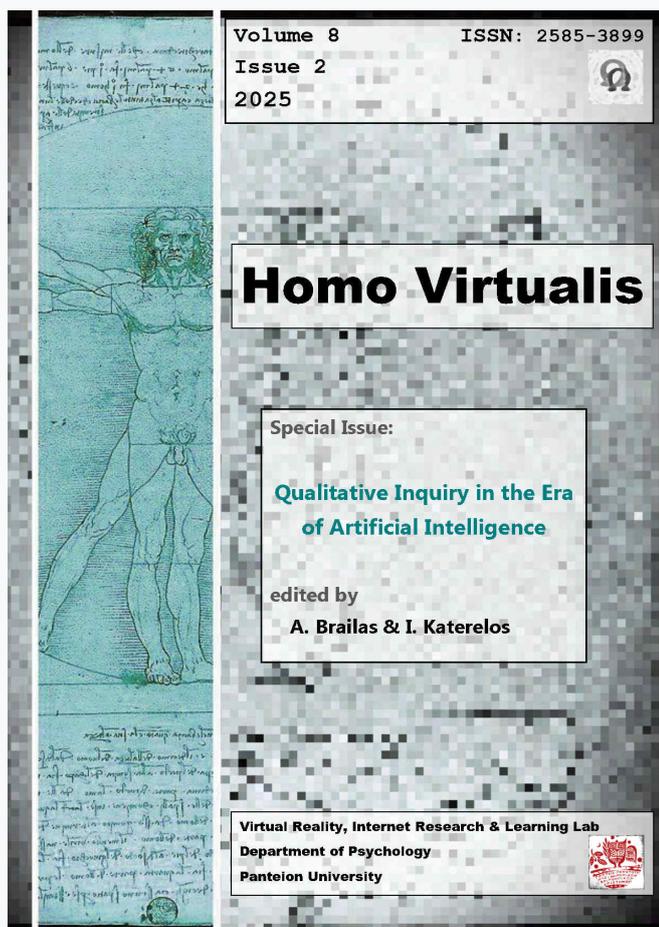


Homo Virtualis

Vol 8, No 2 (2025)

Qualitative Inquiry in the Era of Artificial Intelligence



Exploring gender-based violence through creative psychosocial interventions: A qualitative study

Myrto Zoi Mouratidi

doi: [10.12681/homvir.43495](https://doi.org/10.12681/homvir.43495)

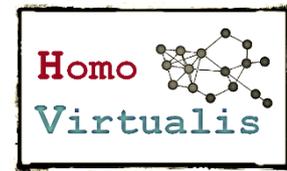
Copyright © 2025, Myrto Zoi Mouratidi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

To cite this article:

Mouratidi, M. Z. (2025). Exploring gender-based violence through creative psychosocial interventions: A qualitative study. *Homo Virtualis*, 8(2), 331-374. <https://doi.org/10.12681/homvir.43495>



Exploring gender-based violence through creative psychosocial interventions: A qualitative study

Myrto Zoi Mouratidi ¹

Abstract: This article aims to explore lived experiences related to gender-based violence through the lens of ambivalent and internalized sexism, taking into account the psychosocial dimensions of the phenomenon. Adopting a phenomenological qualitative approach, the study focuses on how individuals internalize and perpetuate gender stereotypes and ambivalent social attitudes, thereby normalizing forms of violence that often remain invisible or unacknowledged. Data were collected through semi-structured interviews supported by multimodal tools such as *Dixit* cards, drawings, and narrative techniques that encouraged emotional expression and reflexive dialogue. The research involved ten individual interviews with women, conducted in familiar settings to promote safety and openness. The findings revealed that participants experience sexism as an ongoing, persistent part of daily life, expressed across multiple social contexts. Everyday sexism, through small yet recurrent practices, serves as a constant reminder of the gender hierarchies that structure daily existence. Internalized sexism leads women to conform to social expectations to gain acceptance, while ambivalent sexism generates confusion by combining seemingly positive expressions with underlying inequalities. Feminism emerged as a significant concept; however, participants often avoided explicitly identifying with it due to its negative connotations and the criticism directed at those who embrace it. Overall, the findings suggest that women struggle to shed internalized stereotypes, experiencing a constant tension between their desire for empowerment and the social pressures that seek to restrict their autonomy.

Keywords: gender-based violence, sexism, devaluation, internalization, feminism

¹ Undergraduate student, Department of Psychology, Panteion University, Athens, Greece. Email: mouratidimyrto@gmail.com

Extended summary in English

The present article focuses on understanding the female experience of sexism and its various manifestations through the lens of a phenomenological social-psychological perspective. The topic remains persistently relevant, as despite the progress achieved, sexism continues to affect women's lives across multiple domains. The key themes that emerged from the interviews concerned the influence of social expectations and norms on both women and men, the internalization of gender stereotypes, and their psychological consequences. Furthermore, the study explored the ambiguity of sexism, its everyday expressions, and the role of feminism in the process of deconstructing stereotypes and transitioning from passivity to conscious awareness of the phenomenon.

The researcher's personal experience and the need to understand how women perceive and experience sexism in their daily lives served as the starting point for this study. Despite the growing international literature, the phenomenon remains relatively underexplored within the Greek context, particularly in relation to its everyday dimension and the ways Greek women, especially those living in Athens, internalize and reproduce it. This research attempts to bridge this gap by shedding light on the experiences and internal conflicts that women face between their desire for autonomy and the social constraints imposed upon them.

The main aim of this study was to explore women's lived experiences of sexism, everyday, ambivalent, and internalized, and to examine its impact on their psychological well-being, behaviors, and interpersonal relationships. A central research objective was to understand sexism as a form of gender-based violence, how it is interpreted, and how it ultimately becomes internalized, shaping women's identity and self-perception, as they often come to define themselves "through the gaze of others." Additionally, the study focused on the coping strategies women adopt in order to navigate gendered expectations, highlighting the ambivalence they experience between the desire for autonomy and the social pressures to conform. Through these research questions, the study aimed to illuminate the female experience both as a personal and as a social phenomenon, with feminism playing a crucial role in deepening the understanding and questioning of gender inequalities.

The research drew upon a multidimensional theoretical framework grounded in socio-psychological approaches. Central to the analysis were theories such as Glick and Fiske's (1996) Ambivalent Sexism Theory, which explains the coexistence of hostile and seemingly benevolent attitudes toward women, the Internalized Sexism Theory developed by Bearman et al. (2009), and the notion of Everyday Sexism, as highlighted by Bates (2014) and the *Everyday Sexism Project*, a global platform where women share experiences of sexism in daily life. Feminist approaches were also utilized to explore

women's lived experiences and their progression from passivity toward conscious resistance to gender norms.

Guided by the epistemological framework of social constructivism, the study adopted a qualitative phenomenological approach, aiming for an in-depth understanding of women's experiences rather than statistical generalization. The sample consisted of ten women over 18 years old, identified as female, mostly white, Greek, heterosexual, or bisexual, living in Athens. They were of higher educational levels and came from low to middle socio-economic backgrounds.

