



HOW MICRO CAN AGGRESSION BE?



Katalóg



Katalóg

PREDHOVOR

Táto publikácia prináša približne 50 príkladov mikroagresie, ktoré sa najčastejšie vyskytujú v šiestich európskych krajinách (Holandsko, Nemecko, Slovinsko, Slovensko, Taliansko a Cyprus). Zahŕňajú rôzne typy mikroagresie (mikro-útok, mikro-urážka a mikro-zneváženie), ako aj rôzne druhy mikroagresie (komunikačná, behaviorálna a environmentálna). Pri každom príklade sa v katalógu uvádza aj základný predsudok alebo zaujatosť, ktorá spôsobuje, že daný verbálny alebo neverbálny výrok, čin alebo prostredie je mikro-agresívne a škodlivé.

Príklady sa týkajú týchto oblastí: -vek, -tvar tela, -(ne)schopnosť, -etnická príslušnosť, -rodová orientácia, -národnosť, -rasa, -náboženstvo, -sexuálna orientácia



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definície

DRUHY MIKROAGRESIE

| | |
|--------------------------------------|---|
| Komunikovaná mikro-agresia | Každodenné, príležitostné a/alebo nenápadné typy komunikácie (verbálnej aj neverbálnej), ktoré sú bolestivé, pretože súvisia s príslušnosťou osoby k diskriminovanej skupine alebo podliehajú stereotypom. |
| Behaviorálna mikro-agresia | Každodenné, príležitostné a/alebo nenápadné typy (nekomunikačného) konania/správania, ktoré sú bolestivé, pretože súvisia s príslušnosťou osoby k skupine, ktorá je diskriminovaná, alebo podlieha stereotypom. |
| Environmentálna mikro-agresia | Každodenné, náhodné a/alebo nenápadné veci v našom každodennom prostredí, ktoré sú bolestivé, pretože súvisia s príslušnosťou osoby k skupine, ktorá je diskriminovaná alebo podlieha stereotypom. |



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Definície

TYPY MIKROAGRESIE

| | |
|------------------|---|
| Mikro-útoky | Ked' sa osoba úmyselne správa diskriminačne, pričom nemá v úmysle byť urážlivá. |
| Mikro-urážky | Ked' sa osoba neúmyselne zachová diskriminačne. |
| Mikro-zneváženia | Ked' osoba znevažuje alebo podkopáva skúsenosti marginalizovanej skupiny. |



