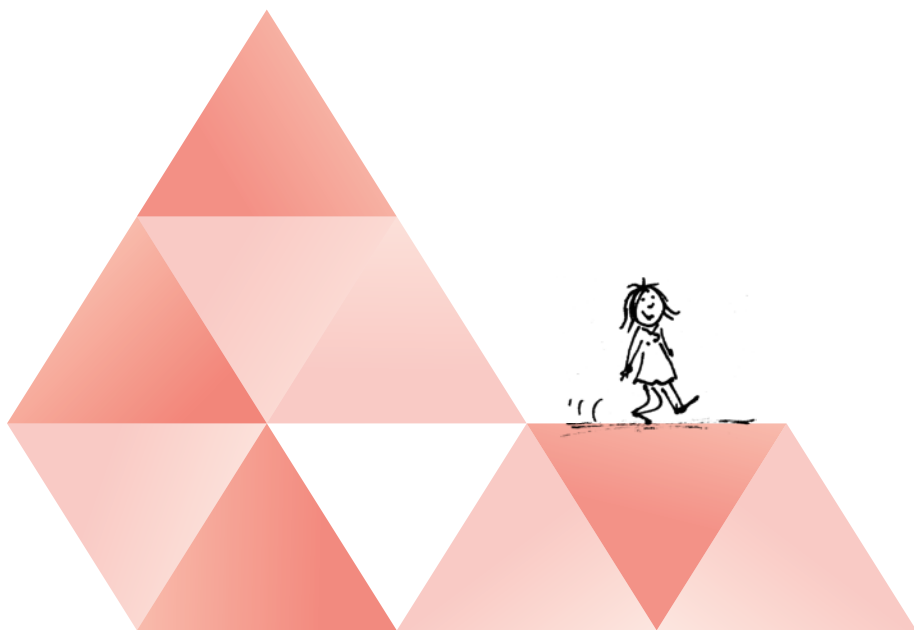




# Állítsuk meg az antifeminizmus!

SZÓBELI ÖNVÉDELMI  
ÚTMUTATÓ FEMINISTÁKNAK



Fordította: Balogh Zsófia  
Lektorálta: Mészáros Gréta  
NANE Egyesület  
[www.nane.hu](http://www.nane.hu)



Főszerkesztő: Irene Zeilinger  
© Garance ASBL 2017  
[www.garance.be](http://www.garance.be) - [info@garance.be](mailto:info@garance.be)



Együttműködött:  
l'Université des Femmes  
[www.universitedesfemmes.be](http://www.universitedesfemmes.be)



Kiadva a Creative Commons International 3.0 alatt. Nevezd meg +  
Ne add fel + Ne változtasd.



Grafikai tervezés: Productions stratégiques, memodesign.at

# Állítsuk meg az antifeminizmus!

## SZÓBELI ÖNVÉDELMI ÚTMUTATÓ FEMINISTÁKNAK

Írta: Irene Zeilinger, Garance ASBL, Belgium  
Közreműködtek: Abigail, Aïchatou, Alexandra, Amandine,  
Anne-Virginie, Cécile, Constance, Duar, Eva, Karima, Johanna,  
Lison, Lucie, Marta, Nastasia, Natalia, Nicola, Valérie et Véronique.

Fordította: Balogh Zsófia és lektorálta Mészáros Gréta, a NANE  
Egyesület munkatársai.

# Tartalom

Bevezetés .....	3
Az antifeminizmus beazonosítása.....	4
Gondoskodás önmagunkról .....	7
Válassz stratégiát!.....	10
Menekülés.....	12
Érvelés .....	15
A lehetőségeink áttekintése.....	16
Szemantikai önvédelem .....	20
Konfrontáció .....	23
És utána?.....	27

# Bevezetés

Feministaként gyakran találjuk szemben magunkat olyan helyzetekkel, amelyekben nagyon szeretnénk úgy reagálni, hogy azzal kiálljunk az értékeink mellett, különösen az uralkodó, társadalmi változásokat ellenző légkörben. Ez az útmutató ebben szeretne segíteni neked.

Jelenleg - újfent - növekvő ellenállás uralkodik a feminista eszmékkel szemben. Ha nem találunk kielégítő megoldásokat az útmutatóban bemutatott helyzetekben, az elhallgattatás veszélye fenyegethet. Ezek a helyzetek azokra az emberekre is hatással vannak, akik (még) nem nevezik magukat feministának, mert megakadályozzák, hogy még több ember vegyen részt a nőjogi mozgalomban.

Ez az útmutató nem fog kész válaszokat adni, például "ha a másik ember A-t mond, akkor te XY-t mondj rá". Inkább bizonyos **alapvető eszközök megosztásáról szól, hogy azok segítsenek megtalálni saját válaszaidat**, ízlésednek és preferenciáidnak megfelelően. Ennek érdekében megosztjuk veled tippjeinket és trükkjeinket arról, hogy mikor cselekedj, hogyan maradj higgadt, hogyan véd meg magad, mi alapján hozz stratégiai döntéseket, és mindenek felett, mit mondj, ha meghoztad a döntést.

Ebben az útmutatóban nincs benne az összes olyan szituáció, amelyekkel egy feminista találkozhat, és nem is tartalmazza a lehetséges válaszok teljes repertoárját. Ez egy kiindulópont, és reméljük, hogy hasznodra válik majd, és sikerül olyan válaszokat felépítened, amik megfelelőek számodra.

Sok szerencsét, és főleg, jó szórakozást!

## Az antifeminizmus beazonosítása

A feminizmus, egyebek mellett, a nagyobb társadalmi igazságosságért és egyenlőségért küzdő mozgalom. A feministák elemzik a nemi egyenlőtlenségeket, elítélik a létező bináris (hetero-) szexizmust, és érvényesítik jogukat az elfogadhatatlan igazságtalanságok orvoslására, egy befogadóbb és egyenlőbb társadalmat építenek. Természetesen ez nem mindenkinek tetszik, különösen azoknak nem, akik kiváltságos társadalmi helyzetük miatt a jelenlévő igazságtalanságok haszonélvezői. Nevezük az ilyen embereket "Antifeminista Személyeknek" (ASZ-ok). Mint bármely másik társadalmi mozgalomnak, a feminizmusnak is szembesülnie kell egyfajta reakciós mozgalommal, amely fenn kívánja tartani az uralkodó állapotot, bármilyen szükséges eszközzel.

A társadalmi változásokkal szembeni ellenállás gyakori reakció. Az amerikai szakszervezeti képviselő, Nicolas Klein már 1918-ban kijelentette: "Először nem vesznek figyelembe. Aztán lenéznek. Majd megtámadnak és el akarnak égetni. De aztán később emlékműveket emelnek neked." Klein nem csak arról beszél, hogy a társadalmi változás elnyomása folyamatos, szerinte ez azt is jelzi, hogy jó úton vagyunk. **Minél erősebb reakciókat kapunk, annál sikeresebb az ellenállásunk az igazságtalan társadalmi berendezkedésekkel szemben.**

De ez nem igazán vigasztaló, amikor olyan antifeminista helyzetekben találod magad, amelyek nem csak veszélyeztetik a feminizmus hitelességét, de veszélybe sodorják magukat a feministákat is. Az 1990-es évek óta megsokszorozódtak az antifeminizmusról - és szervezett formájáról, a férfijogi mozgalomról - szóló elemzések. Beazonosítottunk négy nagy, egymással kölcsönhatásban álló és egymást erősítő problémás területet:

**Hagyományos szexizmus és nőgyűlölet:** A nők megvetése és leértékelése, a nőkkal szemben alkalmazott eltérő bánásmód, sztereotípiákba való bezárásuk, amely viselkedésmódok mind megnehezítik a feministák (és jellemzően nők) számára, hogy meghallgassák és tiszteljék őket. A hagyományos/esszencialista nemi szerepekre való utalások (az ún. anyai ösztön, vagy a 'természetes' női békesség, stb.) valamint a problémák individualizálása láthatatlanná teszi az egyenlőtlen társadalmi szerkezeteket. Lehet, hogy ezek szándéka nem kifejezetten a feminizmus akadályozása, de eredményük határozottan az.