Data were collected through semi-structured interviews and multimodal narrative techniques, including drawings and *Dixit* cards, allowing participants to express their experiences and emotions freely. Data analysis was conducted using thematic analysis, focusing on the key themes and patterns emerging from the narratives. Ethical considerations such as anonymity, confidentiality, voluntary participation, and participant validation of findings were strictly observed.

The analysis revealed that sexism is experienced as a pervasive phenomenon, manifesting both in seemingly "insignificant" micro-acts and in more explicit forms of oppression, devaluation, or even physical aggression. Many women reported internalizing stereotypes and social expectations, adopting adaptive strategies to remain socially acceptable. All participants described experiencing everyday sexism, while several expressed ambivalence between their desire for freedom and the restrictive social expectations imposed upon them. The findings emphasize that awareness and recognition of these phenomena can contribute to the deconstruction of stereotypes, empowerment, and the gradual development of autonomy.

On a practical level, this study can contribute to raising awareness around gender discrimination and to the development of educational programs and creative interventions that promote women's empowerment and gender equality. The research also underscored the importance of reflexivity as a methodological tool and raised questions for future inquiry. One limitation of the study was the relatively small and homogenous sample. Future research could expand by including men, individuals with disabilities, and members of the LGBTQ+ community. Moreover, future studies could further address the role of political responsibility and the influence of the media in shaping and reproducing gender stereotypes. Despite its limitations, this research offers valuable insights into Greek women's lived experiences, enhances scientific understanding, and highlights the importance of women's "voices", not only as testimonies but also as a "window" into new ways of understanding and challenging sexism.

Διερεύνηση της έμφυλης βίας μέσω εναλλακτικών ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων: Μια ποιοτική μελέτη

Μυρτώ-Ζωή Μουρατίδη

Περίληψη: Η παρούσα πτυχιακή εργασία έχει ως στόχο τη διερεύνηση των βιωμένων εμπειριών που σχετίζονται με την έμφυλη βία, μέσα από το πρίσμα του αμφίσημου και εσωτερικευμένου σεξισμού λαμβάνοντας υπόψη τις ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του φαινομένου. Υιοθετώντας μια φαινομενολογική ποιοτική προσέγγιση, η μελέτη προσπαθεί να εστιάσει στον τρόπο που τα άτομα εσωτερικεύουν και διαιώνίζουν τα έμφυλα στερεότυπα και τις αμφίσημες κοινωνικές αντιλήψεις, κανονικοποιώντας μορφές βίας, οι οποίες συχνά παραμένουν αόρατες ή δυσδιάκριτες. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων οι οποίες πλαισιώθηκαν από τη χρήση διάφορων πολυτροπικών εργαλείων, όπως κάρτες Dixit, ζωγραφιές και αφηγηματικές τεχνικές, οι οποίες επιτρέπουν την συναισθηματική έκφραση και τον αναστοχαστικό διάλογο.

Η ερευνητική διαδικασία αποτελούνταν από δέκα ατομικές συνεντεύξεις με γυναίκες, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στο οικείο περιβάλλον τους, προκειμένου να ενισχυθεί η αίσθηση ασφάλειας και έκφρασης. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι βιώνουν τον σεξισμό ως μια καθημερινή, χρόνια και επίμονη εμπειρία, η οποία εκδηλώνεται σε ποικίλα κοινωνικά περιβάλλοντα. Ο καθημερινός σεξισμός μέσα από μικρές αλλά επίμονες πρακτικές λειτουργεί ως διαρκής υπενθύμιση των έμφυλων ιεραρχιών που διαμορφώνουν την καθημερινότητα. Ο εσωτερικευμένος σεξισμός οδηγεί τις γυναίκες να συμμορφώνονται με τις κοινωνικές προσδοκίες, προκειμένου να είναι αποδεκτές, ενώ ο αμφίσημος σεξισμός προκαλεί σύγχυση, καθώς συνδυάζει «θετικές» εκφράσεις με υποβόσκουσες μορφές ανισότητας. Ο φεμινισμός φάνηκε να αποτελεί σημαντική έννοια, ωστόσο συχνά αρνούνται να τον κατονομάσουν λόγω του αρνητικού χρωματισμού του όρου και την κριτική που ασκείται στα άτομα που τον υποστηρίζουν. Συνολικά, φάνηκε ότι οι γυναίκες παλεύουν να αποτινάξουν τα στερεότυπα που έχουν εσωτερικεύσει ενώ ταυτόχρονα, βιώνουν μια διαρκή σύγκρουση ανάμεσα στην ανάγκη για ενδυνάμωση και στις κοινωνικές πιέσεις που επιχειρούν να περιορίσουν την αυτονομία τους.

Λέξεις κλειδιά: έμφυλη βία, σεξισμός, υποτίμηση, εσωτερικευση, φεμινισμός

Εισαγωγή

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία επιχειρούμε να εξετάσουμε ζητήματα που αφορούν το γυναικείο βίωμα μέσα από διάφορες εκφάνσεις του σεξισμού καθώς αποτελεί ένα από τα πιο βαθιά ριζωμένα κοινωνικά φαινόμενα που συνεχίζουν να επηρεάζουν δυσανάλογα τις ζωές των γυναικών παγκοσμίως. Στόχος είναι να κατανοήσουμε, πώς δέκα γυναίκες, μέσα από τις προσωπικές τους αφηγήσεις, βιώνουν, αναγνωρίζουν ή αγνοούν τις εσωτερικευμένες και αμφίσημες εκδοχές του σεξισμού, και πώς αυτές επηρεάζουν τη συναισθηματική και κοινωνική τους καθημερινότητα. Ακόμα, εξετάζεται ο ρόλος των κοινωνικών προσδοκιών, η ανάγκη που δημιουργείται για εξωτερική επικύρωση και η «συνάντηση» με τον φεμινισμό ως κίνημα αλλαγής αλλά και ως στάση ζωής.

Συνεπώς, στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να φωτιστούν οι αθέατες πτυχές της έμφυλης βίας και του σεξισμού τόσο θεωρητικά, εμπλουτίζοντας την ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία με καθημερινά παραδείγματα από τις ζωές των γυναικών αλλά και πρακτικά, υποδεικνύοντας νέες κατευθύνσεις για την ανάπτυξη στρατηγικών παρεμβάσεων και προγραμμάτων για την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση των γυναικών.

