

MÁTE NA TO!
PŘÍRUČKA ÚSPĚŠNĚ
POLITIČKY



FÓRUM 50 %, O.P.S.



PROJEKT „SPOLUPRACÍ K ÚSPĚCHU:
PODPORA ZAPOJENÍ ŽEN DO KOMUNÁLNÍ
POLITIKY“ JE FINANCOVANÝ Z OPERAČNÍHO
PROGRAMU ZAMĚSTNANOST



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

NA ÚVOD...

Ženy v politice a ve veřejném životě stále překonávají celou řadu překážek, s nimiž se muži ve své politické kariéře nesetkávají. Některé jsou již obecně známé – jako například obtížné sladění osobního, politického a mnohdy ještě pracovního života. O jiných však zatím tolik slyšet není.

A právě na dvě méně viditelné překážky se v této příručce zaměříme. První z nich jsou dominační techniky – mnohdy neviditelné techniky útlaku a manipulace. Druhou pak obtěžující a násilné chování, a to jak v reálném životě, tak v kyberprostoru. Vycházíme přitom jak z výzkumů a vědeckých studií, tak ze zkušeností z dlouholeté práce s političkami a ženami se zájmem o veřejné dění.



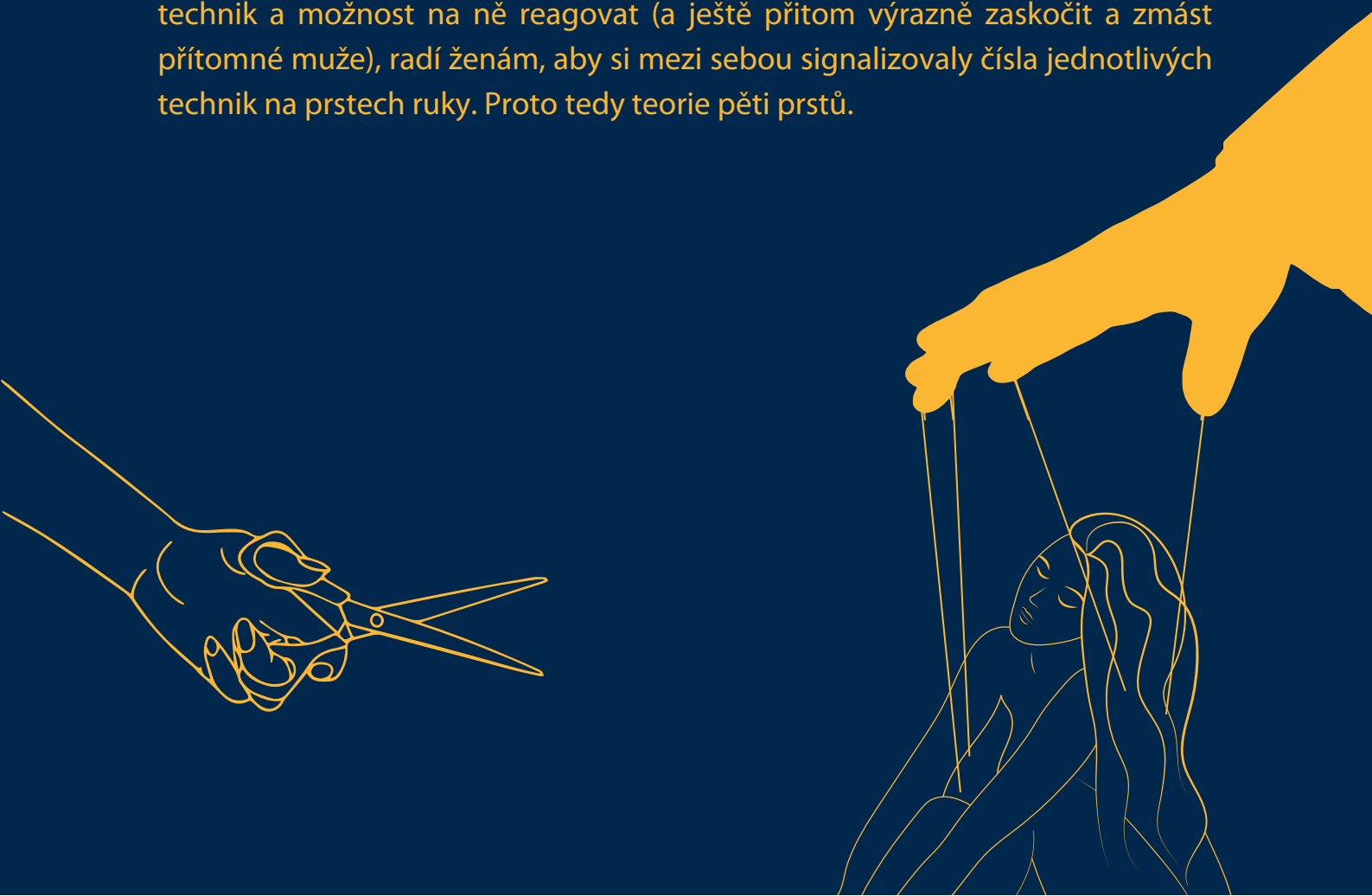


NENECHTE SE MANIPULOVAT

Prvním tématem je manipulace. Přesněji řečeno výstižný koncept dominačních technik, někdy také nazývan teorií pěti prstů, jehož autorkou je norská profesorka sociální psychologie a politička Berit Ås.

Jde o techniky, které neuvědoměle či vědomě používají osoby v mocensky výhodnějším postavení vůči lidem v podřízené pozici. Takové jednání se nemusí odehrávat jen mezi politiky a političkami, ale například i ze strany médií. Nebo v běžném životě či v rodině. Zkrátka téměř kdykoli a kdekoli.

Zajímavostí je, že Berit Ås nešlo jen o pojmenování mnohdy neviditelného či neuvědomovaného chování. S cílem usnadnit ženám rozpoznávání těchto technik a možnost na ně reagovat (a ještě přitom výrazně zaskočit a zmást přítomné muže), radí ženám, aby si mezi sebou signalizovaly čísla jednotlivých technik na prstech ruky. Proto tedy teorie pěti prstů.



O JAKÝCH PĚT TECHNIK JDE?



PROČ JE DOBRÉ NAUČIT SE TECHNIKY ROZEZNÁVAT?

VŠEM, PROTI KTERÝM JE DOMINAČNÍ TECHNIKA POUŽÍVÁNA, MŮŽE POMOCI:

1. Posílit sebevědomí