**Antifeminista elhallgattatás és kirekesztés:** A feminizmus számos társadalmi változáshoz járult hozzá, amelyeket manapság pozitívnak, vagy akár alapvetőnek és szükségesnek ítélnék. Ezek a hozzájárulások túl sokszor maradnak rejtve. Ez azt a benyomást kelti, hogy a feminizmusra többé már nincs is szükség. Más módja is van a feminizmus elhallgattatásának, például a kinevetés, plagizálás, vagy a feminizmus szolidaritás hiánya néhány nőben ("Ha én, mint nő, sikeres vagyok, az csak azért van, mert megvettem a szükséges erőfeszítéseket ennek érdekében / a megfelelő döntéseket hoztam meg, és ez nem a feministáknak köszönhető, akik kitaposták az utat előttem.").

**Antifeminista reprezentációk:** Ezek a torzítások és félreinformálások közvetlenül három dolgot támadhatnak: a feminista ügyet, a megoldandó problémákat vagy magukat a feministákat. Sokszor halljuk azt a vádat, hogy a feministák szeretnék visszafordítani és maguknak megszerezni a férfiak hatalmát, vagy hogy a feminizmusnak ugyan lenne értelme valahol máshol és más időkben, de nem itt és nem most. Nagyon sok tudatlanság övezi a feminizmus sokféleségét, amiatt az ASZ-ok megpróbálják rasszista és

klasszista (társadalmi osztályok mentén diszkrimináló) céljaira használni. Aztán ott vannak azok az ASZ-ok, akik azt mondják, hogy nem a valódi ügyeken dolgozunk, hogy a rossz harcot vívjuk, stb. Az egyenlőtlenségek tagadása és az elnyomás kiforgatása ("igen, de a férfiak is...[Illessz ide egy problémát, ami különösen a nőket érinti]") szintén problémát jelentenek. Végül, magukat a feministákat mindmáig gyakran karikírozzák agresszívnek, rondának, frusztráltaknak, leszbikusnak, extrémnek, stb., hogy besoroljanak minket a "jó" és "rossz" nők csoportjaiba és megakadályozzák az összetartást. Az ilyen támadások általánosak és személyre szabottak is lehetnek.

**Antifeminista erőszak:** A becsmérésektől a nemi erőszakig és mérsárlásokig mindent láttunk már. Ez a fajta antifeminizmus a legláthatóbb, így a legkönnyebben azonosítható. Ezért fejlesztették ki a feminista önvédelmet, korai formájában több, mint 100 éve, és újra az 1960-as évek végén, hogy eszközöket adjon az aktivistáknak a politikai erőszak és rendőri kegyetlenség ellen.

Mostanra jobb képet nyertünk a problémáról, keressünk hát megoldásokat (vagy az azokhoz vezető lépéseket)!



A férfiak ellenállásának története a nők emancipációjával szemben talán érdekesebb, mint maga az emancipáció története.

Virginia Woolf, 1929

Olyan területen dolgoztam, ahol mindig én voltam az egyedüli nő, és a "feminizmus" szót még hallomásból sem ismerték. Akárhányszor próbálkoztam, mindig jól ráfáztam. Azonban van azért néhány módja annak, hogy tudomásukra juttasd, hogy bizonyos helyzeteket nem fogadsz el. Azért mert nő vagyok, nem fogok kávét készíteni mindenkinek. "Van két lábad, ott a kávé." Vagy hogy elkerüld, hogy mindig te legyél, aki jegyzetel a meetingeken, és így tovább... Figyelned kell és mindent úgy szervezned, hogy ezek ne történjenek meg. De ennek még mindig ára van, mert rengeteg energiám megy arra, hogy ne nőként kezeljenek, és hogy ne kerüljek ilyen rizikós helyzetekbe. Ez azt is jelenti, hogy nem lehetek önmagam. Különben én vagyok a hisztérikus nő, aki problémázik, és azt kockáztatom, hogy kiközösít a csoport.

Karima

## Gondoskodás önmagunkról

Úgy, mint bármely kisebbségi vagy elnyomott csoport, a nők, mint társadalmi csoport is kénytelen számtalan mikro-agressziós, diszkriminációs és igazságtalan helyzetben konfrontálódni nap mint nap, miközben az ellenállásukat érvénytelenítik. Ezek a felgyülemelő tapasztalatok folyamatos mentális és érzelmi feszültséget hoznak létre, amit "kisebbségi stressznek" is nevezünk. Ha egy elnyomott csoport tagjaként próbálunk nyíltan ellenállni, még ha együtt tesszük is, az átélt stressz felerősödik.

Feministának lenni ezért nem könnyű feladat, érzelmi és fizikai megterhelést jelent. Olyan kisebbséghez tartozunk, amely hangsúlyozza, hogy az egyenlőtlenség és szexista elnyomás probléma, aminek jelentőséget kell tulajdonítani. Folyamatosan az ellentétét képviseljük annak, mint amit a többségi társadalom, vagy a körülöttünk lévő emberek gondolnak. A feladat, hogy újra és újra elmagyarázzuk "Igen, igazságtalanság van." csakis ránk marad. A valósággal való szembenézés és ennek megfogalmazása mélyen megrázhathat bennünket, főleg ha általában véve kevés támogatást kapunk. Ezzel szemben az antifeminizmus hatással van identitásunkra, érzelmeinkre, és fizikai egészségünkre. Nem meglepő tehát, hogy sok feminista aktivista végül csendben marad, feladja, vagy megbetegszik.

Pont emiatt, az önmagunkról való gondoskodás nem luxus, hanem alapvető szükséglet a hosszútávú elköteleződéshez, önmagában is az ellenállás egy formája. Olyan közegben jól lenni, ahol minden ellenünk dolgozik, az elnyomó normákkal és értékekkel való szembeszállást jelenti. Továbbá a megfelelő gondoskodás önmagunkról növeli az ellenálló képességünket, teret biztosít még több kreativitásnak, és segít szembenézni az antifeminizmussal.



Gyakran sokkol minket, amit hallunk; azonban ha szokásunkká tesszük, hogy azt mondjuk magunknak "ez az ember csak láthatatlanná akar tenni", sikerül távolságot tartanunk és nyugodtnak maradnunk. Ez segít, hogy jobban megértsük a támadást, mert valójában az illető nem párbeszédet szeretne, hanem hogy nehéz helyzetbe hozzon és bizonyos érzelmeket generáljon.

Eva

Ennek az útmutatónak a terjedelme túl korlátozott ahhoz, hogy teljességében lefedje az aktivisták saját magukról való gondoskodásának témáját. De itt van néhány szempont, hogy jobban éljünk és cselekedjünk feministaként:

**Légy együttérző önmagaddal:** Már önmagában elég stressz az is, hogy folyton ítélkezik, kritizál, lenéz az egész társadalom, szóval ne adj hozzá még te is! Ahelyett, hogy saját magad legrosszabb kritikusa vagy, légy a legjobb barátod: empatikus és figyelmes, önazonos és szeretetteljes, akire mindig számíthatsz. A hibáinkból tanulhatunk, ahelyett hogy a szégyen és büntudat forrásai lennének. Senkinek nem használ, ha büntudatod van és ha feláldozod magad a Feminizmus Oltárán.

**Gondoskodj testi egészségedről:** A pihenés és alvás, a hidratálódás, az egészséges és kiegyensúlyozott étrend, a számodra élvezetes fizikai aktivitás mind alapvető emberi szükségletek. Legjobb, ha hallgatunk a testünkre, hogy megértsük, mire és mikor van szüksége. Ez határainkról is értékes információ lehet, amikor azokat nem tartják tiszteletben, és amikor reagálnunk kell.

**Kapcsolódj:** Mindannyiunknak szüksége van a másikra, hogy építsük magunkat, feministaként is. Ezért fontos, hogy körülvedd magad emberekkel - a mozgalmakon belül és kívül - akik megadják neked a szükséges teret és támogatást, hogy olyan emberré fejlődj, akivé szeretnél. A bizalom, empátia és a hozzáállás, hogy engedd magad megváltoztatni mások által, legyenek kölcsönösök. Ugyanígy, a csoportjaink és mozgalmaink kapcsolatba kell, hogy lépjenek egymással, hogy szövetségeket alkossanak és túllépjenek a megbontottságon, amely gyengít minket.