Μεθοδολογικά, υιοθετήθηκε ποιοτική προσέγγιση μέσω της φαινομενολογικής σκοπιάς προκειμένου να δοθεί έμφαση στις γυναικείες «φωνές». Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων και πολυτροπικών αφηγηματικών τεχνικών, ενώ τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω θεματικής ανάλυσης. Στη μελέτη συμμετείχαν γυναίκες διαφορετικών ηλικιών, ωστόσο δεν κατορθώθηκε να υπάρχει μεγάλη διαφορετικότητα στο δείγμα, το οποίο εν τέλει αποτελούνταν από ελληνίδες προερχόμενες από χαμηλά και μεσαία κοινωνικό-οικονομικά στρώματα, που είχαν ολοκληρώσει την δευτεροβάθμια εκπαίδευση και κάποιες είχαν ολοκληρώσει και την τριτοβάθμια. Η κοινωνική και φυλετική διαφοροποίηση του δείγματος, σίγουρα θα πρόσθετε ακόμα μεγαλύτερη ποικιλία και υλικό στην μελέτη και αξίζει να διερευνηθεί εκτενέστερα σε μελλοντικές έρευνες.

Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Αν και ο δημόσιος διάλογος συχνά εστιάζει στις ρητές και εμφανείς μορφές κακοποίησης, η συγκεκριμένη μελέτη εστιάζει στον αμφίσημο και εσωτερικευμένο σεξισμό, καθώς πρόκειται για μηχανισμούς που συχνά λειτουργούν «σιωπηλά» διαμορφώνοντας την προσωπική, διαπροσωπική και κοινωνική δυναμική που σχετίζεται με την έμφυλη βία. Θα ασχοληθούμε δηλαδή, με τις καθημερινές, «αθόρυβες» μορφές με τις οποίες ο σεξισμός παρεισφρεί στην ταυτότητα και στις σχέσεις των γυναικών. Επιπλέον, η μελέτη εστιάζει στην κατασκευή της ταυτότητας φύλου μέσα από μια κριτική ανασκόπηση των θεωριών συγκρότησης της «θηλυκότητας». Τέλος, θα ασχοληθούμε με τον ρόλο του φεμινιστικού λόγου στη ανάδειξη των σιωπηλών μορφών βίας και την ενδυνάμωση των γυναικών. Η έρευνα ακολουθεί φαινομενολογική ποιοτική σκοπιά, αποσκοπώντας στην κατανόηση του γυναικείου βιώματος, ενώ αξιοποιεί πολυτροπικά εργαλεία αφήγησης ώστε να διευκολύνει την έκφραση δύσκολων ή άρρητων βιωμάτων.

Βασικές εννοιολογήσεις του σεξισμού

Στο πλαίσιο της συζήτησης για τον σεξισμό έχουν αναδειχθεί δύο κυρίαρχες απόψεις. Από την μια, υποστηρίζεται ότι συνδέεται με ποικιλία στερεοτύπων, προκαταλήψεων και διακρίσεων βασισμένα στο βιολογικό ή το κοινωνικό φύλο των ατόμων. Από την άλλη, ο σεξισμός αποτελεί ένα ευρύτερο κοινωνικό σύστημα που αναπαράγει την πατριαρχική λογική και διατηρεί τις ανισότητες εις βάρος των γυναικών και μελών της ΛΑΟΤΚΙ κοινότητας (Λιότζης, 2022).

Συνολικά, η διατήρηση έμφυλων προκαταλήψεων και διακρίσεων σχετίζεται με το γεγονός ότι ο σεξισμός, είναι ενσωματωμένος στις θεσμικές δομές του κοινωνικού συστήματος, δεν υφίσταται αυτόνομα, αλλά τα ίδια τα κοινωνικά υποκείμενα διαιωνίζουν την εξάπλωση και τη συνεχόμενη αναπαραγωγή ενός συνόλου πρακτικών που «τον υποστηρίζουν και τον ενδυναμώνουν» (Bearman, Korobov & Thorne, 2009, σελ. 467). Οι κοινωνικές επιταγές του σεξισμού οδηγούν τις γυναίκες να ασχολούνται υπέρμετρα με τη εικόνα τους, να αμφιβάλλουν για τα ίδια τους τα συναισθήματα, να περιορίζουν για αυτό το λόγο την δυναμική τους νιώθοντας οι ίδιες υπαίτιες για την καταπίεση τους (2009, σελ. 35).

Γεγονός αποτελεί ότι ο σεξισμός είναι βαθιά ριζωμένος στην ελληνική κοινωνία (Παντελίδου- Μαλούτα, 2013), καθώς όσο πιο παραδοσιακές είναι οι έμφυλες δομές μιας κοινωνίας, τόσο περισσότερο αναπαράγονται σεξιστικές αντιλήψεις και πρακτικές (2014), όπου οι άντρες καταλαμβάνουν κυρίαρχο ρόλο (2014, σελ. 78). Ωστόσο, σημαντικό είναι να σημειωθεί ότι η εστίαση στην έμφυλη καταπίεση δεν αποτελεί “επίθεση κατά των ανδρών” αλλά μια ουσιώδη απόπειρα να έρθει στην επιφάνεια η προφανώς αρνητική κοινωνική πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες (Χατζοπούλου, 2016). Η παραπάνω παρατήρηση αποτέλεσε γνώμονα στην παρούσα μελέτη, κατά την οποία οι συμμετέχουσες τόνισαν έντονη δυσφορία όσο αφορά την παρερμηνεία του φεμινισμού με το μίσος «κατά των ανδρών».

Στο πλαίσιο της συζήτησης έχει αναδειχθεί η αμφισημία του “μεταφεμινιστικού σεξισμού” (Λιότζης, 2015) η οποία ενώ δίνει την ψευδαίσθηση της προόδου, εδράζεται στην πατριαρχική λογική που αναπαράγει ανδροκρατικά και πάλι στερεότυπα διαιωνίζοντας ένα σύστημα νομιμοποίησης της καταπίεσης. Πρόκειται για μια τάση η οποία συναρθρώνεται με επιμέρους, σύγχρονες κοινωνικές διαστάσεις, όπως η ενσωμάτωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ιδιωτική ζωή και η έμφαση στην αυτοπαρουσίαση.

Σύμφωνα με τις Gill και Orgad (2018), η συγκεκριμένη τάση αποτελεί μεταξύ άλλων, μια μορφή απάντησης στην ατομιστική λογική και στις πρακτικές που αντιμετωπίζουν τις έμφυλες ανισότητες και τις όψεις του σεξισμού με το “φταίξιμο της ψυχολογίας των γυναικών” (“fixing” women’s psyches) (2018). Το παραπάνω συνδέεται άμεσα με την εμφάνιση «της κουλτούρας της αυτοπεποίθησης, στην οποία επίκεντρο είναι οι ατομικές δυνατότητες εξέλιξης, αποκομμένες από κοινωνικούς παράγοντες, που προτρέπει τις γυναίκες “να δουλέψουν μόνες τους το μέσα τους”. Έτσι, αποστασιοποιούνται από την ευρύτερη προβληματική των δομικών ανισοτήτων, τη συλλογική κριτική της πατριαρχικής σκέψης, την πιθανότητα για συλλογική δράση, αλλά και την προβληματική φύση της αποκλειστικής εστίασης στην “αυτορρύθμιση” (2015).