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Komunikovaná



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------------|--|
| Používanie iného ako preferovaného zámena na oslovenie osoby. | Slovná | Mikro-útoky | ktokoľvek | výber slov nemôže byť zraňujúci | Držím sa svojho preferovaného slovníka bez ohľadu na vaše želania alebo pocity. |
| Používanie výrazu "starý" namiesto "starší" alebo "senior" | Slovná | Mikro-urážky | starší ľudia | výber slov nemôže byť zraňujúci | Držím sa svojho preferovaného slovníka bez ohľadu na vaše preferencie, pocity alebo všeobecné usmernenia. |
| Pýtanie sa na heteronormatívne vzťahy namiesto neutrálnych otázok typu "máte partnera/partnerku?" | Slovná | Mikro-urážky | LGBTQIA+ ľudia | predpoklad heteronormatívneho vzťahu | Neuvažujem o iných možnostiach ako o norme, bez ohľadu na vaše preferencie, pocity alebo všeobecné usmernenia. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|------------------|---------------------------------|--|---|
| Zdôrazňovanie toho, ako "normálne" vyzerá osoba so zdravotným postihnutím / s navonok viditeľným postihnutím. | Slovná/neverbálna | Mikro-urážky | osoby so zdravotným postihnutím | obranné mechanizmy a kognitívne skreslenia | Môžem za iných rozhodnúť, aké "zlé" alebo "nezávažné" je ich postihnutie. |
| Hovoríť osobe so zdravotným postihnutím: "Nemôžem uveriť, že si ženatý." | Slovná | Mikro-útoky | zdravotne postihnutí ľudia | popieranie osobnej identity | Jediná vec, ktorú vidím, je tvoje postihnutie. |
| Minimalizovanie alebo popieranie skúseností súvisiacich s postihnutím, napr.: "No tak! Všetci máme nejaké postihnutie." | Slovná | Mikro-zneváženia | ľudia so zdravotným postihnutím | popieranie skúseností | To, čo si myslíte, alebo cítite, nie je pre mňa skutočné, alebo dôležité. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|--------------|------------------|---|---|
| Poznámky typu "Odkiaľ pochádzaš?" alebo "Kde si sa narodil?", ktoré sú adresované niekomu, kto má iný etnický vzhlád, ako je bežné. | Slovná | Mikro-urážky | etnické menšiny | (ne)príslušnosť k skupine občanov je založená na výzore | Kvôli svojmu etnickému pôvodu ste menej/nie ste rovnako súčasťou našej skupiny. |
| Poznámky typu "Ako si sa dostal na tú školu?" alebo "Tak dobre hovoríš týmto jazykom" na adresu niekoho, kto má iný etnický vzhlád, ako je bežné. | Slovná | Mikro-urážky | etnické menšiny | predpoklad menejcennosti | Kvôli svojmu etnickému pôvodu ste menej kompetentný/šikovný/inteligentný/atď. |
| Uťahovanie si z mien, ktoré znejú cudzokrajne. | Slovná/neverbálna | Mikro-útoky | ktokoľvek | popieranie osobnej identity | Vaše meno nie je normálne/je príliš zložitá/je čudné. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|------------------|------------------------|-----------------------------------|--|
| Tvrdenie, že nemáte predsudky voči určitej skupine, pretože máte priateľov/známych z tejto skupiny. | Slovná | Mikro-zneváženia | ktokoľvek | popieranie rasizmu/ predsudkov | Som imúnny voči rasizmu/ predsudkom, pretože sa stýkam s ľuďmi z rôznych skupín obyvateľstva. |
| Tvrdenie, že by sa namiesto "Na životoch černochoch záleží" malo zmeniť na "Na všetkých životoch záleží". | Slovná | Mikro-zneváženia | ľudia inej farby pleti | popieranie rasizmu | Tvrdenie, že zažívate rovnaký druh rasizmu, alebo že nikto nezažíva rasizmus. |
| Inzeráty s požiadavkou na absolventa vysokej školy, alebo "mladú energiu". | Slovná | Mikro-urážky | starší ľudia | predpoklad nekompetentnosti | Starší ľudia nie sú schopní, alebo sa nevedia zaradiť do tímu. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|-------------------|--------------|------------------|---------------------------------|---|
| Pýtať sa ženy, ako zvláda skĺbiť prácu s deťmi, a nepoložiť tú istú otázku mužovi. | Slovná | Mikro-urážky | ženy | rodové roly sú obmedzujúce | Ženy by mali byť hlavnými opatrovatelkami detí, alebo ženy nie sú schopné kombinovať prácu s výchovou detí, zatiaľ čo muži áno. |
| Tvrdenie, že tehotné osoby nemôžu pracovať, pretože sú tehotné ("tehotenský mozog"). | Slovná | Mikro-útoky | tehotné osoby | predpoklad neschopnosti | Tehotenstvo je prekážkou kariérneho rastu/vašej kompetentnosti v práci. |
| Nevenovanie pozornosti (napr. pozerať do telefónu), keď hovorí alebo prezentuje mladý člen tímu. | neverbálna | Mikro-urážky | mladí ľudia | predpokladanie nekompetentnosti | Príspevok mladých ľudí je menší/nedôležitý. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------|--|
| Žartovanie o tom, že ženy patria do kuchyne. | Slovná | Mikro-útoky | ženy | rodové roly sú obmedzujúce | Ženy sú, alebo by mali byť ženami v domácnosti/matkami v domácnosti, namiesto toho, aby zarábali peniaze a robili kariéru. |
| Konštatovanie, že je divné vidieť v nemocnici mužskú zdravotnú sestru, alebo sa správať, akoby to bolo divné. | Slovná/neverbálna | Mikro-útoky | ženy/muži | rodové roly sú obmedzujúce | Muži nemôžu byť zdravotnými sestrami, alebo ženy by mali vykonávať tento druh práce. |
| Tvrdiť to, alebo sa správať tak, akoby bolo divné, že vás lieči relatívne mladý lekár alebo terapeut. | Slovná/neverbálna | Mikro-urážky | mladí ľudia | predpoklad nekompetentnosti | Mladí ľudia nie sú vo svojej práci takí kompetentní ako starší ľudia. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|-------------------|--------------|------------------|--|---|
| Nazývanie starších ľudí, ktorí tancujú a zabávajú sa, rozkošnými. | Slovná | Mikro-urážky | starší ľudia | infantilizácia | Nie ste na rovnakej úrovni kompetencií/ schopností ako ja. |
| Žartovanie o nešikovnosti starších ľudí pri používaní technológií. | Slovná | Mikro-útoky | starší ľudia | predpoklad neschopnosti | Starší ľudia nedokážu držať krok s vývojom technológií alebo digitálnym pokrokom. |
| Žartovanie o starších ľuďoch v spojitosti s tým, či majú alebo nemajú sex. | Slovná | Mikro-útoky | starší ľudia | popieranie zmyselnosti a sexuality pre určitú vekovú skupinu | Je nevhodné/čudné/smiešne mať sex vo vyššom veku. |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------|---|
| Pýtať sa niekoho "Ak ste vegetarián/vegán, ako môžete mať takú veľkosť?". | Slovná | Mikro-urážky | ľudia s nadváhou | predpoklad o vzhľade | Neverím tomu, čo hovoríte a mám na to právo kvôli vášmu vzhľadu. |
| Poznámky typu "chlapec alebo dievča?" alebo "kedy máš termín?", ktoré sa adresujú niekomu, kto nie je tehotný. | Slovná | Mikro-urážky | ženy | predpoklad o vzhľade | Keď si myslím, že žena je tehotná, lebo má okrúhle bruško, môžem o nej a jej tele vysloviť domnienky bez ohľadu na jej preferencie, alebo pocity. |
| Prístup novinárov pri informovaní o rómskej menšine, keď sa o respondentovi zmieňujú ako o miestnom rómskom osadníkovi a nie menom. | Slovná | Mikro-urážky | etnické menšiny | občania druhej kategórie | Predpoklad, že stačí, keď sa o osobe alebo skupine z menšiny hovorí ako o "nich". |

