

Στο άρθρο του προηγούμενου μηνός, γράφοντας για τον ρατσισμό, σκέφτηκα πόσο

είναι συνδεδεμένος με την προκατάληψη και ειδικά με την ασυνείδητη προκατάληψη. Έτσι αποφάσισα να ασχοληθώ με αυτό το θέμα, κολυμπώντας πάλι σε βαθιά νερά.

Προκατάληψη είναι η πεποίθηση εκείνη που δεν στηρίζεται σε λογική επιχειρηματολογία προς την οποία μάλιστα και αντιπαράθετα ανυποχώρητα. Παρουσιάζεται ως μια γνώμη ή ένα σύνολο γνώμων ή ακόμα και ως ολόκληρη θεωρία, η οποία έχει σχηματισθεί κατά έναν μη επιστημονικό τρόπο κοινώς αποδεκτό, αλλά και μια τοποθέτηση που περιλαμβάνει συναισθήματα όπως η περιφρόνηση και η απέχθεια. Δεν πρόκειται για άποψη, γιατί κάθε άποψη δεν μπορεί να θεωρηθεί εσφαλμένη αλλά για στέρεα πεποίθηση.

Οι παιδικές ιδιαίτερα εμπειρίες που ποικίλλουν από τόπο σε τόπο και από εποχή σε εποχή, ανάλογα με το οικογενειακό περιβάλλον και τον κοινωνικό περίγυρο διαμορφώνουν και προσδιορίζουν την ένταση του φαινομένου της προκατάληψης.

Κατά τον Καρλ Γιουνγκ, σε όλες τις ομαδικές ή κοινωνικές εκδηλώσεις του ανθρώπου, παρατηρεί κανείς τα **“αρχέτυπα”**, που μαρτυρούν την οικουμενικότητα των παραστάσεων. Πρόκειται για εικόνες, όπως αυτή της μητέρας, που βρίσκονται ανεξίτηλα χαραγμένες στην ψυχή μας, από την πρώτη στιγμή της γέννησής μας. Νέοι ερευνητές στρέφονται προς τα πίσω και αναγνωρίζουν ότι κάποιες από τις θεωρίες του Γιουνγκ, αν και δεν διατυπώθηκαν ποτέ με αυστηρά επιστημονικούς όρους, φαίνεται να επαληθεύονται.

Υπάρχει, για παράδειγμα, κάτι σαν συλλογικό υποσυνείδητο, μια βάση δεδομένων που χρειάστηκε αιώνες για να συγκροτηθεί και συνοδεύει πλέον κάθε ανθρώπινη ύπαρξη. Εκεί έχουν αποκρυσταλλωθεί πρότυπα ψυχονητικής συμπεριφοράς και βρίσκονται τα θεμέλια πολλών εκδηλώσεων του ανθρώπου.

Η συνεχής επανάληψη προκαλεί στερεότυπα που δεν αποβάλλονται εύκολα από τον αποδέκτη της. Οι δοξασίες, οι θρησκοληψίες, οι δεισιδαιμονίες, οι προλήψεις, οι μεταφυσικές πεποιθήσεις, ο ψυχισμός, ο μυστικισμός, οι φυλετικές διακρίσεις, ο εθνικισμός συμπεριλαμβάνονται μεταξύ των πολλών γενεσιουργών αιτιών που ευνοούν την προκατάληψη.



Γράφει ο
Βύρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

Αν ισχυριστείτε ότι δεν έχετε προκατάληψη, είναι σαν να λέτε ότι ο εγκέφαλός σας δεν λειτουργεί σωστά.