Γλωσσικός σεξισμός

Παρόλο που ο λόγος με σεξιστικό περιεχόμενο μπορεί να συνιστά μια ήπια - αλλά όχι ανώδυνη- μορφή βίας (Κωσταντινίδου, 2007), η σημασία του είναι κρίσιμη καθώς φέρει μαζί του δυσμενείς αντιλήψεις για το γυναικείο φύλο. Η αφήγηση γύρω από την “ιδιόμορφη φύση της γυναικείας υστερίας και παραφροσύνης” αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα ενός διαχρονικού στερεοτύπου που έχει στιγματίσει τον γυναικείο πληθυσμό (Ussher, 2011).

Η κριτική προσέγγιση της γλώσσας καθίσταται εξαιρετικά απαραίτητη καθώς ο λόγος αποτελεί το σημαντικότερο μέσο έκφρασης, νοηματοδότησης και αντίληψης του κόσμου ως δυναμικής πραγματικότητας (Τσοκαλίδου, 2002). Υπάρχει δηλαδή μια διαρκής αλληλεπίδραση μεταξύ γλώσσας και κοινωνίας, όπου η μία συνδιαμορφώνει και επηρεάζει την άλλη σε κάθε επίπεδο κοινωνικής πραγματικότητας. Καθημερινές εκφράσεις όπως “φέρεται σαν γυναικούλα” (Φραγκουδάκη, 1999· Κογκίδου, 2014) αποκαλύπτουν μια απαξίωση προς το γυναικείο φύλο και τα τυπικά χαρακτηριστικά του υπονοώντας ότι κάποιος συμπεριφέρεται εκδηλώνοντας ελαττώματα που στερεοτυπικά αποδίδονται από τον κυρίαρχο πατριαρχικό λόγο στις γυναίκες.

Ο αμφίθυμος σεξισμός των Glick και Fiske

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι ενώ οι γυναίκες βρίσκονται διαχρονικά σε υποδεέστερη θέση από τους άντρες, το στερεότυπο για τις γυναίκες μπορεί να θεωρηθεί μάλλον θετικό (οι γυναίκες θερμές, φροντιστές, μαλακές) κάτι που είναι παράδοξο (αμφίσημος σεξισμός). Ο Fiske (1998) παρατήρησε ότι το περιεχόμενο των ομαδικών στερεοτύπων οργανώνεται συνήθως γύρω από δύο διαστάσεις: την ικανότητα και την θερμότητα. Οι δύο αυτές διαστάσεις ισχύουν για όλα τα στερεότυπα, για παράδειγμα, τα αρσενικά χαρακτηριστικά που αντιστοιχούν στην “ικανότητα δράσης” και τα θηλυκά που αναφέρονται στην “εκφραστικότητα” και την «φροντίδα», συνδέονται με την ικανότητα και τη θερμότητα.

Στην περίπτωση των έμφυλων διακρίσεων παρατηρείται ότι η κυρίαρχη κοινωνική ομάδα (άνδρες) δεν επιθυμούν να αποδώσουν αρνητικά χαρακτηριστικά στις γυναίκες, αλλά αντίθετα διατηρούν μια θετική σχέση αλληλεξάρτησης αποδίδοντας χαρακτηριστικά θερμότητας αλλά όχι ικανότητας. Με αυτό τον τρόπο οι γυναίκες εξευμενίζονται καθώς τους δίνεται μια διάσταση στην οποία υπερέχουν, ενώ παράλληλα οι διαφορές ως προς την κοινωνική θέση διατηρούνται. Επιπλέον, τα ευνοϊκά στερεότυπα για την θερμότητα της υποτελούς ομάδας είναι ισχυρότερα όταν η κυρίαρχη ομάδα εξαρτάται από την υποδεέστερη (Χρυσόχοου & Ιατρίδης, 2013). Η έκφραση “ο άνδρας δεν μπορεί χωρίς μια γυναίκα δίπλα του” είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της αμφίθυμης εξάρτησης.

Οι Glick και Fiske (1996, σελ. 491) εκκινούν από την θέση ότι η εννοιολόγηση του σεξισμού ως “αντανάκλαση της εχθρότητας προς τις γυναίκες” δεν λαμβάνει το εξής παράδοξο: ότι η υποκειμενικά “θερμή” στάση προς τις γυναίκες δημιουργεί έδαφος για την κανονικοποίηση της σεξιστικής προκατάληψης και αντιπάθειας. Σε αυτό το πλαίσιο θεωρούν το σεξισμό ως ένα πολυδιάστατο κατασκευάσμα που περιλαμβάνει δύο ομάδες σεξιστικών στάσεων, αυτές που αποτελούν τον εχθρικό (Hostile) σεξισμό και αυτές που συγκροτούν τον καλοπροαίρετο (Benevolent). Και οι δύο περιστρέφονται γύρω από θέματα κοινωνικής δύναμης, ταυτότητας

φύλου και σεξουαλικότητας. Θεωρητικά, λοιπόν αναδύονται οι τρεις πηγές της ανδρικής αμφιθυμίας απέναντι στις γυναίκες: Ο πατερναλισμός, η διαφοροποίηση των φύλων και η ετεροσεξουαλικότητα.

Ο εχθρικός σεξισμός περιλαμβάνει τις καταφανώς αρνητικές στάσεις στα τρία επίπεδα των αντιμαχόμενων συμπεριφορών, οι οποίες προσδιορίζονται ως κυριαρχικός πατερναλισμός, ανταγωνιστική διαφοροποίηση φύλων και ετεροσεξουαλική εχθρότητα. Αντίστοιχα, ο καλοπροαίρετος περιέχει τις υποκειμενικά θετικές στάσεις, δηλαδή τον προστατευτικό πατερναλισμό, τη συμπληρωματική διαφοροποίηση των φύλων και την ετεροσεξουαλική οικειότητα (Λιότζης, 2022).

Σύμφωνα λοιπόν, με τους Glick και Fiske (1996), οι εξουσιαστικές διαφορές μεταξύ των φύλων -συνέπεια της πατριαρχίας- δικαιολογούνται και εξορθολογίζονται μέσω του ιδεολογικού σχήματος του πατερναλισμού. Εδώ, η εχθρική πτυχή του είναι ότι οι γυναίκες πρέπει να ελέγχονται από τους άνδρες και η καλοπροαίρετη ότι οι άνδρες πρέπει να χρησιμοποιούν τη μεγαλύτερη δύναμή τους ως προστάτες για τις γυναίκες.

Ακόμα, με το βιολογικό γεγονός της σεξουαλικής αναπαραγωγής, δημιουργεί ισχυρές μορφές εξάρτησης από τις γυναίκες για τεκνοποίηση και σεξουαλική ικανοποίηση (ετεροφυλική σεξουαλικότητα) (Χατζή, 2022). Στο δημόσιο διάλογο δεν είναι λίγες οι φορές που η γυναίκα θεωρείται απαραίτητο σεξουαλικό «αξεσουάρ» της ανδρικής αρρενωπότητας.