**Építs biztonságos tereket:** elnyomott csoport tagjaként mindig veszélyeztet minket az ítélkezés, elhallgattatás és piszkálódás. Szükségünk van terekre, ahol fellélegezhetünk és egyszerűen létezhetünk, ahol nem kell mindig készenlétben állnunk, vagy külső kéréseknek eleget tennünk. A biztonságos terek lehetnek fizikai helyeken, magán vagy félig magán területeken (egy könyvtár, egy konferencia, egy blog), vagy kapcsolatokban. Hogy biztosítsuk a biztonságos teret, ahhoz mindannyiunk beleegyezése és akarata szükséges, el kell fogadnunk a biztonsági szabályokat, és mindenki erőfeszítését, hogy tiszteletben tartja őket, amennyire tudja.

Vannak napok, amikor egyáltalán nem akarok vitatkozni, amikor azt mondom, a feminista szabadságra ment, aznap nem fogom megvédeni a véleményemet. Nem kell mindig Feministának lennünk napi 24 órában. Szóval néha azt mondom magamnak, "Fáradt vagyok és ma nem érzem magam bátornak, feminista-szabadsnap, kész." Ez nyilván azért van, mert ezen a területen dolgozom, és amikor nem a munkahelyemen vagyok, néha nincs kedvem folytatni a harcot.

Constance

**Ellensúlyozd a tehetetlenséget megerősítéssel:** Az érzelmeid tudatosítása és kifejezése az antifeminizmussal szemben segít átvenni az irányítást a helyzet felett. Ugyanakkor segít kezelni is az érzelmeidet és lelassíthatja az ASZ-t. Az is növelheti a magabiztosságod, ha megtanulod megvédeni magad szóban és fizikailag. A feminista önvédelmi csoportok olyan terek, ahol legyőzheted azokat a helyzeteket, ahol korábban tehetetlennek érezted magad. A csoportos interakció segítségével új cselekvési és reagálási módokat gyakorolhatsz.



saját élmény

Az apám mondott néhány bántó megjegyzést, amikor rájött, hogy feminista vagyok. El kellett magyaráznom neki, hogy számomra a feminizmus nem csak egy hobbi, egy trend, amit követek, hanem valami, ami nagyon fontos nekem. Amikor időt szánunk rá, hogy elmagyarázzunk dolgokat azoknak, akik közel állnak hozzánk, az elgondolkodtatja őket. Az apám rájött, hogy túl messzire ment, és helyrehozta a dolgot. Szóval az érzelmeid megosztása, még ha ez kicsit sérülékennyé is tesz, azt gondolom, jó módszer.

Johanna

Egy barátom azt mondta nekem, "A feminizmus az én hosszútávú versenyem. Ez nem azt jelenti, hogy állandóan 100 méteres gátat kell futnom." Olyan, mint egy társasjáték, tudjuk, hogy a végén úgyszólván lesz feminizmus, de néha ki kell hagyni néhány kört. Azt gondolom, hogy képesnek kell lennünk megbocsátani magunknak akkor is, ha néha kihagyunk pár dolgot, mert mindannyian esendők vagyunk, mert megkedvelünk embereket, mert szerelmesek vagyunk, mert gyerekeink vannak, mert... és vannak pillanatok, amikor valóban rossz kártyát húzunk és ki kell hagynunk két kört, mielőtt folytatni tudnánk.

Valérie

## Válassz stratégiát!

A társadalmi változásokért folyó mozgalmakban sokak számára, beleértve a feministaikat is, nehézséget okozhat különbséget tenni a kollektív harc és az egyéni elköteleződés között. Az, hogy feminista vagyunk, nem jelenti, hogy napi 24 órában szolgálatban kell lennünk. Bármelyik pillanatban eldönthetjük és megválaszthatjuk, hogyan szeretnénk megmutatni az identitásunk feminista oldalát.

Sok tényező befolyásolja ezt a döntést, a személyes biztonságunktól a fizikai, mentális és érzelmi jólétünkön át, a helyzetek politikai és érzelmi tétjéig. Te vagy az egyetlen, aki tudja, hogy mely tényezők fontosak számodra az adott pillanatban. Hogy ne fáraszd ki magad feleslegesen, segíthet, ha felteszed magadnak a kérdést, hogy megéri-e energiát fektetni az ASZ-nak való válaszólasba. Például, amit visszautasíthatunk egyes személyes vagy szakmai helyzetekben (beszélgetés a nagybácsiival karácsony este), azt nehezebb lehet elkerülni egy harciasabb helyzetben (beszélgetés egy ASZ-szal egy nyilvános vitán). Akárhogy is, fel kell mérned az előnyeit és hátrányait, hogy teret adj-e az ellenfelednek a véleménye kinyilvánítására azzal, hogy párbeszédbe bocsátkozol vele.

Ezért dönthetünk úgy a biztonság, öngondoskodás vagy más okok miatt, hogy nem küzdünk az antifeminizmus ellen az adott pillanatban. Ezt a stratégiát **menekülésnek** hívjuk (lásd a 12. oldalt) és ez épp annyira érvényes és értékes, mint bármelyik másik - mindaddig, amíg egy döntés marad, és nem egy alapértelmezett megoldás egyéb lehetőség hiányában. **Ahhoz, hogy a feminizmus tovább növekedjen, a feministaiknak túl kell élniük, spórolni az energiájukkal és más erőforrásaikkal.**

Ha válaszolunk az antifeminizmusra, az gyakran azért történik, hogy a másik **ember gondolkodását megváltoztassuk** (lásd a 15. oldalt). De nem feltétlenül lehet mindenkit olyan könnyen meggyőzni. Az antifeminizmus egy skálán mozog. Például szembe kerülhetünk egy baráttal, egy feminista szövetséggel, egy tipikus előítéleteket hangoztató személlyel, vagy egy kemény férfi jogi aktivistával.

Természetesen nehezebb olyan valakit meggyőzni, aki az ellentétes oldalon helyezkedik el, mint aki közelebb áll a mi nézőpontunkhoz.

A vita a párbeszéd egy formája. A párbeszéd alapelve, hogy minden résztvevő fél kifejezheti magát és meghallgatják. A párbeszéd ellehetetlenül, ha az egyik fél nem tiszteli ezeket a minimális feltételeket. Az ASZ-odnak sok lehetősége van aláásni a párbeszédet: erőszak útján, létező hatalmi egyenlőtlenségeket felhasználva (pl. paternalista attitűddel), manipulatív technikákkal, vagy úgy, ha nem hajlandó figyelni, vagy közömbös. Ez lehetetlenné teszi a vitát.

Szerencsére ezzel még nem ér véget a stratégiáink listája. Ebben az útmutatóban **szemantikai önvédelmi technikákat** is találsz (lásd 20. old.). Az önvédelem e típusában a szavak jelentését támadjuk meg. Ez a stratégia

különösen hasznos, amikor az ASZ negatív töltetű szavakat használ, vagy nyilvánvalóan nem tudja, miről beszél. Amikor harmadik fél is részt vesz a párbeszédben, ennek a védekezésnek edukatív hatása is lehet.

Egy másik stratégia a **konfrontáció** (lásd a 22. oldalt), ami a határok kijelölését jelenti. A konfrontáció különböző eszközei ebben az útmutatóban lehetővé teszik, hogy bármely antifeminista szituációt rövidre zárj, hogy kiszúrd megtévesztő érveléseket, más szóval: hogy megállítsd az ASZ-t. Ez egy rendkívül hasznos stratégia (és nem csak az antifeminizmus ellen), mert enyhíti a dühünket, határozott szabályokat és határokat állít fel a között, amit el tudunk fogadni és amit nem. Még az is lehet, hogy tanítunk vele valamit.

Más stratégiák is léteznek persze, de azok gyakran kevésbé sikeresek. Például a **reciprocitás** (más néven "szemet szemért") elve csak ritkán hatásos, mert hatalmi egyenlőtlenség kontextusában kommunikálunk. Egy visszafordított antifeminista támadás reprodukálásának nem lesz ugyanakkora értelme és súlya - kivéve, ha ez a tükörtámadás az eredeténél is ütősebb. Claudine vallomása (lásd a 12. oldalt) tökéletesen illusztrálja ezt.

A lehetőségek szinte végtelenek az antifeminizmusra való reagálásban. Szóval vigyázz, kész, rajt!