Komunikovaná

| Príklad mikro-agresie | Slovná/neverbálna | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|-------------------|--------------|------------------|--------------------------------|--|
| Rómske dievča vyhrá preteky. Pri odovzdávaní ceny jej odovzdávajúci želá, aby sa jej tak dobre darilo aj v škole. | Slovná | Mikro-urážky | etnické menšiny | predpoklad menejcennosti | Hovorí, že je zo skupiny ľudí, od ktorej sa očakáva, že v škole pravdepodobne zlyhá. |

Behaviorálna



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Behaviorálna

| Príklad mikro-agresie | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|------------------|------------------------|-------------------------------------|---|
| Zamestnanca fakulty na univerzite si kvôli oblečeniu pomýlia s pracovníkom údržby. | Mikro-urážky | ktokoľvek | domnienka o vzhľade a menejcennosti | Záleží na tom, ako sa obliekate, lebo podľa toho sa k vám správam, a/alebo záleží na tom kde pracujete, lebo podľa toho sa k vám správam. |
| Zamenenie osoby s inou farbou pleti v práci za pracovníka upratovacej služby. | Mikro-zneváženia | osoby inej farby pleti | predpoklad menejcennosti | Nie ste schopný byť na rovnakej úrovni ako ja/byť zamestnancom upratovacej služby je menej ako byť spolupracovníkom. |
| Opakované prerušovanie kolegyne počas stretnutia. | Mikro-urážky | ženy | predpoklad podriadenosti | Prínos kolegyň je menší/nedôležitý. |

Behaviorálna

| Príklad mikro-agresie | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|------------------|------------------|--|--|
| Odmietať uveriť, že kolegyňa bola urazená iným kolegom mužom. | Mikro-zneváženia | ženy | spochybňovanie úsudku | Vaša osobná skúsenosť je nepravdivá alebo nedôležitá. |
| Zámena lekárky za zdravotnú sestru. | Mikro-urážky | ženy | rodové roly sú obmedzujúce | Ženy nemajú takú pravdepodobnosť stať sa lekárkami ako muži. |
| Keď sa lekár rozpráva s (dospelým) dieťaťom – synom alebo dcérou staršieho pacienta, namiesto toho aby sa rozprával priamo so starším pacientom. | Mikro-urážky | starší ľudia | infantilizácia/ predpoklad bezmocnosti | Nepochopíš ma, alebo si pre mňa neviditeľný. |

Behaviorálna

| Príklad mikro-agresie | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|--------------|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| Automatické hovorenie veľmi nahlas, alebo používanie detského hlasu pri rozhovore so staršími ľuďmi. | Mikro-urážky | starší ľudia | predpoklad o schopnostiach | Starší ľudia nie sú plne kompetentní. |
| Pomoc osobe so zdravotným postihnutím pri nastupovaní do autobusu alebo vlaku, pričom táto osoba o pomoc nepožiadala | Mikro-urážky | osoby so zdravotným postihnutím | infantilizácia/predpoklad bezmocnosti | Nie ste schopný postarať sa o seba, a/alebo viem to lepšie ako vy. |
| Dotýkanie sa brucha tehotnej osoby bez dovolenia. | Mikro-útoky | tehotné osoby | predpoklad súhlasu | Mám právo dotýkať sa častí tela inej osoby bez jej súhlasu. |