Συγκεκριμένα, σε μια συστηματική ανασκόπηση του αμφίσημου σεξισμού των Bareket, O. & Fiske, ST. (2023), καταδεικνύεται ότι, προβλέπει μια σειρά αποτελεσμάτων σε τομείς που επιδρούν και πιθανώς ενισχύουν την ανισότητα των φύλων. Ο αμφίσημος σεξισμός λοιπόν σχετίζεται με προκατειλημμένες ιδεολογίες, προωθεί τη βία κατά των γυναικών, υπονομεύει τις ικανότητες και την πρόοδο των τους στο χώρο εργασίας, διαιωνίζει στερεότυπα, ενθαρρύνει περιοριστικές μορφές στενών σχέσεων και σεξουαλικότητας, ενισχύοντας τους παραδοσιακούς ρόλους των φύλων (π.χ. Οι ρόλοι των γυναικών ως σεξουαλικά αντικείμενα απέναντι στο “καλύτερο φύλο”, οι μητρικοί και οικιακοί ρόλοι, καθώς και αντίστοιχα οι παραδοσιακοί αντρικοί ρόλοι). Έτσι, ασκούν έλεγχο στις γυναίκες (και μερικές φορές στους άνδρες), δυνητικά με παρόμοιες συνέπειες για τη διατήρηση της ανισότητας των φύλων. Ωστόσο, οι τρόποι και τα σκεπτικά που εφαρμόζουν για την επίτευξη αυτού του στόχου είναι ουσιαστικά διαφορετικά. Ο εχθρικός σεξισμός δρα μέσω φθονερών/αγανακτισμένων προκαταλήψεων που σχετίζονται με την εξουσία και τη σεξουαλικότητα, ενώ ο καλοπροαίρετος δρα μέσω συνεργατικών προκαταλήψεων που επιβάλλουν την παραδοσιακότητα και χαρακτηρίζονται κυρίως από πατερναλισμό και διαφοροποίηση με βάση το φύλο (βλ. Glick & Fiske, 2001a).

Η θεωρία δικαιολόγησης τους συστήματος

Στον αμφίσημο σεξισμό τα διάφορα στερεότυπα λειτουργούν ως εξήγηση που νομιμοποιεί τις διαφορές κοινωνικής θέσης προς όφελος της κυρίαρχης ομάδας, κάτι που οι Jost και Banaji (1994) αποκαλούν “δικαιολόγηση του συστήματος”. Οι Jost και Banaji υποστηρίζουν ότι η επιθυμία να ερμηνεύσουν και να δικαιολογήσουν την υπάρχουσα τάξη πραγμάτων κάνει τα μέλη των ομάδων χαμηλής κοινωνικής θέσης

να συμερίζονται τα αρνητικά στερεότυπα για την ίδια τους την ομάδα. Η νομιμοποίηση του συστήματος με αμφίσημο τρόπο είναι καίριος παράγοντας για την διατήρησή του.

Η Jackman (1994), υποστηρίζει ότι τα πατερναλιστικά συστήματα και η ιδεολογία που τα συνοδεύει ελαχιστοποιούν την αντίσταση της υποτελούς ομάδας απέναντι στην εκμετάλλευση που υφίσταται. Αυτό φαίνεται μάλιστα, αν αναλογιστεί κανείς πώς χαλιναγωγήθηκαν διαχρονικά οι φιλόδοξες γυναίκες. Πέραν του ότι έμαθαν πως αποκλείεται να είναι το ίδιο ικανές με τους άνδρες, συνειδητοποίησαν επίσης ότι αν επιχειρούσαν να επιδείξουν ικανότητες σε τομείς “αρσενικούς”, η θηλυκότητά τους και συνεπώς, η ελκυστικότητά τους θα μειωνόταν (Χρυσόχοου, 2013).

Γυναικεία καταπίεση και εσωτερίκευση της καταπίεσης

Η εσωτερικευμένη καταπίεση (Allport, 1954· Freire, 1970) περιλαμβάνει καταπιεστικές πρακτικές που συνεχίζουν να αναπαράγονται ακόμα και όταν τα μέλη της κυρίαρχης ομάδας δεν είναι παρόντα. Για παράδειγμα, ένα κορίτσι από χαμηλά κοινωνικά στρώματα μπορεί να λαμβάνει μηνύματα όπως: “Ανθρωποι σαν κι εσένα δεν καταφέρνουν τίποτα στη ζωή”. Αν, μετά από επαναλαμβανόμενη έκθεση σε αυτό το μήνυμα, αρχίσει να το λέει στον εαυτό της — “Δεν θα καταφέρω ποτέ τίποτα” — και αν η συμπεριφορά της αρχίσει να συμφωνεί με αυτή την πεποίθηση, τότε έχει εσωτερικεύσει την καταπίεση την οποία συντηρεί αναπαράγοντάς την. Η εσωτερικευμένη σεξιστική καταπίεση (internalized sexism) είναι μια ειδική μορφή (Chesler, 2001· Cowan, 2000), της εσωτερικευμένης καταπίεσης.

Εσωτερικευμένος σεξισμός

Συχνά, οι γυναίκες ανατρέφονται με την πίστη ότι το ιδανικό του χαρακτήρα τους είναι το ακριβώς αντίθετο από αυτό των ανδρών, όχι ατομική βούληση, αλλά υποταγή και υποχώρηση στον έλεγχο των άλλων. Ωστόσο, συχνά ακούμε ότι η εξουσία των ανδρών πάνω στις γυναίκες είναι διαφορετική, καθώς οι γυναίκες δεν παραπονιούνται και είναι με την συγκατάθεσή τους συμβαλλόμενα μέλη σε αυτή (Mill, 1869).

Ο εσωτερικευμένος σεξισμός είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο που μπορεί να κατανοηθεί μέσα από τη διαδικασία της διαχείρισης καταστάσεων άγχους. Σύμφωνα με διάφορα μοντέλα διαχείρισης άγχους, η αντίληψη μιας εμπειρίας διάκρισης επηρεάζει σημαντικά το επίπεδο άγχους που βιώνει το άτομο. Στη θεωρία του “coping”, το αγχογόνο ερέθισμα θεωρείται η “διάκριση” (Klonoff et al., 2000), ενώ η εσωτερίκευση ενεργοποιείται για την αντιμετώπιση των κοινωνικών πιέσεων. Οι Szymanski και Feltman (2014) υποστηρίζουν ωστόσο ότι η εσωτερίκευση εκθέτει τις γυναίκες σε περαιτέρω κινδύνους για την ψυχική τους υγεία. Για παράδειγμα, όταν μια γυναίκα βιώνει μια σεξιστική συμπεριφορά, αντί να την αναγνωρίσει ως άδικη, μπορεί να αρχίσει να πιστεύει ότι “είναι φυσιολογικό” κανονικοποιώντας την υποτιθέμενη κατωτερότητα τους.