Ουσιαστικά η ασυνείδητη προκατάληψη προκύπτει από “το πρόβλημα” της ικανότητας του εγκεφάλου μας να λαμβάνει μέσω των αισθήσεων, έναν εκπληκτικό όγκο πληροφοριών - 11.000.000 bits ανά δευτερόλεπτο- αλλά ουσιαστικά (συνειδητά) να επεξεργάζεται περίπου 40 από αυτά. Για να χειριστεί το “χάσμα” και να κατανοήσει τις πληροφορίες, ο εγκέφαλος δημιουργεί συντομεύσεις. Δίνει ιδιαίτερη προσοχή σε εκείνα τα δεδομένα που αποδεικνύουν ότι η στρατηγική μας είναι

σωστή (προκατάληψη επιβεβαίωσης) και αγνοεί αυτά που δημιουργούν αμφιβολίες. Για να γίνει αυτό κατανοητό θα δώσω ένα απλό παράδειγμα:

Προτιμάμε ασυνείδητα να προσλάβουμε τον πρώτο υποψήφιο που συναντάμε (πρωταρχική προκατάληψη) και μας αρέσουν οι άνθρωποι που μοιάζουν με μας (μεροληψία συγγένειας).

Αυτές οι συντομεύσεις μπορεί να είναι ένα “θείο δώρο” για τους πολυάσχολους επαγγελματίες που απεγνωσμένα χρειάζονται χρόνο, γιατί τους δίνουν τη δυνατότητα να παίρνουν γρήγορες αποφάσεις χωρίς να χρειάζεται να εξετάζουν κάθε λεπτομέρεια. Όμως ταυτόχρονα μπορεί να παραμορφώσουν τα γεγονότα, να προκαλέσουν ανακριβείς κρίσεις και να εμποδίσουν την επαγγελματική τους απόδοση και τις δυνατότητες.

Η προκατάληψη είναι μια προτίμηση υπέρ ή κατά ενός γεγονότος, ενός ατόμου ή μιας ομάδας, σε σύγκριση με ένα άλλο. Μερικές φορές γνωρίζουμε αυτές τις προκαταλήψεις και μπορούμε να τις δηλώνουμε απευθείας.

Εδώ, εστιάζουμε στην ασυνείδητη προκατάληψη, που ονομάζεται επίσης σιωπηρή ή γνωστική προκατάληψη. Η έρευνα δείχνει ότι έχουμε ασυνείδητες προκαταλήψεις γύρω από το φύλο, τη φυλή, το επάγγελμα, την προσωπικότητα, την ηλικία/γενιά, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου, την οικογενειακή κατάσταση, την εθνικότητα, τη γλωσσική ικανότητα, τον πολιτισμό, το βάρος, το ύψος, τη σωματική ικανότητα, την ελκυστικότητα, την πολιτική σχέση, το χρώμα των μαλλιών. Ακόμη και η ακαταστασία του γραφείου κάποιου ή η στάση του σώματός του δημιουργούν ουκ ολίγες προκαταλήψεις.

Αυτές οι ασυνείδητες προκαταλήψεις μπορεί να έχουν θετι-

κό αντίκτυπο, όμως τις περισσότερες φορές έχουν αρνητικό, π.χ. ο αρχηγός μιας ομάδας μπορεί να έχει προκατάληψη έναντι κάποιου, αν μάλιστα είναι γυναίκα και όχι ιδιαίτερα όμορφη, ...Εξεχάστε την. Αλλά και άλλες προκαταλήψεις έχουν σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο. Σύμφωνα με μελέτες του Πανεπιστημίου του Σικάγου και του Πανεπιστημίου του Μονάχου οι εργαζόμενοι που μιλούν με τοπική προφορά ή ιδιαίτερη διάλεκτο (ντοπιολαλιά), πληρώνονται 20% λιγότερο από τους υπόλοιπους. Αποτέλεσμα αυτών των ασυνείδητων προκαταλήψεων είναι ο περιορισμός των επαγγελματικών ευκαιριών σε ολόκληρο τον κύκλο ζωής του ταλέντου. Ο κύκλος ζωής του ταλέντου είναι συνολικά η καριέρα κάποιου, όλες οι αποφάσεις που προκύπτουν, όπως η πρόσληψη, η εξέλιξη ή η επιλογή για επέκταση ευκαιριών, συμπεριλαμβανομένων των παροχών.