### Vigyázz a MANIPULATÍV MÓDSZEREKKEL, például amikor az ASZ:

- relativizáló érvelést használ: *"Ne panaszkodj, más nők még jobban el vannak nyomva, mint te";*
- provokatív csalt dob a beszélgetésbe, ami eltereli azt jelentéktelen vagy extrém témák felé. Egy klasszikus példa az *"igen, de a férfiak is..."*, amely eltéríti a párbeszédet egy nőket specifikusan érintő problémáról;
- neked tulajdonít egy különösen kellemetlen állítást - amit te sosem mondtál - mert ez sokkal könnyebb, mint a témáról vitázni;
- bántó egyszerűsítésekkel él;
- személyes támadás intéz hozzád, például kritizál téged, amiért dühös lettél, hogy agresszív vagy, hogy csak azért vélekedsz úgy, mert rossz élményeid voltak, stb.



Az a benyomásom, hogy azok a nők, akiknél eleinte úgy tűnik, hogy ellenünk vannak, nyitottabbak és hajlandóbbak meghallgatni és megérteni minket, amikor szemtől szemben beszélgetünk velük. A férfiak sokkal inkább defenzívek lesznek. Szóval egy csoportban ezek a nők nem feltétlenül a szövetségeseink, mert az uralkodó vélemény oldalán állnak, de kettesben van rá mód, hogy beszéljünk velük.

Natalia

Amikor újonnan megválasztottak a közösségem városi tanácsába, a polgármester azzal piszkált, hogy a férjezett nevemen szólított meg. Tudja, hogy a partnerem közismert aktivista, és hogy én feminista vagyok, mert többek között kampányoltam nőjogokért és jobb nemi egyensúlyért is a politikában. Rettegett konzervatívként, nagyszájú paternalistaként meg akarta mutatni, hogy a férjemnek köszönhetően vagyok ott, és én csak őt követem. Úgy válaszoltam, hogy a felesége néven szólítottam. És hát... többet nem mert gúnyolódni rajtam a mandátumom végéig.

Claudine



## Menekülés

Mindannyiunknak jogában áll nem válaszolni az ASZ-nak... vagy nem merni válaszolni. Mindannyiunknak meg kell válogatni a csatáinkat kontextustól, prioritásainktól és energiaszintünktől függően.

Hogy elkerüld egy stratégiai visszavonulás negatív hatását az önbizalmadra, először el kell fogadnod, hogy senki sem mindenható, a feministák se. Nem vagyunk szuperhősnők, akik szemrebbenés nélkül bármilyen helyzetet kezelni tudnak, és akik az utolsó csepp vérükig harcolnak az ügyért. Nem szégyen a menekülést választani bizonyos esetekben, és minél megértőbbek vagyunk magunk felé, annál jótékonnyabb lesz a menekülés is.

Ahogy a többi stratégia esetében, használatra kész eszközök állnak rendelkezésre a menekülés kivitelezésére is. Természetesen elkerülheted a tudhatóan antifeminizmusra hajlamos egyénnel való kapcsolatot, vagy azt, aki imád provokálni téged azzal, hogy feministaként támad.

Miért tennéd ki magad újra és újra ilyen helyzeteknek, amikor sokkal jobb dolgod is lenne? Kiderítheted, hogy az undok nagybácsi ott lesz-e a családi összejövetelen, és távol maradhatsz, vagy ragaszkodhatsz hozzá, hogy ne mellé ültessenek.

Ha a találkozás elkerülhetetlen, vagy ha úgy döntesz, hogy nem hagyod a színpadot az ASZ-nak anélkül, hogy ne konfrontálódnál vele, elkerülheted a **vitákat témaváltással**. Ezt diszkrétan is megteheted. Ha az előétel alatt a nagybácsi a szingliséggel és gyerektelenséggel próbál cukkolni, vágj közbe egy olyan kérdés feltevésével, amely a témához közel áll, de másfelé tereli a vitát. Például: "Ó, erről jut eszembe Cécile. Hogy van a szülése óta? Hogy érzed magad nagypapaként?" Ha az ASZ nagyon idegesít, ennél váratlanabb módon is témát válthatsz: "Úgy látom, szükségünk van egy új témára, amiről beszélgethetünk. Kinek van ötlete?" vagy "Most jut eszembe - hallottad, hogy újra emelni fogják a benzinárakat?" Egy ilyen hirtelen témaváltás nyilvánvalóvá teszi a nemtetszésedet. Ha valaki szóvá teszi ezt, ismét reagálhatsz témaváltással: "Igen, témát váltok. Olvastam egy könyvet a belső békéről, és lenyűgöző, hogy mennyi mindent tehetsz, hogy jobban érezd magad a bőrödben..."

Néhány feministát aggaszt, hogy a menekülésüket a gyengeség jeleként értelmezhetik. **Szóval menj el úgy, hogy közben erős vagy!** Kifejzheted egyet nem értésedet az antifeminista állítással anélkül, hogy fejest ugranál a vitába. A nonverbális jelzések hasznosak, amikor nem tudsz mit mondani – vagy amikor nem akarsz túl sok energiát pazarolni. Sóhajts mélyen, forgasd a szemeidet, rázd a fejed. Egy szóbeli meneküléshez gyakran elég csak leírni, hogy mit csinálsz abban a pillanatban: "Most elmegyek", "Nem fogok válaszolni a kérdésre", "Most témát váltok." Ez mutatja, hogy nem szégyenkezel, hogy nincs semmi rejtgetni vagy félni valód, és hogy egyszerűen csak nem akarod magat kitenni az antifeminizmusnak. És ehhez jogod van.



Gyakran kérdezzük magunktól, "A vita mellett döntsek, vagy amellett, hogy nem vitázom?" A mi nap néhány ismerősöm társaságában, azt mondtam magamnak, hogy nem akarok vitázni, hogy egyenlőtlen a dolog. Ketten voltak ellenem, ezért nem érte volna meg. Erőltettem magam, hogy ne lépjek közbe. Nagyon nehéz volt, mert próbáltam provokálni. Azonban utána sokkal jobban éreztem magam, és ez rádöbbenett, hogy néha jobb elnapolni a beszélgetéseket olyankorra, amikor jobb állapotban vagy. Mert később beszélgettem az egyikükkel, és nagyon jól sikerült. Az volt a nagyszerű, hogy mivel úgy döntöttem, hogy nem reagálok, nem váltam áldozattá és nem lettem stresszes.

Lison



Van egy trükk, ami sokat segített az ünnepek alatt. Csak mondd azt, hogy "ha ennyire érdekel, van vagy 150 évnyi feminista írás, javasolom, hogy olvass el néhányat." Nagyon szenvedtem, amikor mindenkiel feminista témákról kellett vitáznom és beszélgetnem. Nem ismerem az összes statisztikát, és azonnal csapdában éreztem magam, mert nem egy könyvtár vagyok.

Karima

## Érvelés

Eldöntötted, hogy itt és most megéri vitába szállni az ASZ-szal. Rendben, de először tegyük tisztába ennek az érvcserének a céljait. Két lehetőség van. Vagy közvetlenül a beszélgető partneredhez beszélés, mely esetben a cél az ASZ véleményének megváltoztatása. Vagy közvetlen egy harmadik félhez beszélés, például a többi vendéghez az asztalnál, vagy a közönséghez egy nyilvános vitán; ekkor a hallgatóságot akarod meggyőzni az álláspontodról, vagy legalább immunissá tenni őket az ellenfeled antifeminista pozíciójára.