Behaviorálna

| Príklad mikro-agresie | Typ | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|---|------------------|------------------------|---|---|
| Predpoklad, že v miestnosti nie sú žiadne osoby LGBTQIA+. | Mikro-zneváženia | LGBTQIA+ ľudia | identifikácia ako LGBTQIA+ je viditeľná / LGBTQIA+ ľudia sú zriedkaví | LGBTQIA+ ľudia sú okamžite identifikovateľní. |
| Osoba bielej pleti, ktorá si drží kabelku, alebo kontroluje peňaženku, keď sa k nej blíži, alebo okolo nej prešla osoba inej farby pleti. | Mikro-urážky | osoby inej farby pleti | predpoklad kriminality | Chystáte sa kradnúť/nemožno vám dôverovať. |
| Osoba inej farby pleti, ktorú v obchode sleduje zamestnanec alebo bezpečnostný pracovník. | Mikro-urážky | osoby inej farby pleti | predpoklad kriminality | Chystáte sa kradnúť/nemožno vám dôverovať. |

Enviromentálna



**HOW MICRO CAN
AGGRESSION BE?**

Enviromentálna

| Príklad mikro-agresie | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|---------------------------------|--|---|
| Having to fill-in a form which only has two options, e.g. married/single or male/female | ktokoľvek | sociálne/rodové roly sú obmedzujúce a limitované | iné možnosti, ako je norma stanovená vo formulári, nie sú akceptované/možné |
| Všetky toalety v budove sú označené ako toalety určené pre mužov alebo ženy. | LGBTQIA+ ľudia | pohlavie je obmedzené na dve možnosti | Ľudia, ktorí sa neidentifikujú ako muži, alebo ženy neexistujú. |
| Osoba na vozíku môže vstúpiť do miestnosti, ale nemôže ísť na toaletu, pretože je prístupná len po schodoch. | osoby so zdravotným postihnutím | občania druhej kategórie | Nie ste pre nás takí dôležití ako naši zdraví zákazníci. |

Enviromentálna

| Príklad mikro-agresie | Dotknutá skupina | Skryté predsudky/predpojatosti | Odkaz |
|--|---------------------------|--------------------------------|---|
| Inštitucionálny nedostatok univerzitných profesorov inej farby pleti. | ľudí s inou farbou pleti | predpoklad menejcennosti | Nedostatočné zastúpenie ľudí inej farby pleti na akademickej pôde nie je problém. |
| Aula na univerzite, kde na stenách visia portréty profesorov iba bielej farby pleti. | ľudia s inou farbou pleti | predpoklad menejcennosti | Nedostatočné zastúpenie ľudí inej farby pleti na akademickej pôde nie je problém. |
| Nedostatok ženských autoriek vo vedeckých učebných osnovách. | ženy a nebinárne osoby | predpoklad menejcennosti | Prínos vedkýň nie je taký dobrý/dôležitý ako prínos vedcov mužov. |

Enviromentálna

Príklad mikro-agresie

Dotknutá skupina

Skryté predsudky/predpojatosti

Odkaz

Neposkytovanie tlmočenia do posunkovej reči alebo titulkov počas mimoriadnych situácií a tlačových konferencií.

nepočujúcich alebo nedoslýchavých ľudí

občianstvo druhej kategórie

Nie ste pre nás takí dôležití ako počujúci ľudia.

Dopravné značky sú len v štátnom jazyku, nie v jazyku pôvodného obyvateľstva.

pôvodné obyvateľstvo

občianstvo druhej kategórie

Váš jazyk je menej dôležitý/nedôležitý, alebo nepodstatný.

Nemocnica s pacientmi rôznych náboženstiev, v ktorej je kresťanská kaplnka jedinou možnosťou na modlenie.

náboženské menšiny

kresťanstvo je najdôležitejšie náboženstvo

Iné náboženstvá ako kresťanstvo sú menej dôležité/ľudia iných náboženstiev nemajú právo na priestor na modlitbu.

Enviromentálna

Príklad mikro-agresie

Dotknutá skupina

Skryté predsudky/predpojatosti

Odkaz

Školské sviatky založené na kresťanských tradíciách, ktoré nezohľadňujú iné náboženské sviatky.

náboženské menšiny

občianstvo druhej kategórie

Vaše náboženské sviatky sú menej dôležité.

Reklamy, ktoré naznačujú, že starší ľudia nie sú v kontakte s technológiami.

starší ľudia

predpoklad nekompetentnosti

Starší ľudia nie sú schopní držať krok s technológiami alebo digitálnym pokrokom.