Uvědomí si, že chyba není na jejich straně – že to ve skutečnosti nejsou oni/ony, kdo je nudný, hloupý a směšný, i když se tak cítí.

2. Dodat odvalu

Dominačním technikám se člověk může a má bránit.

3. Zahájit diskuzi

Komunikujte – na pracovišti, v rodině, mezi kolegy a kolegyněmi, ve světě politiky... Uvědomte si, že je potřebné pochopit způsob, jakým ostatní myslí, mluví a řeší problémy.

Osoba, která tyto techniky používá, si to často ani neuvědomuje. Jsou to prostě zažitá vzorce chování, a proto je mnohdy těžké je vůbec rozpoznat. Rozpoznání dominačních technik jak na straně těch, kdo jim podléhají, tak na straně těch, kdo je používají, může vést ke zlepšení a zefektivnění komunikace a spolupráce v určitém kolektivu, k vytvoření nekonfliktního prostředí a rovnocenné komunikace



A TEĎ O JEDNOTLIVÝCH TECHNIKÁCH PODROBNĚJI...

ZNEVIDITELŇOVÁNÍ

- Při jednání či veřejných akcích se projevuje převážně ignorováním řečníka/řečnice (např. listování v papírech, psaní textových zpráv, povídání si s ostatními, odchodem na toaletu).
- Typickým projevem je také přehlédnutí – např. opomenutí při představování, oslovení smíšené skupiny pouze v mužském rodě či otázka „Dámy, sedíte zde samy?“, pozvání pouze řečníků-mužů.
- Přivlastnění si autorství návrhu někoho jiného.

*„Byla jsem jediná v radě a starosta zahajoval slovy: ‚Tak pánové, začneme.‘“
„Abychom se mohly ozvat, založily jsme ve straně ženské sdružení.“*

- Objekt této techniky dostává zprávu, že neexistuje – že to, co říká či dělá, není důležité či hodnotné. Cítí se bezvýznamný, nedůležitý a nejistý.

Jak se zneviditelňování bránit? Ovládněte prostor!

- nesklouzněte do pozice oběti, nedovolte si cítit se bezvýznamně
- nedejte najevo hněv nebo frustraci
- naopak ukažte, že takové chování nebudete akceptovat

Jak na to?

- přestaňte mluvit, dokud ostatní nezačnou dávat pozor – dejte najevo, že je důležité, aby ostatní poslouchali
- vyžadujte respekt
- zareagujte přímo – ptejte se („Není něco jasné?“, „Chcete k tomu něco dodat?“)

Co dělat? Zviditelňujte!