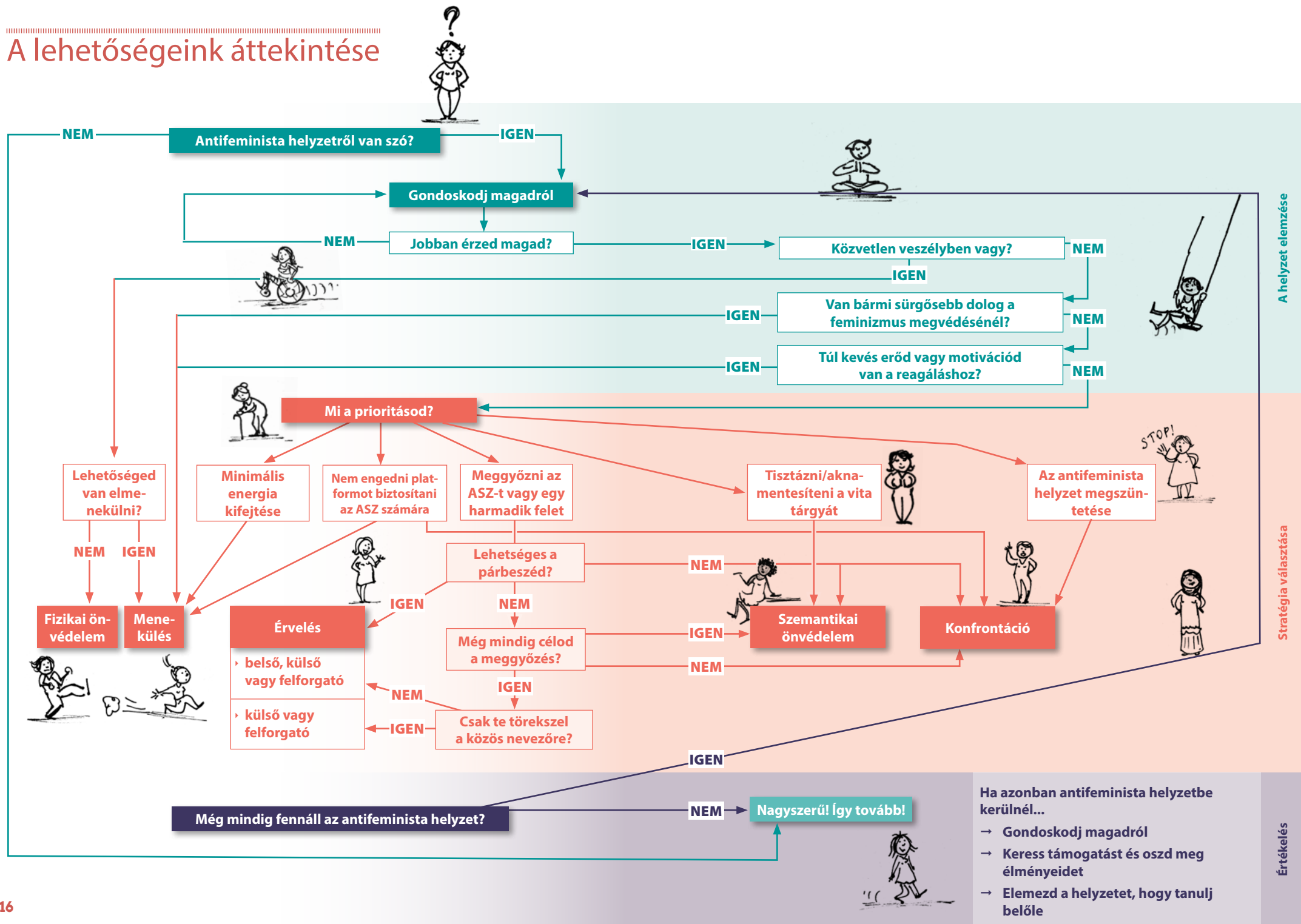


Biztosan ismered ezeket a véget nem érő vitákat, ahol teljes lelkesedéssel vágsz bele a legjobb érveiddel, adataiddal, idézeteiddel, statisztikáiddal, stb., hogy kiállj az ügyedért, de minél tovább tart, annál frusztráltabb, dühösebb, végül kimerültebb leszel anélkül, hogy bármilyen teret nyertél volna. Több oka van az ilyen helyzeteknek. Gyakran megesik, hogy a beszélgetés feltételei nem valósultak meg. Ebben az esetben egy másik stratégia jobban működött volna. De más esetekben ez azért van, mert összekeverjük az érvelés különböző formáit.

Hogy jobban érveljünk, meg kell értenünk az érvelés három formája közti különbséget. A **belső érvelésben** elfogadjuk a másik ideológiai elveit, hogy belülről bontsuk le őket. Vagy abból az (optimista) feltevésből indulunk ki, hogy vannak közös elveink, például a diszkrimináció nélküli élethez való alapvető jog, és az ASZ csak rossz következtetéseket von le. Ez a stratégia lehetővé teszi, hogy leleplezd a szexizmusban oly gyakori kettős mércéket: "Azt mondom, az én hibám, hogy zaklattak az utcán, mert nőiesen öltözködtem. De a minap azt mondtad, hogy ha előre akarok jutni a szakmai karrieremben, jól-öltözöttnék és ápoltnak kell lennem. Miért kéne választanom a között, hogy vagy békén hagyjak az utcán, vagy sikeres legyek a munkámban?" vagy "A munka nemi alapú szétválasztása nem lehet a természetes szelekció eredménye, hiszen nincs szelekciós előnye annak, ha a nők egyedül felelnek a gyerekekért és a háztartásért, sőt, ennek ellenkezője igaz."

A **külső érvelésben** határozottan elutasítjuk az ASZ ideológiai alapjait. Ha az ASZ az ideológiai skála ellenkező végén helyezkedik el, ne várd, hogy meggyőződd ezzel a stratégiával. Egyenlő pozícióból vitázunk, elv az elv ellen. Egy nézeteidhez közelebb álló ASZ esetében, vagy amikor a nyilvánosságot szeretnéd meggyőzni, ez igen jól működhet. "Nem tudom támogatni a gondolatot, hogy a biológiám előre meghatározza, hogy kevesebbet keressek ugyanazért a munkáért, mint a férfi kollégáim." Vagy: "Még ha a munka nemi alapú szétválasztása az evolúció eredménye is, nem kötelező elfogadnunk. Az evolúció miatt nincs rajtunk szőr, de nem mászkálunk meztelenül."

# A lehetőségeink áttekintése



A **felforgató érvelés** nem logikailag próbál bizonyítani vagy cáfolni egy feltevést. Ez valójában egy visszafogott módszer, ahol egyszerűen csak felidézünk, hogy miből áll az antifeminista ideológia. Más nézőpontokat javasolunk, kritikus reflexióra biztatjuk a másik felet. Az antifeminizmus szó szerinti értelmezésével lesz lehetőség rámutatni a veszélyeire. Ehhez csak nem is szükséges láthatóan feministaként azonosítani magad. A cél nem az antifeminizmus legyőzése hősiesség árán, hanem hogy érdektelennek, idejét múltnak és unalmasnak állítsuk be, hagyjuk, hogy önmagát semmisítse meg. Az antifeminizmus esetében nem elégedhetünk meg azzal, ha nyitottságot mutat, mert a hatalmi helyzet legkisebb változásakor gyorsan újra előkerülhet az antifeminista fegyverkészlet a szekrényből. Fontos folyamatosan rávilágítani a szexizmus veszélyeire és igazságtalanságaira, még a "jóindulatú szexizmuséra" is, egészen addig amíg teljesen idejétmúlttá nem válik.

### Sok felforgató módszer áll rendelkezésünkre:

■ **A csúszós lejtő érvelése** megmutatja, hogy hol lyukadnánk ki, ha az antifeminista gondolkodást követnénk. *"Ó, a nők természetükénél fogva kevésbé értenek a tudományokhoz. Nos, ez azt jelenti, hogy a férfiak sokkal jobbak a főzésben, a mosógépek használatában, vagy az ápolói munkában."*

■ **A helyettesítő érvelés** egy elnyomási típust egy másikkal helyettesít be, hogy az ASZ hamis érvelését láthatóvá tegye. *"Azt mondom, hogy kirekesztve érzed magad, mert úgy döntöttünk, hogy a feminista találkozó csak nők számára lesz megtartva. De sosem hallottalak még panaszkodni, amikor LGBT+ emberek, vagy munkások gyülekeztek nélküled."*

■ **Az emlékezeti munka** emlékezteti a fiatalabb generációt a múltbeli atrocitásokra, hogy megértsék, miért olyan fontos a jelenkor antifeminizmusa ellen harcolni. *"1975-ben Belgium hozott egy törvényt a házassági egyenlőségről. Az anyám már öt éve házas volt, és engedelmeskednie kellett a férjének, és még csak egy bankszámlát sem tudott nyitni az engedélye nélkül." Vagy "Ha az abortuszt újra büntetendővé teszik, visszamegyünk a 60-as évekbe, amikor az elkeseredett nőknek nem volt elég pénzük, hogy biztonságos titkos abortuszuk legyen, ezért életüket és egészségüket kellett veszélyeztetniük."*

■ **A kritikus távolság**, más néven "idegen szemlélő" megkéri az antifeminista érvelést, hogy indokolja meg magát, és magyarázza meg a megmagyarázhatatlant. *"Hogy magyaráznád el egy ide látogató földönkívülinek, hogy miért kéne valakinek tanulmányokat vagy szakmát választania a nemi szervei alapján?"*

### ELKERÜLENDŐ CSAPDÁK:

■ **Ha te vagy az egyetlen, aki közös nevezőt keres, hogy az érvelés lehetséges legyen.**