Το ενθαρρυντικό είναι ότι οι εγκέφαλοί μας είναι ενσύρματοι όχι μόνο για τις προκαταλήψεις και τις προτιμήσεις αλλά και για την αλλαγή και την ανάπτυξη. Για τα δύο τελευταία απαιτείται χρόνος και, κυρίως, μια συνειδητή προσπάθεια για τη δημιουργία νέων νευρικών οδών, τρόπων σκέψης και συνθηκών. Δεν είναι εύκολο, αλλά μπορεί να επιτευχθεί με τη βοήθεια χρήσιμων εργαλείων. Ένα από αυτά είναι το Bias Progress Model, το οποίο κινείται πέρα από την επίγνωση της ασυνείδητης προκατάληψης σε συγκεκριμένη δράση και αποτελείται από τέσσερα μέρη:

- Αναγνώριση προκατάληψης
- Καλλιέργεια σύνδεσης
- Επιλογή θάρρους και

Εφαρμογή σε ολόκληρο τον κύκλο ζωής του ταλέντου.

Η αρχή του προσδιορισμού της προκατάληψης είναι η αυτογνωσία, το γνώθι σαυτόν του Σωκράτη. Η αυτογνωσία είναι η πνευματική επιδίωξη της ενδοσκόπησης. Η αυξημένη αυτογνωσία μπορεί να μας επιτρέψει να αναγνωρίσουμε τις προκαταλήψεις μας. Όταν επιδιώκουμε την αυτογνωσία, σταματάμε να ενεργούμε αυτόματα και αρχίζουμε να παίρνουμε σωστές αποφάσεις.

Το πρώτο βήμα για τον προσδιορισμό της προκατάληψης είναι να γνωρίζουμε τον εαυτό μας και να εξετάζουμε πώς η προσωπική ταυτότητα επηρεάζει και επηρεάζεται από την προκατάληψη.

Το τι ακούμε, τι διαβάζουμε, τι παρακολουθούμε - όλες αυτές οι **πληροφορίες** διαμορφώνουν τις παγκόσμιες απόψεις, τις προοπτικές και τις προκαταλήψεις μας. Φυσικά παίζουν ρόλο τα **έμφυτα χαρακτηριστικά μας, η εκπαίδευση, ο πολιτισμός** (φυλή, θρησκεία, εθνικότητα ή γεωγραφία), οι εμπειρίες μας.

Αυτά τα στοιχεία και η ταυτότητά μας συμβαδίζουν, αλληλοεπηρεάζονται και δημιουργούν προκαταλήψεις.

Πρωταρχικός στόχος της διερεύνησης της προκατάληψης είναι να φέρουμε **το ασυνείδητο στη συνείδηση**, ώστε να μπορούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα των αποφάσεων και των σχέσεών μας.

Αγκαλιάστε την ενσυνειδητότητα. Η ενσυνειδητότητα είναι μια από τις πιο κρίσιμες δεξιότητες που απαιτούνται για τον εντοπισμό των προκαταλήψεων στον εαυτό μας και στους άλλους.

Είναι βασική ανθρώπινη ικανότητα να είμαστε πλήρως παρόντες, να γνωρίζουμε πού βρισκόμαστε και τι κάνουμε και όχι υπερβολικά απορροφημένοι ή συγκλονισμένοι από όσα συμβαίνουν γύρω μας.

Το μυαλό μας είναι απίστευτα επιρρεπές να απομακρύνεται από ό, τι συμβαίνει στην παρούσα στιγμή. **Σχεδόν τις μισές ώρες της ημέρας μας σκεφτόμαστε κάτι άλλο από αυτό που πραγματικά κάνουμε.** Χωρίς προσοχή, οι αποφάσεις γίνονται αυτόματες. Η ενσυνειδητότητα είναι μια κατάσταση του νου που επιτυγχάνεται όταν συγκεντρώνουμε τη συνειδητότητά μας στην παρούσα στιγμή, εστιάζοντας στα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αισθήσεις μας για να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με άλλους και να αντιδράσουμε σε ερεθίσματα.