“Η σύγχρονη γυναίκα είναι γεμάτη αντιφάσεις, διεκδικεί αυτά που τις αξίζουν, συχνά όμως με τύψεις και ενοχές. Εξωτερικά παραμένει ήρεμη άλλα μέσα της ξετυλίγονται δραματικές συγκρούσεις. (Ehrhardt Ute, 1997).”

Στο βιβλίο της “Τα καλά κορίτσια πάνε στον παράδεισο τα κακά πάνε παντού” η Ούτε Έρχαρτ αναφερόμενη στην θεωρία του Αμερικανού ψυχολόγου Seligman (1970),

έναν από τους πατέρες της θεωρίας της επίκτητης ανικανότητας, ισχυρίζεται ότι είναι μια από τις βασικότερες έννοιες που βοηθούν στην κατανόηση των εσωτερικών συγκρούσεων που βιώνουν οι γυναίκες. Ο εσωτερικευμένος καταπιεστικός λόγος συμβάλλει στη διατήρηση αυτής της ανισορροπίας δύναμης, κάνοντας τα μέλη των καταπιεσμένων ομάδων να αισθάνονται ανίσχυρα και, κατά συνέπεια, να ενεργούν με ανίσχυρο τρόπο (Freire, 1970).

Οι Findlay et al. (2005) εισήγαγαν τον όρο “εσωτερικευμένος σεξισμός” μέσα από διαπολιτισμικές μελέτες σχετικά με την επίδραση του μισογυνισμού και της ομοφοβίας στην ψυχική υγεία των λεσβιών. Οι Szymanski και Feltman (2014) περιέγραψαν ότι η εμπειρία μιας γυναίκας μετά από σεξιστικά γεγονότα περιλαμβάνει συχνά “ντροπή, σύγχυση, αίσθηση αδυναμίας και κατωτερότητας” (σελ. 160). Τέλος, στενά συνδεδεμένη με την έννοια του εσωτερικευμένου σεξισμού έχει φανεί ότι είναι η αυτοαντικειμενικοποίηση (Noll & Fredrickson, 1998).

Θεωρία της αυτοαντικειμενοποίησης (Self-Objefication theory)

Μία από τις πιο μελετημένες θεωρητικές μορφές που δείχνει αρνητική συσχέτιση μεταξύ διαφόρων μορφών εσωτερικευμένου σεξισμού και της ψυχοκοινωνικής υγείας των γυναικών είναι η αυτοαντικειμενοποίηση, δηλαδή η εσωτερίκευση εμπειριών σεξουαλικής αντικειμενοποίησης (Fredrickson & Roberts, 1997). Συχνά, η γυναίκα βλέπει και αξιολογεί τον εαυτό της ως αντικείμενο προς παρατήρηση και κρίση με βάση την εμφάνιση.

Πρώτος ο Cooley (1964), με το μοντέλο του «κατοπτρικού εαυτού» θεμελίωσε την θέση ότι το πώς ένα άτομο αντιμετωπίζεται από τους άλλους μπορεί να έχει τεράστια επίδραση στην αυτοαντίληψη και τη συμπεριφορά του. Ακόμα, η ίδια η προσωπικότητα των ατόμων μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τις υποκειμενικές τους εμπειρίες και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με τον κοινωνικό κόσμο και τον πολιτισμό (Miner-Rubino et al., 2002). Μάλιστα, φεμινίστριες από κοινωνικοπολιτισμικές και κοινωνικοκατασκευαστικές προσεγγίσεις έχουν τονίσει ότι τα σώματα των γυναικών δεν διαμορφώνονται μόνο από τη βιολογία, αλλά και από πολιτισμικές πρακτικές και λόγους (Bartky, 1990), παράγοντας έτσι σώματα, όχι ουδέτερα, αλλά βαθιά εμποτισμένα με πολιτισμικές προσδοκίες, έμφυλες επιταγές και μορφές επιτήρησης που ενισχύουν την ανισότητα.

Στο πλαίσιο αυτό αναπτύχθηκε μια θεωρία η οποία παρέχει ένα πλαίσιο κατανόησης του πώς η σεξουαλική αντικειμενοποίηση συμβάλλει σε αρνητικά υποκειμενικές εμπειρίες των γυναικών, ωστόσο, διαφοροποιείται καθώς δίνει έμφαση στις ψυχολογικές συνέπειες της αντικειμενοποίησης (Λεονταρή, 2011). Η θεωρία της αντικειμενοποίησης των Fredrickson και Roberts (1997), εστιάζει στους μηχανισμούς με τους οποίους η σεξουαλική αντικειμενοποίηση και τα πρότυπα εξωτερικής ομορφιάς επηρεάζουν δυσανάλογα τις ζωές των γυναικών. Οι θεμελιωτές της θεωρίας ονομάζουν αυτό-αντικειμενοποίηση την τάση των γυναικών να βλέπουν τον εαυτό τους μέσα από το βλέμμα του άλλου.

Οι γυναίκες συχνά αντιμετωπίζονται από τους άλλους ως σεξουαλικά αντικείμενα με την ομορφιά και την αδυναμία να εκτιμώνται ιδιαίτερα. Η σεξουαλική αξιολόγηση συχνά εκδηλώνεται μέσω του βλέμματος (π.χ. catcalling) ή μιας απλής οπτικής επιθεώρησης του σώματος (Kaschak, 1992). Η σεξουαλική αντικειμενοποίηση βλέπει το γυναικείο σώμα «αποκομμένο» από την συνολική προσωπικότητα (Fredrickson & Roberts, 1997). Η πιο εμφανής μορφή αυτής της μεταχείρισης εντοπίζεται στα οπτικά μέσα. Ως αποτέλεσμα, οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να βιώνουν άγχος που πηγάζει από το μονομερές βλέμμα παρατήρησης και αξιολόγησης των άλλων (Miner- Rubino et al., 2002), αλλά και ντροπή για το σώμα, κατάθλιψη και διαταραχές διατροφής (Frederickson & Roberts, 1997).

Επιπτώσεις της αντικειμενοποίησης

Όπως προαναφέρθηκε η θεωρία της αντικειμενοποίησης προτείνει ότι η αυτοαντικειμενοποίηση δημιουργεί έδαφος για την εμφάνιση ντροπής για το σώμα καθώς, όταν αδυνατούν να ανταποκριθούν στα πρότυπα γεννιέται η αίσθηση της αποτυχίας. Οι Noll και Fredrickson (1998) μελέτησαν 204 γυναίκες και διαπίστωσαν ότι η τάση προς αυτοαντικειμενοποίηση εμφανίζει υψηλή συσχέτιση με συναισθήματα ντροπής για το σώμα.