**Megoldás:** válts külső vagy felforgató érvelésre.

■ **A vita folytatása, ha a minimális feltételek már nem teljesülnek többé.**

**Megoldás:** válts konfrontációra (lásd a 22. oldalt).

■ **Védekezés a téged érő vádakkal és kritikákkal szemben. Minél inkább védekezel, az emberek annál gyanakvóbbak lesznek.**

**Megoldás:** nyíltan utasítsd vissza a választ a támadásra, és húzd meg a határokat (lásd a 22. oldalt).

■ **Ragaszkodás az érveléshez a hiedelmekkel szemben. Amit érvek nélkül elhisznek, azt nem lehet érvekkel megváltoztatni.**

**Megoldás:** magyarázd el, hogy ezek hiedelmek (lásd a 23. oldalt), vagy használj felforgató érvelést.

Az rendszeresen megőrjít, amikor emberek személyes példákkal érvelnek egy széles társadalmi valóság elemzésekor. Az különösen bosszantó, amikor ez egy nő, aki saját életét veszi bizonyítékkul, arra, hogy a feminizmusra már nincs szükség, és hogy a nőknek már mindenben egyenlő esélyük van. Az általános válaszom, hogy "gratulálok, de nem keverheted össze az anekdotikus példákat a társadalmi tendenciákkal. Hol van a többi nő, aki olyan sikeres, mint te?"

Stéphanie



Azt mondanám, hogy az emberek nem állnak igazán közel ahhoz, hogy feministák legyenek, és nem kifejezetten mi leszünk, akik mindenkit megváltoztatnak. Gyakran azt mondom magamnak, "Meg kell győzőm azt az embert", de sokszor ez időbe telik. Mindent, amit mondunk, elsősorban magunknak kell mondanunk. Ha vitázunk, azt azért csináljuk, mert ahhoz van kedvünk. A beszélgetésben magunkat kell első helyre tennünk.

Natalia

## Szemantikai védekezés

Egy antifeminista helyzet szólhat azokról a szavakról is, amelyek hamis színben tüntetik fel a feminizmust, vagy téged, mint feministát provokálnak. A szemantikai, (azaz szavak jelentésén alapuló) védekezés egy olyan stratégia, amely a vita – mivel van benne bizonyos mértékű információcsere és a konfrontáció – mivel a cél, hogy megállítsuk a helyzetet – között helyezkedik el. Ahogy a neve is utal rá, a szavak körüli zavar kialakításáról – vagy éppen a tisztázásukról! – szól.

Az első szemantikai védekezési technika a **kérdéses kifejezés újradefiniálása**. Kezdjük egy egyszerű példával: Valaki, akinek a feminizmussal kapcsolatos nézőpontja nem világos számodra, megkérdezi, hogy feminista vagy-e. Neked viszont fogalmad sincs, hogy fogadják majd a nézőpontodat. Ha ez egy interjú során történik, egy egyenes válasz kiforgatható. Akkor miért ne tegyük tisztába, hogy pontosan miről beszélünk? Például így: "Ha feminista alatt olyasvalakit értesz, aki mindenkinek ugyanolyan jogokat és lehetőségeket akar, akkor igen, feminista vagyok."

Egy ehhez közel álló technika a **megegyezés**. Bár értelmetlennek tűnhet az ASZ-szal való egyetértés, de ez kicsit olyan, mint harcművészetet alkalmazni. Az elgondolás az, hogy a támadó lendületét ellene használjuk fel. Ha az ASZ azt mondja, hogy nincs humorérzéked, mert nem vagy hajlandó nevetni a szexista viccein, egy megegyezés váratlan irányba térítheti őt: "igen, valóban, nem szexista a humorom / nem ilyen a humorérzékelem." Egyszerű az elv: az antifeminista hozzászólás problémás részét addig változtatod, amíg teljesen egyetértesz a mondattal. Így elismered az ASZ nézőpontját, aki nem tud tovább támadni anélkül, hogy elveszítené az éppen megnyert pontot.

Egy másik hasznos eszköze a szemantikai védekezésnek az **"elixír"** kérdés. Ez különösen hasznos olyan helyzetekben, amikor az ASZ mérgező szavakat dobál feléd (elfogult értelmezéseket, címkéket, kritikákat). Az elixír kérdés egyszerűen úgy tesz, mintha nem értené a dolgot és magyarázatot kér. Mivel a mérgező szavak csak akkor hatásosak, ha homályosak maradnak (és gyakran egyáltalán nincs is értelmük), a jelentésükre való rávilágítás vagy felfedi az ASZ rossz szándékát és lelassítja őt, vagy megnehezíti, hogy elmagyarázza, mire gondolt.

Menjünk vissza a kérdéshez, hogy feministának gondolod-e magad: válaszolhatsz elixír kérdéssel is (ez nem jelenti azt, hogy számodra a feminizmus mérgező szó, de az ASZ számára lehet, hogy ez): "Mit értesz a feminizmus alatt?"



A beszélgető partnered vagy ad egy elfogadható definíciót a feminizmusra, és akkor azt mondhatod, "Igen, az vagyok." Vagy a szokásos sztereotípiákat hozza elő, és eldöntheted, hogy mi legyen a következő stratégiád, amit mostanra már több mindenre is alapozhatsz. Egy még kifinomultabb verzió (mert egyszerre megmutatja a feminizmus sokszínűségét és a beszélgető társad tudatlanságát) a következő: "Melyik feminizmusra gondolsz? Liberális, radikális, materialista, interszekcionális, esszencialista...?" Természetesen nem válaszolhatsz az eredeti kérdésre, amíg ezt nem tisztázzátok...

Az elixír kérdés különösen előnyös a kritikák esetében. Ha az ASZ arról panaszkodik, hogy a feminizmus túl messzire ment, kérdezd meg, melyik ponton ment túl messzire. Ha azt mondják, hogy amióta feministának mondod magad, azóta túl extrém lettél, kérdezd meg, meddig a pontig lehetsz feminista, anélkül, hogy túl extrém lennél. Légy felkészülve az antifeminista kritikák lebontására, fegyverkezz a megfelelő elixír kérdésekkel!

### NÉHÁNY PÉLDA A MEGERŐSÍTÉSRE:

■ Az ASZ: "Amint a feminizmusról beszélünk, agresszívvé válsz." Te: "Igen, az vagyok. A mindenhol jelenlévő szexista igazságtalanság jó ok a dühre, különösen azok számára, akik a leginkább szenvednek tőle. Elég büszke vagyok az önkontrollomra."

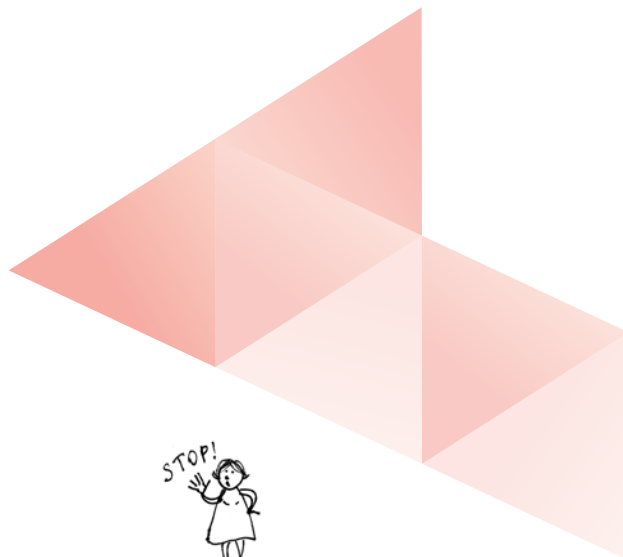
■ Az ASZ: "A feminizmus a férfiak elleni diszkrimináció." Te: "Igen, mi feministák tisztában vagyunk vele, hogy ez a szó zavart kelthet ebből a szempontból, de amíg várakozunk egy jobb szóra, addig muszáj ezt használnunk. Van más ötleted?"

■ Az ASZ: "Elegem van, hogy mindig a nők elleni erőszakról kell hallanom, és a férfiak elleni erőszakról nem beszélsz." Te: "Örülök, hogy a férfiak elleni erőszak ennyire fontos számodra. Hogyan fordítod át ezt az aggodalmat cselekvésbe?"