- vytvářejte prostředí vzájemného respektu, berte každou osobu vážně, ukažte, že nás zajímá
- poslouchajte ostatní
- poskytněte jim zpětnou vazbu a konstruktivní kritiku, tím ostatní uznáváte a přiznáváte jim hodnotu

ZESMĚŠŇOVÁNÍ A ZNEVAŽOVÁNÍ

- V naší kultuře jsou zakořeněné vtipy či rádoby vtipné výroky o ženách (ať již jsou blondýny, feministky nebo hysterky), ale například i o Romech a Romkách, což pak vytváří dojem, že je legitimní veřejně se vysmívat těmto skupinám.
- Situaci moc neprospívá ani to, že se ženy znevažujícím způsobem vyjadřují mnohdy samy o sobě nebo projevují naučenou bezmocnost v situacích, kdy si říkají o pomoc v situacích, které běžně zvládají.
- Cílem takového chování je bagatelizovat ženy (nebo jiné znevýhodněné skupiny) a jejich činy.
- Jde o situace, kdy jsou ženy na rozdíl od ostatních představeny pouze křestním jménem (v horším případě jeho zdvojnásobením) nebo bez akademického titulu.
- Častým projevem je i tzv. mansplaining – tedy situace, kdy muž vysvětluje ženě zjednodušeně a blahosklonným tónem, že se mýlí ve svém názoru na téma, které se jí přímo týká nebo o kterém má větší znalosti.

„Zajímám se o ,mužská‘ témata a dostává se mi pořád odpovědi: co ty o tom jako ženská můžeš vědět. Úplně stejně jako muž, jako ženy se pořád musíme více obhajovat.“

„U spousty mužů rezonuje představa, že když žena vypadá docela dobře, tak bude hloupá.“

„Když žena postoupí na nějakou pozici nebo je někam dosazena, tak se říká, že se s někým vyspala. Straničtí kolegové takto mluví o ženách. A setkala jsem se s tím i u ostatních žen.“

Jak se zesměšňování bránit? Ptejte se!

- nepřijímejte konvence
- zachovejte klid a vymeďte se jako silná osobnost
- ukažte svou odbornost, vyhněte se pasti infantilizace* (takové jednání totiž zpočátku může být i přijímáno pozitivně jako projev zájmu)
- prosazujte se
- ozvěte se, když jsou vtipy ubohé, nikdy se nepřidávejte k těm, kteří se smějí
- zůstaňte vyrovnaná a logická, dejte najevo, že nebudete akceptovat takové zacházení
- reagujte otázkou: „Co jste tím myslel/a?“ „Ráda bych, abyste mi vysvětlil/a, jak to přesně myslíte.“; zopakujte doslova, co bylo řečeno, a žádejte vysvětlení

Co dělat? Respektujte!

- uznávejte a podporujte lidi, kteří s vámi komunikují, chovejte se k nim jako k dospělým, umožněte jim, aby se cítili důležití
- zajistěte všem prostor – ptejte se zúčastněných na jejich názor



* Jednání s někým jako s dítětem a očekávání dětské reakce. Taková osoba se staví do pozice rodiče, který ví všechno nejlépe.

ODPÍRÁNÍ INFORMACÍ

- Jde o velmi účinný způsob, jak udržet ostatní v nevědomosti.
- Velmi často k tomu dochází nevědomě, kdy jsou určité věci předjednány na místech, kam ženy nemají přístup, nebo v časech, kdy se nemohou zúčastnit. Muži totiž často diskutují o důležitých otázkách na místech, kam ženy nemají nebo mají jen omezený přístup (sauna, šatna, bary...).

„V politických stranách jsou mužská bratrstva, kde pánové spolu chodí do hospod a na tenis, na golf a tam se domlouvají. A vy, když máte k práci ještě rodinu, tak nemáte čas po nocích chodit po vinných sklepech. A tam se to skutečně dojednává.“

„Od určité funkce se místa obsazují tak, že se prostě dohadují v určité skupině, která zasedá po večerech a využívá alkohol.“

Jak se odpírání informací bránit? Vyložte karty na stůl!

