

UPRZEDZENIA

Upředzenia – kiedy zastanowimy się nad znaczeniem tego słowa, funkcjonującego w naszym słowniku i mowie potocznej, to dostrzegamy, że oznacza ono coś, co upredza, wyprzedza treści, znaczenia, które za nim się kryją, po nim następują. Rzeczywiście, upředzenie to konstrukt wyprzedzający myśl, rozsądek, obiektywne spojrzenie, osąd czy ocenę w sferze faktów, czasem nawet logikę. Należy więc do sfery emocji, jest poprzez emocje tworzone i w sposób emocjonalny przeżywanie.

Upředzenia dotyczą każdego z nas. Możemy być zarówno twórcą czy „nosicielem” upředzeń, jak też ich obiektem, gdy do nas się odnoszą, czy nawet ich ofiarą. Upředzenia powstają w wyniku, na bazie emocji, uczuć, przeżyć. Charakteryzując się sztywnością, łatwo się utrwalają, z trudem i w długim czasie ulegają zmianom, korektom, weryfikacji. Często w pewien sposób „dziedziczymy” je w obrębie kręgu rodzinnego, społecznego, kulturowego czy cywilizacyjnego, gdyż to w nich właśnie funkcjonują.

Na bazie upředzeń, emocjonalnych nastawień, tworzone są stereotypy czyli konstrukty myślowe, schematy, mechanizmy ocen pewnych zjawisk występujących w otaczającej nas rzeczywistości, świecie zewnętrznym. Posługując się stereotypowym myśleniem oraz upředzeniami w sferze uczuć, przechodzimy do działań czyli zachowań adekwatnych, zgodnych z nimi. Często tymi działaniami, reakcjami wyrosłymi z upředzeń i stereotypów są na przykład między innymi zachowania dyskryminujące.

Upředzenia mogą funkcjonować w odniesieniu do wielu różnorodnych faktów, informacji, osób, grup społecznych, narodowościowych. Często tworzą się jako swoista reakcja na postrzeganą przez nas inność, odmiennosc, coś, czego nie rozumiemy, nie znamy, nie akceptujemy, nie tolerujemy, co wykracza poza bezpieczny schemat lub nasze oczekiwania.

Upředzenia umacniają i utrwalają zjawisko tak zwanego dysonansu poznawczego. Im bardziej coś jest różne, odległe i im dalej odbiega od naszych przekonań oraz wytworzonego spójnego, jednolitego i uwewnętrznionego, czyli postrzeganego i odczuwanego jako własny, obrazu danego zdarzenia, zjawiska czy faktu, tym jest trudniejsze do przyjęcia, zaakceptowania, włączenia w naszą sferę myślenia, poznania i zasobów doświadczenia.

Upředzenia nie podlegają procesom racjonalizacji. Trwamy często przy nich nawet wobec zderzenia z faktami i rzeczywistością wykazującą ich bezzasadność czy absurdalność. Upředzenia podlegają natomiast bardzo łatwo procesom uogólniania i przenoszenia na szeroki nieraz zakres obiektów, których mogą dotyczyć.

Myślę, że upředzenia funkcjonują w naszym życiu dlatego także, że spełniają w nim różnego rodzaju ważne, istotne role. Zapewniają nam w pewien sposób poczucie bezpieczeństwa, bo są znane, „oswojone”, przewidywalne. Zapewniają poczucie stałości, uporządkowania, bo bardzo pomału i z trudem ulegają zmianom. Hierarchizują i wartościują świat, są pewną tarczą ochronną przed jego wpływami, stabilizują go. Zwalniają z poczucia konieczności własnego, samodzielnego myślenia, oceniania, analizowania. Zwalniają z poczucia odpowiedzialności oraz potrzeby przewidywania i ponoszenia skutków, konsekwencji własnych działań, będących często wynikiem właśnie upředzeń i stereotypów. Upředzenie, pod wpływem którego myślimy i działamy, stanowi doskonałe alibi. Głęboko zakorzenione w sferze emocji, daje wewnętrzne przekonanie, że jest słuszne i uzasadnione, nawet wtedy, gdy naprawdę może być całkowicie irracjonalne.

Upředzenia mogą być nie tylko nasze własne, indywidualne, jednostkowe, ale także niejako „zbiorowe”, wspólne, wytworzone i funkcjonujące w dużej grupie ludzi. Wówczas

dodatkowym silnym ich wzmocnieniem jest nasze poczucie przynależności i wspólnoty z grupą, ze zbiorowością. Tym też ostrzej, wyraźniej dostrzegamy i odczuwamy fakt inności i odrębności obiektów naszych uprzedzeń. Tym bardziej się od nich dystansujemy, odgradzamy, odróżniamy.

Uprzedzenia mogą praktycznie dotyczyć wszystkiego – rasy, koloru skóry, narodowości, wyznania, obyczajów i zwyczajów, wykształcenia, przynależności do grupy społecznej, stylu i sposobu życia, pracy, wypoczynku, rozrywek, mody, jedzenia itd.

Mając uprzedzenia, sami też możemy być obiektem uprzedzeń ze strony innych. Wówczas pełnią one rolę negatywną, frustrującą, dezintegrującą. Niekorzystnie wpływają na jakość naszego życia i sposób funkcjonowania. Obniżają i podważają poczucie wartości. Powodują zachwianie bezpieczeństwa, akceptacji, odbierają poczucie wartości. Powodują zachwianie bezpieczeństwa, akceptacji, odbierają poczucie pewności i aprobaty społecznej, izolują, alienują wewnętrznie, tworzą bariery interpersonalne, utrudniają możliwości porozumienia oraz komunikacji, tworzą wrażenie, że jesteśmy odrzuceni, osamotnieni. Wobec żywionych przez innych uprzedzeń i stereotypów czujemy się bezradni, bezsilni. Nie mamy i nie znajdujemy możliwości zapanowania nad tym zjawiskiem, kontroli, wpływu czy zmiany sytuacji. Jedynie sami wewnętrznie, w sobie, możemy przewartościować, przekształcić czy usunąć tkwiące w nas uprzedzenia. Nie jest to proces łatwy ani szybki. Wymaga wiele własnej pracy, zmotywowania, mobilizacji psychicznej, determinacji i chęci zmiany dotychczasowego punktu widzenia. Uwalniając się od uprzedzeń, odnosimy korzyść własną, zaskakując dystans, obiektywizm w ocenie, szerszą perspektywę spojrzenia. Istotną, ważną korzyść odnoszą również inni oraz cały świat zewnętrzny nas otaczający, wraz ze wszystkimi zachodzącymi w nim zjawiskami

psycholog mgr Anna Błachuta