# Konfrontáció

Ez a stratégia tiszta határokat igyekszik kijelölni a között, amit szeretünk, és amit nem, amit elfogadunk, és amit nem. Ezek a határok persze az adott feminisztától függően különbözhetnek, de hogyan jelöljük ki őket? Több eszköz is rendelkezésünkre áll erre a célra.

Lehet, hogy már ismerős számodra az alábbi **három mondatos technika**. De azért itt van pár magyarázat, hogyan használd (még jobban) az antifeminizmus ellen. Gyakorolhatod a három mondat megformálását az ebben az útmutatóban szereplő többi helyzetet használva, vagy általad átélt szituációkat felhasználva is. Meglátod, majdnem mindenre választ adnak!



Amikor feminizmusról beszélünk, az emberek rendszeresen személyeskedésnek veszik. Szerettem politikai kontextusba helyezni a feminizmus definícióját. Amikor valaki úgy válaszol, hogy "Igen, de a pasim kiviszi a szemetet" vagy ilyesmi, azt mondom "Oké, de ne róla beszéljünk." Nem akarom azt elemezni, hogy mi történik a kapcsolatában, mert mindig meg akarja majd magát vagy a partnerét védeni. Azt mondom: "Igen, ez nagyszerű, de gondolkozhatunk globálisabb szinten inkább?"

Fatima

saját élmény

Első mondat Leírja az ASZ viselkedését, ami zavar téged	Második mondat Leírja az érzéseidet az ASZ viselkedéséről	Harmadik mondat Alternatívát javasol az ASZ viselkedésére, leírja, amit szeretnél az adott helyzetben
Nem hallgatod meg egyik érveimet sem.	Nem érzem magam meghallgatva.	Ha nem hallgatsz meg, inkább befejezném a beszélgetést.
Azt mondd, hogy a feministák meg akarják fordítani a maskulin uralmat és uralkodni akarnak a férfiakon.	Ez meglep.	Azt javaslom, hogy olvass néhány feminista könyvet.
Azt mondd, hogy nem kellene foglalkoznom a foglalkozások elnevezésében élő szexizmussal.	Kioktatva érzem magam.	Fogadd el, hogy képes vagyok megválasztani a prioritásaimat a politikai elköteleződésben.
Olyan dolgokkal vádolsz, amiket sosem mondtam.	Ez nagyon zavar.	Maradjunk annál a témánál, hogy...
Két héttel ezelőtt te...	Túlságosan megdöbbentem abban a pillanatban, hogy reagáljak.	Most már tudom, hogy nem akarom, hogy az újra megtörténjen.

Ha nem akarsz erre a három mondatra limitálni magad, más eszközök is a rendelkezésedre állnak. **A pajzs mondattal** újrakeretezheted, amit az ASZ mondott, elveheted a hatalmat tőle, és az erőt abból, attól, amit mond. Egy lágyabb példa: "Nos, valaki így is értelmezheti az ügyet." Ez arra utal, hogy máshogy is nézhetjük a dolgot, hogy ez csak egy a lehetséges értelmezések közül. Közvetlenebb pajzs mondatok például "Ez is egy vélemény." vagy "Ez egy nézet, nem tény." Mint egy lovak pajzsával, megállítod az ASZ veszekedő lendületét anélkül, hogy beszállnál a vitába.



Egy másik igen hasznos opció a manipulatív technikák ellen: **rávilágítani** arra, ami éppen történik a kommunikációban. "Leegyszerűsíted és megváltoztatod az állításaimat." "Nem válaszolsz egy érvekre sem." "Úgy veszem észre, hogy feltételezéseket gyártasz a szándékaimról." Néha a támadás összetettebb és következképpen a vád is lehet az:

**Az ASZ:** "A szaúdi vagy iráni nők a jogaikért küzdenek, és ezt megértem. De itt Belgiumban a nőknek igazán semmi okuk panaszkodni." Te: "Az elnyomás különböző formáit hasonlítod össze, hogy megtagadd a jogomat, hogy küzdjek az ellen, ami közvetlenül érint engem. Nem kell elviselnem mindent, csak mert rosszabb is lehetne."

Ugyanígy, **megkérdőjelezheted az ASZ szándékát, amiért támad téged.** Ez olyan, mint ha tükröt tartanál elé, így muszáj lesz felismernie a rejtett motivációit, vagy abbahagyni a viselkedését.

**Az ASZ:** "Miért vagy ilyen agresszív?" Te: "Ez tényleg vicces, mert akármikor valakinek elfogynak az érvei a feminizmus ellen, ezt a szemrehányást hallom. Lehet, hogy a te esetekben is ez történik?"

Ez néhány példa arra, hogy hogyan állítsd meg az anti-feminista helyzetet - elegánsan és anélkül, hogy túl erősen kellene gondolkodni - amikor csak akarod, olyan módon, ami számodra a legjobb.

saját élmény



A munkám során előfordul, hogy nyilvánosan beszélek a nők elleni erőszakról. Legalább egy ember mindig van, aki felhossa a férfiak elleni erőszakot. Kontextustól és naptól függ, hogyan válaszolok, de az egyik válasz, ami nagyon hasznosnak bizonyult, az nagyjából a következő: "Ez egy olyan téma, amit rendszeresen felhoznak, valahányszor nők elleni erőszakról beszélünk. Ha egy konferenciát tartanék a gyalogosokkal történő közúti balesetek megelőzéséről, senki nem kritizálna azért, mert nem beszélek a biciklisekkel történő balesetekről is. Ez megmutatja, hogy az erőszak, az közúti balesetekkel ellentétben, egy szexista elnyomó rendszerben fordul elő. Ezért van, hogy a társadalom arra kondicionált minket, hogy ne fókuszáljunk a nők elleni erőszakra."

Irene

Egy erőszak prevenciós workshopokról szóló, iskolaigazgatói találkozón bemutattam a szervezatemet és elmagyaráztam a feminista önvédelmet. Egy férfi vehemensen szembeszállt velem. "X éve küzdősportolok és biztos vagyok benne, hogy a te módszered nem működik! Két nap nem elég. Garantálni tudod, hogy meg tudod védeni magad, ha megtámadnak?!" Nyugodt maradtam és válaszoltam. "Valóban nem vagyunk teljesen biztosak benne, hogy működik, sosem tudhatjuk előre, hogy fogunk reagálni, amikor agresszióval találjuk szemben magunkat. De te, az X évnyi harcművészeti tapasztalatoddal, te tudod garantálni, hogy megfelelően reagálsz a támadásra?" Nem válaszolt és dühös maradt. Tudom, hogy nem győztem meg, de legalább elégedett voltam, hogy mások a közönségből egyetértettek velem.

Pauline

Nyolc emberrel élek együtt és a heti gyűlésünkön már ezredszerre hozom fel, hogy a feladatok és tevékenységek között nagyon erős a nemi alapú felosztás (felújítási munkák a srácoknak, nappali elrendezése, takarítás, vendégek fogadása, gyerekekről való gondoskodás a nőknek). Erre az egyik férfi lakótársam így válaszolt, "amikor így beszélsz ezekről (úgy érti: feminista nézőponttal), büntudatot érzek és ez lebénít." Mintha a probléma az lenne, hogy nem találok olyan utat az ötleteim felvetésére, amivel ő kényelmesebben érzi magát. Azt válaszoltam, hogy a büntudata nem az én problémám, hogy nem értem ez hogyan segít nekünk megoldásokat találni a problémára.

Maud

Egy filmklubot moderáltam a szexista erőszak témájáról. Egy ponton a beszélgetés a lovagiaságot érintette. Hogy újraindítam a vitát, ezt kérdeztem: "A lovagiaság a barátságosság szinonimája?" És abban a pillanatban, egy férfi a közönségből (akit ismerek) túlreagálta: "Komolyan Ernestine, elviselhetetlen vagy, nem hagysz minket lélegezni. Semmit nem csinálhatunk már anélkül, hogy megkérdőjeleznél minket. Nem akarom, hogy közöm legyen hozzád, személyesen és szakmai szinten sem." Mindezt folyamatosan tíz percen keresztül több tucat ember előtt. Sikertől félbeszakítanom. Elmagyaráztam a közönségnek, hogy a közbeszólása azután történt, hogy egy specifikus jelenségről kérdeztem, és hogy egy személyeskedő támadás volt. Ez a típusú támadás elég gyakori, amikor megpróbálunk újragondolni mélyen gyökerező viselkedésformákat.