- upozorněte na fakt, že jste nedostala všechny dostupné informace
- pokud jde o opakovaný jev, upozorněte vedoucí/ho, že jste narazil/a na strukturální překážky v práci a nedostáváte všechny informace, na které máte nárok
- žádná rozhodnutí nesmí být činěna, když nejsou přítomni všichni zúčastnění
- žádejte, aby i ostatní vyložili karty na stůl: „Tato pracovní skupina se skládá ze čtyř lidí a všichni z nich mají právo diskutovat. Já patřím k této skupině.“
- využijte jejich snahy: „Vy už jste o tom mluvili? Skvělé. Tak mi řekněte vaše závěry, abychom mohli učinit společné rozhodnutí“
- uvědomte si, že nejste hloupá – odpíráním informací se někdo snaží, abyste tak vypadala
- vyžadujte odklad termínu, pokud se jedná o závažná témata a je třeba více času pro shromáždění informací a přizpůsobení se
- použijte vlastní síť pro získávání informací
- přesvědčte se, že odpírání informací bylo způsobeno nesrovnalostmi v informační struktuře a zda si je osoba, která informace odpírá, vědoma svého chování a jeho důsledků

Co dělat? Informujte!

- buďte zásadové v tom, abyste poskytovaly informace všem zúčastněným stranám a zahrnuly je do rozhodovacího procesu
- hlavním principem je transparentnost
- připravte se na to, že rozhodnutí může být odloženo, zabere více času zahrnout skutečně všechny zúčastněné

ODSOUZENÍ BEZ OHLEDU NA TO, CO DĚLÁTE

- Ať uděláte cokoliv, je to špatně... představte si fotbalového rozhodčího: bez ohledu na to, jak píská, vždy je jeden tým nespokojený.
- Ženy jsou vystaveny mnoha protichůdným očekáváním: pokud se chovají klidně, jsou považovány za příliš plaché a neprůbojné, pokud jednájí sebevědomě a energicky, jsou označeny za mužatky nebo dokonce hysterky.
- Často je také trápí černé svědomí. Stále mají pocit, že by měly být někde jinde – v práci, s dítětem nebo se svým partnerem.
- Okolí ženy obviňuje z toho, že jsou špatnými matkami, pokud se angažují v politice nebo si budují kariéru, nebo naopak, že jsou „switched-off“ (nedostupné), pokud upřednostňují péči o domácnost a děti.
- Politicky jsou obviněny z omezeného vidění, pokud prosazují „ženská“ témata, ale také jsou považovány za zrádkyně, pokud tomu tak není.

„Novinář se politicky zeptá, jak to zvládá s dětmi. Politika ve stejném věku, který má také děti, se na to nikdo neptá.“

„Když jsem oslovovala ženy, aby se mnou kandidovaly, odpovídaly: ‚My na to nemáme čas, jak bychom to zvládaly?‘“

Jak z toho ven? Vyprostěte se z konvencí!

- uvědomte si vlastní priority – prodiskutujte je s přáteli/rodinou/vedoucí/m
- pochopte situaci
- osobě, která vás obviňuje, můžete říci např. „Mrzí mě, že to cítíš takto, ale nyní je mojí hlavní prioritou rodina (práce, zdraví...), ale jsem přesvědčena, že jsem stále přínosem pro tuto organizaci/tento vztah atd. Věřím, že to pochopíš. Chápu, že jsi z této situace naštvaný/á, ale není to osobní. Prosím, respektuj mé rozhodnutí.“

Co dělat? Otočte perspektivu!

- jakoukoli volbu uděláte, je správná
- uvědomte si, že děláte vše, co je ve vašich silách
- stejně nahlížejte i na ostatní!



ODSOUZENÍ BEZ OHLEDU NA TO, CO DĚLÁTE

- Tato dominační technika je ze všech nejzapeklitější. Ženy, které jsou obětí ponižujícího zacházení nebo nějaké formy zneužívání, se často cítí vinny za to, co se stalo. Často se říká, že jediné „ona“ nese odpovědnost za sebe a za své chování. „Ona“ si o to vlastně říkala!
- Ženy, které zažívají nějaký systémový problém, jej nevnímají jako problém společenský, ale jako své osobní selhání.
- Tento způsob uvažování často vede k tomu, že ženy oprávněnosti kritiky samy uvěří. Je to všechno nejspíš moje vina. Můžu si za to jen já sama.
- To pak vede mnohé ženy k tomu, že svalují vinu na sebe, bez ohledu na to, zda je to na místě. V takovém případě je důležité zanalyzovat situaci a realisticky posoudit, co se ve skutečnosti stalo.

„Když jsem získala funkci, tak místo aby se slavilo, maminka mi řekla ‚To je hrozný, to tady už nebudeš vůbec.‘“

Jak se sebeobviňování bránit? Zvědomte si to!