Αναγνωρίστε τις παγίδες προκατάληψης. Οι παγίδες προκατάληψης είναι περιστάσεις στις οποίες είμαστε πιο ευάλωτοι να κλίνουμε σε προκατειλημμένη σκέψη. Η κατανόησή τους διασφαλίζει ότι μπορούμε να τις αναγνωρίσουμε και να τις αποφύγουμε όταν είναι απαραίτητο.

Εντοπίστε μια παγίδα προκατάληψης στην οποία ενδέχεται να είστε επιρρεπείς. Αυξήστε την αυτογνωσία σας, αναφέροντας πώς, πού, πότε και τι προκαλεί αυτή την παγίδα προκατάληψης για εσάς. Ποιες είναι οι ενέργειες που μπορείτε να κάνετε για να δημιουργήσετε χώρο και να κάνετε παύση ανάμεσα σε αυτό που ενεργοποιεί την παγίδα προκατάληψης και πώς αντιδράτε.

Καλλιεργήστε σχέσεις. Ένα καλό αντίδοτο έναντι της προκατάληψης είναι η διασύνδεσή μας με άλλους ανθρώπους. Με αυτόν τον τρόπο ουσιαστικά συμπληρώνουμε τα κενά στους υπερυπολογιστές των εγκεφάλων μας, αφήνοντας λιγότερο χώρο για υποθέσεις και περισσότερο χώρο για τις ανθρώπινες πολυπλοκότητες και αποχρώσεις.

Μπορεί να έχετε ακούσει την έκφραση “Το ψάρι είναι το τελευταίο που ανακαλύπτει το νερό”. Δεν μπορούμε να δούμε τις δικές μας προκαταλήψεις όταν μας περιβάλλουν. Όταν, όμως, επιδεικνύουμε ενσυναίσθηση απέναντι σε άλλους, αναστέλλουμε τις δικές μας πεποιθήσεις, ατζέντες και ενδιαφέροντα σε μια προσπάθεια να κατανοήσουμε τις δικές τους. Με άλλα λόγια κάνουμε χώρο για να γίνουν πραγματικές ανακαλύψεις.

Επιδιώξτε να “ανήκετε”

Ο εγκέφαλός μας προσπαθεί συνεχώς να καταλάβει πού ανήκουμε. Οι περισσότεροι ερευνητές πιστεύουν ότι το “ανήκειν” είναι μια κρίσιμη ψυχολογική ανάγκη και επισημαίνουν ότι το αίσθημα ασφάλειας και υποστήριξης όταν υπάρχει η αίσθηση αποδοχής, ένταξης και ταυτότητας για ένα μέλος μιας συγκεκριμένης ομάδας είναι η θεμελιώδης ώθηση για τη διαμόρφωση και διατήρηση μόνιμης, θετικής και σημαντικής σχέσης με τους άλλους. Το να είσαι ο αυθεντικός εαυτός σου είναι το πρώτο βήμα για να ανήκεις. Να είσαι ειλικρινής σχετικά με την ταυτότητά σου: ποιος είσαι, τι σε τροφοδοτεί και πώς επικοινωνείς.

Επίσης απαιτείται μια κουλτούρα, ένα κλίμα εμπιστοσύνης προς ένα φίλο ή μία ομάδα, στην οποία να αισθάνεσαι ασφαλής να πεις την αλήθεια, να μοιραστείς τις σκέψεις σου, να “αδειάσεις” από τις προκαταλήψεις και φυσικά να τις ανακαλύψεις, γιατί μόνο ένας έμπιστος, δικός σου άνθρωπος έχει το θάρρος να σου τις επισημάνει. Η αφεντιά μου, πέρα από το οικογενειακό περιβάλλον, είχε πέντε στενούς φίλους, οι τρεις εκ των οποίων με συμβουλευδούν πλέον, από ψηλά. Έχουν απομείνει δύο εν ζωή, ο ένας ακολούθησε την “πεπατημένη” της άνοιας και με τον άλλο, λόγω κορονοϊού επικοινωνούμε εκ του μακρόθεν...