Ernestine

## És utána?

Az antifeminista helyzet **utórezgéseit** érzed. Szép munka! Nem fontos, hogy hogyan reagáltál, hogy elégedett vagy-e a reakcióddal. Ismerd fel, hogy túlélte egy nehéz pillanatot. Emlékeztess magad, hogy nem a te hibád, hogy ilyen helyzetben találtad magad, és hogy minden tőled telhető megtettél a nehéz körülmények között. De a munkának még nincs vége ezzel!

Először is, a lényeg az antifeminizmus által okozott negatív hatás **cökkentése** (lásd az öngondoskodásról szóló fejezetet a 7. oldalon). Ültess át a gyakorlatba az öngondoskodási stratégiákat, amik jól működnek számodra és mindenek előtt találja módot rá, hogy **megfogalmazhasd az átélteket, beszélj róla, használj kreatív eszközöket vagy tedd az aktivizmuson keresztül**. Talán szeretnél indítani egy blogot az antifeminizmusról? Keress támogatást olyanoktól, akik **készségesek veled** és segítenek neked azzal, hogy ítékezés nélkül meghallgatnak. **Legyél a saját legjobb barátod azzal, hogy empatikus, hálás és őszinte vagy magaddal szemben!**



Néhány antifeminista helyzet bírósági ügyek tárgya is lehet, attól függően, hogy melyik országban élsz. Például Belgium antiszexista törvénye lehetővé teszi, hogy bepereld az ASZ-okat, akik személyesen megrágalmaztak, megaláztak, stb., téged, mint nőt nyilvánosan vagy online. Az EU-s antidiszkriminációs irányelv megemlíti a politikai nézeteken alapuló diszkriminációt. A munkavállalásban előforduló, vagy termékekhez és szolgáltatásokhoz való hozzáférés terén megjelenő antifeminista diszkrimináció esetében panaszt tehetsz bármely EU tagállam antidiszkriminációs testületénél.

Ha tovább fejlesztenéd magadat az antifeminizmussal szemben, **szükséged lesz** a tapasztalataid elemzésére. Hogy előrelendítsd a változást és tanulást, érdemes arra fókuszálni, ami működött, és nem a kudarcaidra. Ahelyett, hogy büntudatot éreznél, mert nem használtad ezt vagy azt az eszközt, inkább elemezd, hogy mit voltál képes alkalmazni. Sikertől gyorsan megértened, hogy az egy antifeminista helyzet volt? Sikertől nyugodtnak maradnod? Sikertől elemezni a helyzet tétjét, hogy meghozz egy stratégiai döntést? Mindez szükséges ahhoz, hogy képes legyél szóban reagálni. **Lehet, hogy nem a legjobb szavakat választottad, de már megértted az alapokat és innen fejlődhetsz tovább.**

**Hogy jobban tudj reagálni, használd minden antifeminista helyzetet tanulási lehetőségként.** Változtasd meg a reakciódat az útmutatóban foglalt különböző lehetőségek használatával. Ha például találkozol egy mansplainerrel (olyan férfival, aki lekezelő, leereszkedő módon oktat ki nőket), aki meg akarja értetni veled, hogy mi az "igazi" feminizmus, gondolkodj azon, hogy hogyan válaszolhattál volna egy ütős menekülési módszerrel, érveléssel, szemantikai védekezéssel vagy konfrontációval. Írd le a különböző válaszokat, vagy ami még jobb, játszd el a különböző verziókat egy barátoddal, hogy az agyad jobban beépítse őket. Válaszd ki a kedvenc reakciódat, amik segítenek és amiktől jobban érzed magad, amik könnyítenek az érzelmi terheken, és amelyek szórakoztatóak. Ez könnyebbé teheti, hogy legközelebb mozgósítsd a módszereket, abban biztos lehetsz, hogy lesz legközelebb!

Lehet, hogy sikerült kielégítően válaszolnod. Akkor érdemes lehet megosztani ezt a sikert, hogy megerősítsd az önbizalmadat, de azért is, hogy más feministák is tanulhassanak a tapasztalatodból. Néhány feminista csoportban vagy szervezetben megosztanak válaszokat olyan nevek alatt, mint "Hafida válasza", "Melanie ellenvetése."

Nagyon reméljük, hogy ez az útmutató adott néhány ötletet és inspirált, hogy reagálj azokra az antifeminista helyzetekre, amiket mind olyan jól ismerünk. **Ha friss lelkesedést merítettél az ellenálláshoz, a legnagyobb célunkat elértük.** Akárhogy is, szeretnénk hallani a tapasztalataidról, legyenek jók vagy rosszak. Ezúton tovább fejleszthetjük az eszközöket a feministák támogatására.



Sokat használom a közösségi médiát, és így találok feminista csoportokat. Sok találkozó van, ahol megismerkedhetsz másokkal. A gond az, hogy sokszor ideiglenesek ezek a csoportok, összefutunk háromszor, egyszer, aztán nem folytatódik, mert mindenki elfoglalt. Azt csinálom, hogy elmegyek különböző dolgokra és eseményekre, aztán végül mindig ugyanazok az emberek vannak ott és összebarátkozunk. Így használom a közösségi médiát, mint egy közvetítőt a személye ismeretségeikhez.

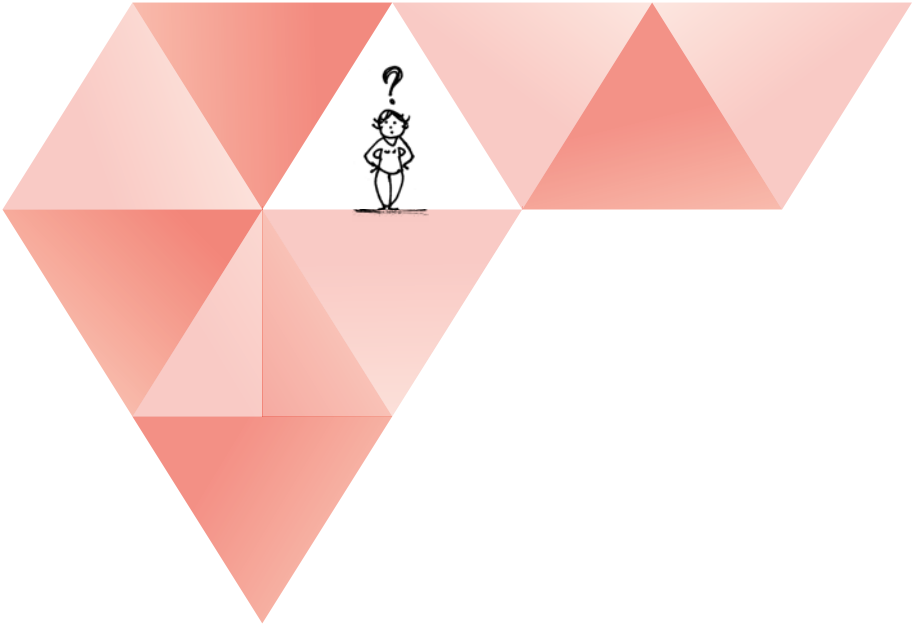
Constance

Miért nem mondom mindig azt, hogy feminista vagyok? Olyan ez, mint egy ördögi kör. Annyira gyakran voltak negatív élményeim és éreztem magam tehetetlennek és eszköztelennek, elkezdtem egyre jobban félni ezektől a helyzetektől. De van lehetőség bekapcsolódni rendes körökbe is támogató csoportokkal, előadásokkal, ahol tanulhatsz és beazonosíthatod az antifeminizmust. Valójában amint kilépek az elszigeteltségemből, már nem érzem magam annyira idegennek, mintha én lennék az egyetlen, aki ezt tapasztalja, és látom, hogy amit tapasztalok, azt mások is átélik. Megnevettetnek mindazok a példák, amiken keresztül mentünk, azt mondom magamnak "Na hát itt van tíz, húsz, vagy száz nő, aki előttem megélte ugyanezt." Ez segít, hogy jobban érezzem magam, mert tudom, hol állok. Már egy kicsit kevésbé félek kimondani, hogy feminista vagyok, mert túl vagyok azokon a nehéz érzéseken.

Karima







WOMEN AGAINST  
VIOLENCE EUROPE  
FEMINIST NETWORK  
PROMOTING HUMAN RIGHTS  
OF WOMEN AND CHILDREN

[www.wave-network.org](http://www.wave-network.org)

Garance 

[www.garance.be](http://www.garance.be)