- snažte se uvědomit si, že pocit viny na vás uvalil někdo jiný
- snažte se na sebe dívat s odstupem a snažte se „intelektualizovat“ situaci – O co přesně šlo? Proč jsem cítila vinu? Jak ostatní vnímali situaci?
- jděte ještě dál, uvědomte si, jaká jsou kulturní a společenská očekávání, je skutečně vaše vina, že jim neodpovídáte a je to skutečně špatně?

Co dělat? Nastavte přijatelné standardy!

- chovejte se opačně – oceňujte a podporujte lidi, dejte jim důvěru
- dívejte se na lidi kolem sebe i na sebe samotné v novém světle – definujte je pozitivně, oceňujte to, co umí



TŘI KROKY KE ZMĚNĚ

1. Uvědomte si situaci

2. Zviditelněte utlačující situace

Upozorněte na ně, neprožívejte je niterně, ale dívejte se na ně tak, jak skutečně jsou – jako na techniky, jak utlačovat ostatní.

3. Jděte příkladem

Sama omezte používání dominačních technik. Respektujte ostatní.

JAK SE VYHNOUT MANIPULACI?

Věřte si!

Nikdo není dokonalý, nejste o nic horší než ostatní.

Kdo je připraven, není překvapen

Připravte se na podobné situace, vědomě se prezentujte a argumentujte.

Pozorně sledujte průběh jednání

Naučte se rozpoznávat dominační techniky, nekorektní argumentaci a další nefér jednání.

Braňte se!

Slušně a klidně upozorněte ostatní, že se nechovají férově.

KDYŽ TO ZAČNE
JEŠTĚ DÁL...



OBTĚŽOVÁNÍ A NÁSILÍ

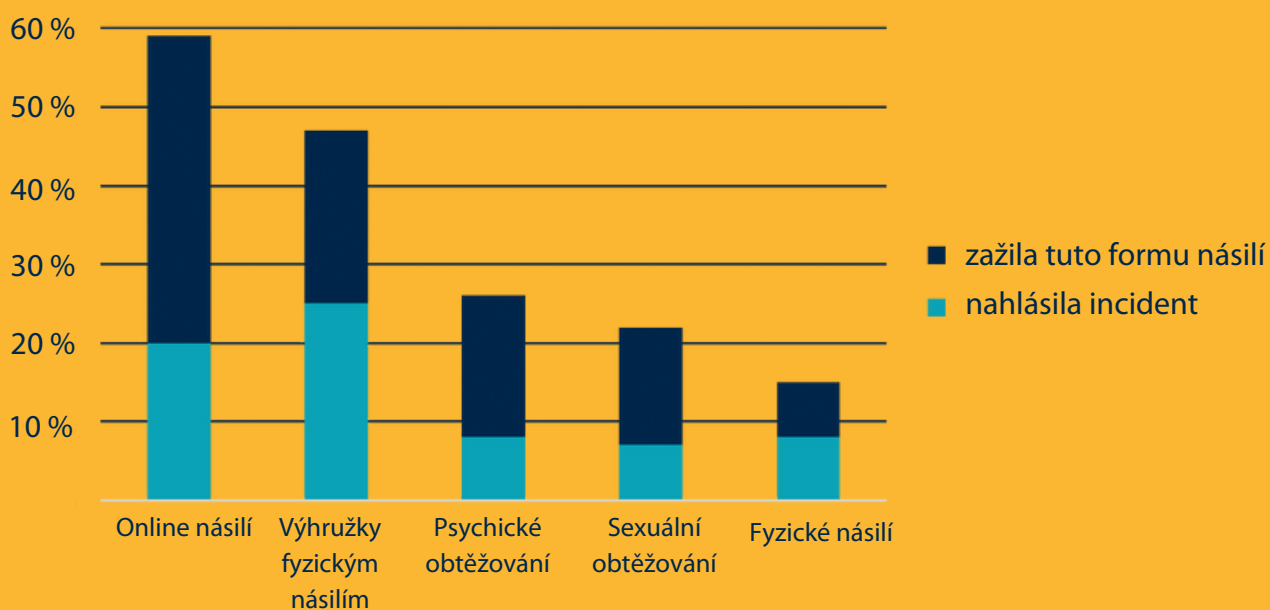
Dalším typem překážek, s nimiž se ženy v politice potýkají, je obtěžující nebo dokonce násilné chování. To se může odehrávat jak ve skutečném životě, tak v kyberprostoru. Odborníci a odbornice také upozorňují na propojení obou „světů“ – dění na internetu má konkrétní dopady na reálný život. Například online útoky na veřejně aktivní ženy mohou vést k tomu, že tyto ženy z politiky odejdou.