Επιπλέον, ο φόβος σεξουαλικής παρενόχλησης φαίνεται να συνδέεται με την εξωτερική εμφάνιση. Πράγματι, συχνά εμφανίζεται η άποψη, ότι η εμφάνιση ή τα ρούχα μιας γυναίκας μπορούν να προκαλέσουν σεξουαλική βία (Beneke, 1982), κάτι που μπορεί να έχει ως συνέπεια την υπερβολική ενασχόληση με την εξωτερική εμφάνιση. Μελέτες δείχνουν ότι ο διαρκής φόβος και ο κίνδυνος πιθανής στοχοποίησης είναι καθημερινή πηγή άγχους για πολλές γυναίκες (Gordon & Riger, 1989). Τέλος, η μελέτη των Tanaka-Matsumi & Kameoka, (1986), έδειξε ότι το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε καταθλιπτικά συναισθήματα και όπως αναφέρθηκε και παραπάνω η κατάθλιψη θεωρείται επίσης μια από τις συναισθηματικές συνέπειες της αυτοαντικειμενοποίησης (Fredrickson & Roberts, 1997).

Φεμινιστικές θεωρίες

Η μελέτη της γυναικείας εμπειρίας και των ποικίλων εκφάνσεων του σεξισμού συνδέεται άρρηκτα με το πλούσιο θεωρητικό υπόβαθρο που έχει αναδειχθεί μέσα από φεμινιστικές, κοινωνικοκριτικές και ψυχολογικές προσεγγίσεις. Η φεμινιστική θεωρία επιχειρεί να αποκαλύψει και να αποδομήσει τα έμφυλα στερεότυπα, αλλά και να προσφέρει ένα πλαίσιο κατανόησης της εσωτερίκευσης και διαιώνισης τους.

Η συμβολή του Paulo Freire (1970) υπήρξε θεμελιώδης, καθώς η έννοια της “κριτικής συνειδητοποίησης” ανοίγει το δρόμο για την συζήτηση για το πώς, οι καταπιεσμένες ομάδες, άρα και οι γυναίκες, μπορούν να αναγνωρίσουν συνειδητά το σύστημα που αναπαράγει την καταπίεσή τους. Ο Freire υποστήριξε ότι για την ενδυνάμωση των γυναικών μεγάλο ρόλο έχει η εκπαίδευση, ώστε να έρθουν σε ρήξη με την εσωτερικευμένη εικόνα του εαυτού που έχει κατασκευαστεί μέσα από συστήματα εξουσίας. Αυτή η σκέψη έρχεται σε σύγκρουση με τις φεμινιστικές θεωρήσεις, όπου η εσωτερίκευση του σεξισμού κατανοείται όχι ως ατομική «αδυναμία» με την ευθύνη

της καταπίεσης να επαφίεται στην ίδια την γυναίκα, αλλά ως κοινωνικά παραγόμενη συνθήκη.

Ο τρόπος με τον οποίο οι γυναίκες πειθαρχούν το σώμα τους και τις συμπεριφορές τους μέσα σε ένα καθεστώς διαρκούς επιτήρησης, που τις ωθεί να γίνονται “αντικείμενα” του ανδρικού βλέμματος, αναλύθηκε επαρκώς από την Bartky (1990). Μέσα από την μελέτη της, καθίσταται φανερό ότι οι κοινωνικές προσδοκίες για την εμφάνιση και τη συμπεριφορά των γυναικών δεν προέρχονται μόνο από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά ενσωματώνονται στον ψυχισμό τους, χαράσσοντας την αίσθηση αυτού και την ταυτότητά τους.

Ακόμα, η Hooks (2000) έφερε στο προσκήνιο μια σημαντική διάσταση: την κοινωνική ενοχοποίηση του φεμινισμού, ο οποίος συχνά εμφανίζεται με αρνητικό πρόσημο στον δημόσιο λόγο και ως ενδεχόμενη απειλή για την “κανονικότητα”. Ο αρνητικός χρωματισμός του όρου οδηγεί πολλές γυναίκες να μην χρησιμοποιούν την στιγματισμένη έννοια, παρόλο που βιώνουν καθημερινά τις συνέπειες του σεξισμού και ενστερνίζονται τις αρχές του φεμινισμού.

Η Moya (2002), έδωσε έμφαση στην αξία του βιώματος ως πηγή γνώσης, υποστηρίζοντας ότι οι προσωπικές αφηγήσεις δεν είναι απλώς υποκειμενικές μαρτυρίες, αλλά πολύτιμα κοινωνικά δεδομένα για την κατανόηση της έμφυλης πραγματικότητας. Συνεπώς, μέσα από αυτή τη θέση, καθίσταται σαφές ότι η παρούσα μελέτη συνδέεται άρρηκτα με την φεμινιστική παράδοση που αναγνωρίζει τη γυναικεία εμπειρία ως αναγκαία πηγή γνώσης για την κατανόηση του σεξισμού τόσο σε επίπεδο ατομικό, αλλά και ως κοινωνικό φαινόμενο.

Μελέτες των Buschman & Lenart (1996) ανέδειξαν ότι ο φεμινισμός στα μέσα μαζικής ενημέρωσης συχνά παρουσιάζεται προπαγανδιστικά. Ως αποτέλεσμα, πολλές γυναίκες διστάζουν να αναφερθούν στον φεμινισμό καθώς επικρατεί άγχος αποδοχής από την ευρύτερη κοινωνία. Η Zucker (2004) τόνισε ότι οι γυναίκες, εμφανίζουν αμφιθυμία απέναντι στον φεμινισμό, εκφράζοντας ταυτόχρονα αποδοχή των αρχών του φεμινισμού και απόρριψη της ταμπέλας «φεμινίστρια» διογκώνοντας τον στιγματισμό.

Συνεπώς, η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναδεικνύει το πώς οι γυναίκες βρίσκονται διαρκώς αντιμέτωπες με μια διπλή πρόκληση: αφενός, την εξωτερική πίεση των κοινωνικών και πολιτισμικών δομών που καθορίζουν τα όρια της “αποδεκτής” γυναικείας ταυτότητας και, αφετέρου, την εσωτερική μάχη που διαδραματίζεται με την ίδια τους την αυτοεικόνα και πώς θέλουν εκείνες να «είναι» που διαμορφώνεται υπό το βάρος αυτών των προσδοκιών. Ωστόσο, όπως δείχνουν οι φεμινιστικές προσεγγίσεις, η εμπειρία αυτή δεν είναι στατική αλλά μια δυναμική διαδικασία που δύναται να αποτελέσει πηγή ενδυνάμωσης, κριτικής σκέψης και συλλογικής δράσης.

Μεθοδολογία

Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε ποιοτική ερευνητική μέθοδος υπό το πρίσμα της φαινομενολογικής προσέγγισης. Σύμφωνα με Carla Willig (2015) η φαινομενολογική προσέγγιση αξιοποιεί την υποκειμενική πτυχή της εμπειρίας όπως την βιώνει το άτομο απαλλαγμένη από ερμηνείες υποθετικά αντικειμενικών παραγόντων. Από τη στιγμή που μια εμπειρία είναι δυνατό να βιωθεί με τόνους

τρόπους όσα και τα υποκείμενα που την βιώνουν, η θεωρία του ενός και μοναδικού, αντικειμενικά εξηγήσιμου «κόσμου» παραχωρεί τη θέση της σε κόσμους πολλαπλών εξηγήσεων (Wilig, 2013). Αυτή η προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να προσφέρει στον ερευνητή και στον αναγνώστη μια κατανόηση του νοήματος και της ουσίας των εμπειριών των συμμετεχουσών (Hurst, 2023). Η συγκεκριμένη προσέγγιση επιλέχθηκε καθώς στόχος της μελέτης ήταν η κατανόηση των υποκειμενικών εμπειριών των συμμετεχουσών.

