne sytuacje, świadomie przedstaw swoje prawdziwe ja i spieraj się w razie potrzeby.
- Uważnie obserwuj sytuacje! - naucz się rozpoznawać techniki dominacji i sygnalizuj je.

Jednym z największych wyzwań związanych z technikami dominacji jest to, że wiele ich aspektów jest akceptowanych jako część kulturowych norm w wielu społeczeństwach. Powszechnie wiadomo również, że siła oddziaływania jest najsilniejsza, gdy się jej nie kwestionuje. Po znormalizowaniu technik dominacji stają się one również niezauważalne. Gdy są niewidoczne, ich zmiana jest prawie niemożliwa.

Jednym z kluczowych celów tego projektu jest zajęcie się technikami dominacji, przedyskutowanie, w jaki sposób są używane przez rządzących przeciwko tym, którzy mają mniej władzy, możliwości ich rozpoznania i sposobów walki z nimi. Rzeczywiście można wykryć te metody, gdy ktoś je zastosuje. Możliwe jest zwalczanie tych technik w celu ich wyeliminowania. Dlatego sytuacja nie jest beznadziejna, dopóki je wykrywamy, zwalczamy i eliminujemy.

Bronić się! - asertywnie zaznaczaj, że przeciwnik gra nie fair. Pamiętaj też, że nie chcesz sama używać technik dominacji przeciwko innym, słabszym osobom.

CO JESZCZE JEST WAŻNE?

Chociaż wszyscy postrzegamy techniki dominacji jako użyteczne narzędzie w emancypacji dziewcząt i kobiet, musimy umieścić je w szerszym kontekście niekorzystnej pozycji kobiet w społeczeństwie, ponieważ chcemy zwrócić uwagę nie tylko na poziom osobisty, sytuacyjny w jakim odbywają się sytuacje wykorzystania tych technik.

Chcemy podkreślić, że patriarchat jest główną przeszkodą w rozwoju i osiągnięciu przez kobiety wysokich pozycji. Systemowa nierówność - pomimo różnic w poziomach dominacji - pozostaje zakorzeniona w fakcie, że to mężczyźni zazwyczaj sprawują kontrolę. Charakter tej kontroli może być różny, ponieważ różne są relacje władzy, w których inne części tożsamości kobiet również odgrywają rolę. Konieczne jest jednak zrozumienie systemu, który utrzymuje kobiety w roli zdominowanych i podporządkowanych, oraz ujawnienie jego działania, aby systematycznie pracować, również przy użyciu technik dominacji, aby dążyć do polepszenia sytuacji dziewcząt i kobiet. We współczesnym

świecie patriarchat stwarza przeszkody dla kobiet w rozwoju społecznym, ponieważ patriarchalne instytucje i stosunki społeczne są odpowiedzialne za niższy lub drugorzędny status kobiet. Aby zrozumieć złożoność pozycji kobiet, musimy zastosować podejście przekrojowe (intersekcjonalne), które wyjaśnia, w jaki sposób nie tylko płeć, ale także inne elementy tożsamości pozycjonują kobiety w patriarchalnym społeczeństwie. Patriarchat odnosi się do męskiej dominacji zarówno w sferze publicznej, jak i prywatnej. W ten sposób feministki używają terminu „patriarchat”, aby opisać relację władzy między mężczyznami i kobietami, a także znaleźć podstawową przyczynę podporządkowania kobiet. Ale płeć nie jest już jedyną perspektywą, którą musimy wziąć pod uwagę, że chcemy wyeliminować dyskryminację. Intersekcjonalne podejście zapewnia nam sposób myślenia i język do badania wzajemnych powiązań i współzależności między kategoriami i systemami społecznymi. Warto wziąć to pod uwagę podczas przygotowywania programu wzmacniania kobiet i dziewcząt, ponieważ zwiększa on analityczne wyrafinowanie i oferuje teoretyczne wyjaśnienia, w jaki sposób heterogeniczni członkowie określonych grup (takich jak kobiety) mogą doświadczać sytuacji w różny sposób w zależności od ich pochodzenia etnicznego, orientacji seksualnej, i / lub przynależności klasowej czy innych cech społecznych. Wrażliwość na takie różnice poprawia wgląd w kwestie sprawiedliwości społecznej i nierówności w organizacjach i innych instytucjach, maksymalizując w ten sposób szansę na zmianę społeczną, co jest ogólnym celem ujawnienia stosowania technik dominacji.

Przykłady i ilustracje technik:

Dwa wywiady w tym samym programie:

Schröder - <http://youtu.be/0RrxNcaig5c>, Merkel - <http://youtu.be/3xKcAVhR8SO>

Wywiad radiowy Ariany Grande: https://www.youtube.com/watch?v=XTtMOrSS_q0

Upředmiotowienie - Człowiek „nurkujący” pod sukienką aktorki:
<https://www.youtube.com/watch?v=HpzmRx9e-Ec>

Cate Blanchett na czerwonym dywanie przed kamerą: <https://youtu.be/k6hz7WoO6Bo>

Donald Trump odmawia podania ręki Angeli Merkel:

<https://www.youtube.com/watch?v=B3eFZMvNS1U>