Προσπαθείστε να συναναστρέψετε με ανθρώπους που γνωρίζουν περισσότερα από εσάς και να έχετε τουλάχιστον έναν μέντορα, έναν άνθρωπο από τον οποίο έχετε κάτι να μάθετε, είτε πρόκειται για έναν πιο έμπειρο επαγγελματία στη δουλειά σας, έναν εμπειρογνώμονα σε μια άλλη γραμμή της επιχειρήσεως ή κάποιον με μια συγκεκριμένη δεξιότητα που θέλετε να αναπτύξετε.

Πολλοί επιτυχημένοι άνθρωποι λένε, «Κανείς δεν μου έδωσε ποτέ τίποτα» και «Έφτασα εδώ που είμαι με σκληρή δουλειά», αλλά αυτό είναι απλά μια πλάνη.

Κάποια στιγμή, κάποιος έδωσε σε όλους μας μια ευκαιρία, μας προσέλαβε ή άκουσε τις ιδέες μας. Ένας συνάδελφος μας έκανε κριτική. Ένας δάσκαλος μας ενθάρρυνε. Οι ζωές και οι σταδιοδρομίες μας είναι γεμάτες με στιγμές όπως αυτές, όπου κάποιος είτε ή έκανε κάτι που τουλάχιστον μας επηρέασε και στην καλύτερη περίπτωση μας άνοιξε έναν δρόμο.

Όταν φέρνουμε ασυνείδητες προκαταλήψεις στην επιφάνεια, βρίσκουμε ότι συχνά δεν ευθυγραμμίζονται με τις αξίες μας, αλλά δεν γνωρίζουμε απαραίτητα τι να κάνουμε για αυτήν την ανισορροπία. Το **θάρρος** είναι η ψυχική ή ηθική δύναμη να αγωνιζόμαστε και να επιμένουμε μπροστά στην αβεβαιότητα, τον φόβο και τη δυσκολία.

Χρειάζεται θάρρος για να προσδιορίσουμε πότε μπορεί να λαμβάνουμε αποφάσεις με βάση τις προκαταλήψεις και θάρρος να αντιμετωπίσουμε όχι μόνο τις δικές μας, αλλά και των άλλων. Είναι μια θαρραλέα πράξη να είσαι σύμμαχος, να δίνεις τη φωνή σου στην υπεράσπιση των άλλων. Η κατανόηση των εμπειριών των άλλων και η προσφορά υποστήριξης μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Οι σύμμαχοι καταλαβαίνουν ότι η αντιμετώπιση της ασυνείδητης προκατάληψης είναι ζωτικής σημασίας για τους δέκτες.

Επίσης ένας αληθινός σύμμαχος δεν περιμένει να του ζητηθεί, αλλά αντιμετωπίζει την πρόκληση της ανισότητας, αντέχει να κάνει μια θετική αλλαγή. Συνεργαστείτε με άλλους. Η πρόοδος στην προκατάληψη δεν χρειάζεται να είναι προσπάθεια που κάνετε μόνοι σας. Εάν αυτό είναι κάτι για το οποίο έχετε έντονα συναισθήματα, υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες και άλλοι να αισθάνονται έτσι.

Συνεργαστείτε με άλλους για να μάθετε περισσότερα για τις δικές σας προκαταλήψεις και ευθυγραμμίστε τις φωνές σας με εκείνους που επηρεάζονται δυσανάλογα από την προκατάληψη.

Σκεφτείτε περισσότερο γι’ αυτά, αναλάβετε δράση και εφαρμόστε θετική αλλαγή.