Pro české prostředí zatím nemáme přesná data. Z výzkumu Meziparlamentní unie* provedeném v Evropě v roce 2018 mezi političkami a zaměstnankyněmi parlamentů však vyplývá, že jde o rozšířený problém.

- **85,2 % dotazovaných se během výkonu svého mandátu setkalo s psychickým násilím**
- **46,9 % čelilo výhružkám smrti, znásilněním či zbitím**
- **58,2 % bylo terčem online sexistických útoků na sociálních sítích**
- **67,9 % bylo terčem komentářů zaměřených na jejich vzhled nebo založených na genderových stereotypch**
- **24,7 % se setkalo se sexuálním násilím**
- **14,8 % se setkalo s fyzickým násilím**

Tentýž výzkum pak také zjistil, že ženy často takové incidenty nenahlašují.

Výskyt obtěžujícího chování a jeho nahlašování



* <https://www.ipu.org/resources/publications/issue-briefs/2018-10/sexism-harassment-and-violence-against-women-in-parliaments-in-europe>

Jak je zřejmé z předchozího grafu, obtěžující a násilné chování může mít celou řadu podob a může se odehrávat jak v reálném životě mezi kolegy a kolegyněmi, tak například na sociálních sítích.

„Některé strany nedisponují zrovna štíhlými ženami a to je v kuloárech mnohdy zdůrazňováno. Pro mě úplně nepochopitelně. Kdyby to byl muž, tak se to neřeší, ale že to je žena, tak se to řeší. To je věc, která mi přijde nefér.“

Některé projevy přímo souvisejí s dominačními technikami. Právě například nevhodné komentování vzhledu – ať k němu dochází v kuloárech nebo v komentářích – je typickým projevem znevažování a zesměšňování. Často k tomu přispívají i média, které v případě žen političek nezapomenou dodat nějakou poznámku týkající se vzhledu (např. boty bývalé premiérky Spojeného království Theresy May). O slovenské prezidentce Zuzaně Čaputové pak často píšou jako o „blondýně“, „blondaté právniče“ či „blondaté hlavě Slovenska“. Před jejím zvolením některé média referovala jako o „rozvedené právniče“ jako by snad její rodinný stav nějak souvisel s výkonem prezidentské funkce.

Závažnější projevy obtěžujícího chování pak již mohou překračovat hranici zákona a naplňovat podstatu trestného činu. Stejně jako v případě dominačních technik je vhodné situaci řešit. Pro oběti to může být velmi těžké, proto je vhodné vyhledat odbornou pomoc. Dobré je také mít osobu na správu sociálních sítí, pro kterou bude jednodušší nevhodný obsah skrýt či smazat.

Kam se obrátit o pomoc?

In IUSTITIA – Poradna Justýna: <https://in-ius.cz/poradna/>

Konsent: <https://konsent.cz/>

proFem: <http://pomoc.profem.cz/>



NEJČASTĚJŠÍ PROJEVY

STALKING

Vytrvalé pronásledování a nadbíhání jiné osobě proti její vůli po delší časové období. Například když někdo své expřítelkyni po delší dobu 20× denně telefonuje, bombarduje ji SMS a denně na ni čeká před domem.

NEBEZPEČNÉ VYHROŽOVÁNÍ

Vyhrožování újmou na zdraví, svobodě či cti, zničením hospodářské existence nebo společenského postavení, jež druhému způsobí důvodné obavy. Příklady: „zabiju tě“, „když tě nemůžu mít já, nebude tě mít nikdo“, „zničím tě“.

BODY SHAMING

Ponižování v souvislosti s tělem, např. agresivní a vulgární komentáře k výšce, hmotnosti či vzhledu. Terčem této agrese se stávají mnohem častěji ženy než muži.

KYBERŠIKANA

Záměrné dlouhodobé (verbální a psychické) ubližování jiné osobě prostřednictvím informačních a komunikačních technologií za účelem poškození této osoby. Oběť se stává terčem systematického urážení, obtěžování, zesměšňování a ostrakizace.

BASHING

Situace, kdy je jedna osoba verbálně atakována, kritizována a urážena několika jinými osobami. Na rozdíl od kyberšikany bashing netrvá dlouho a po několika komentářích bývá ukončen.