Συμμετέχουσες

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν δέκα γυναίκες, ηλικίας από 19-45 ετών, οι οποίες είναι κάτοικοι της Αθήνας και προέρχονται, τυχαία, από παρόμοια κοινωνιοπολιτισμικά υπόβαθρα. Τα κριτήρια επιλογής του πληθυσμού ήταν να αυτοπροσδιορίζονται ως θηλυκότητες και να έχουν βιώσει κάποια μορφή σεξισμού. Τα κριτήρια αποκλεισμού περιλάμβαναν άτομα ανήλικα, που δεν προσδιορίζονταν ως θηλυκότητες ή δεν είχαν βιώσει κάποια εμπειρία σεξισμού. Από την μελέτη επίσης αποκλείστηκαν φίλες, γνωστές και άλλα κοντινά πρόσωπα της κύριας ερευνήτριας. Κύριο μέλημα ήταν η πολυφωνία, συνεπώς, έγινε προσπάθεια να ενσωματωθούν στην έρευνα γυναίκες με διαφορετικό κοινωνικό, οικονομικό, θρησκευτικό υπόβαθρο, όπως επίσης, διαφορετικής κουλτούρας και πολιτισμικές αντιλήψεις. Δυστυχώς, το παραπάνω δεν μπόρεσε να επιτευχθεί. Ο πλουραλισμός θα συνέβαλε στο να διερευνηθεί κατά πόσο οι εμπειρίες των γυναικών παρουσίαζαν κοινά σημεία ή αποκλίσεις σε σχέση με αυτούς τους παράγοντες. Επομένως, θα ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρον να μελετηθεί μελλοντικά.

Επιλογή συμμετεχουσών

Το μεγαλύτερο μέρος της επιλογής των συμμετεχουσών στην έρευνα έγινε μέσα από μια τεχνική χιονοστιβάδας, όπου οι συμμετέχουσες καλούνται να προτείνουν και άλλα άτομα να συμμετέχουν (Hurst, 2023). Επίσης, δημοσιεύθηκε ανάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της ερευνήτριας η οποία προωθήθηκε σε άλλους/ες για να το κοινοποιήσουν στους δικούς τους κύκλους προκειμένου να γίνει μια προσπάθεια συμπερίληψης ατόμων που θα υπήρχε δυσκολία αλλιώς να ενσωματωθούν (queer, θηλυκότητες κ.α.). Το περιεχόμενο της ανάρτησης αφορούσε πρόσκληση συμμετοχής σε γυναίκες άνω των 18 που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης, πληροφορίες σχετικά με την μελέτη όπως το περιεχόμενο, τον τρόπο διεξαγωγής και την διάρκεια των συνεντεύξεων. Οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν ότι στόχος της μελέτης ήταν η διερεύνηση των εμπειριών σχετικά με διάφορες μορφές σεξισμού και πως αυτό μπορεί να έχει εσωτερικευθεί.

Παραγωγή δεδομένων

Στην συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν ποιοτικά εργαλεία, δηλαδή ημιδομημένες συνεντεύξεις και αφηγηματικά τεχνικές. Η διάρκεια των συνεντεύξεων κυμάνθηκε μεταξύ μιας ώρας και δύο ωρών και ο τόπος διεξαγωγής καθοριζόταν από τις συμμετέχουσες, οι οποίες κατά κύριο λόγο προτίμησαν ένα οικείο περιβάλλον όπως το σπίτι τους. Δεν έγινε καμία αλλαγή στον τρόπο συλλογής των δεδομένων εξαιτίας μεταβολών στο σκεπτικό της μελέτης.

Πριν την έναρξη των συνεντεύξεων, δόθηκε έντυπο ενήμερης συγκατάθεσης στο οποίο οι συμμετέχουσες ενημερώθηκαν για την ηχογράφηση της συνομιλίας, την

δυνατότητα αποχώρησης οποιαδήποτε στιγμή, την εθελοντική συμμετοχή, την ανωνυμία και την δυνατότητα επικοινωνίας με την ερευνήτρια ή τον επόπτη για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με την έρευνα. Οι συμμετέχουσες ενθαρρύνθηκαν να κρατήσουν ένα αντίγραφο του εντύπου. Πολλές συμμετέχουσες προτίμησαν την προφορική ενημέρωση και συγκατάθεση η οποία έχει καταγραφεί στο ηχητικό υλικό. Η ταυτότητα των συμμετεχουσών διαφυλάχθηκε καθ' όλη την διάρκεια της έρευνας. Οι ηχογραφήσεις των συνεντεύξεων δεν χρησιμοποιήθηκαν για άλλο σκοπό και διαγράφηκαν με την ολοκλήρωση της μελέτης. Οι ερωτήσεις της συνέντευξης ήταν ανοιχτού τύπου προκειμένου να υπάρχει η δυνατότητα οι συμμετέχουσες να «ξεδιπλώσουν» τις ιστορίες τους μέσω των οποίων αναμενόταν να προκύψουν κοινά θέματα που αποδεικνύουν την ύπαρξη ενός φαινομένου το οποίο υπερβαίνει ατομικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά.

Στρατηγικές ανάλυσης δεδομένων

Για τον σκοπό της παρούσας μελέτης, υιοθετήθηκε η θεματική ανάλυση διατηρώντας φαινομενολογική σκοπιά λόγω της φύσης του θέματος, προκειμένου να αναδειχθούν οι σχέσεις ανάμεσα στα επιμέρους θέματα και η δυναμική του ζητήματος που μας απασχολεί. Για τον σκοπό αυτό δημιουργήθηκε ένας οδηγός συνέντευξης, ο οποίος περιλάμβανε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, ζωγραφική, αφήγηση με κάρτες Dixit, παρακολούθηση βίντεο και άλλες αφηγηματικές και πολυτροπικές τεχνικές που διευκόλυναν την πολυεπίπεδη έκφραση των συμμετεχουσών (Εικόνα 2). Τα ποιοτικά δεδομένα που προέκυψαν από το πρωτόκολλο ημιδομημένων συνεντεύξεων, εγκρίθηκαν από τον επόπτη της ερευνήτριας και αναλύθηκαν με στόχο την αναγνώριση κατηγοριών, θεματικών αξόνων και υποθεμάτων, όπως περιγράφονται στα αποτελέσματα της μελέτης. Για την κωδικοποίηση, ύστερα από επανειλημμένες αναγνώσεις των συνεντεύξεων, έγινε μια αρχική ενδεικτική οργάνωση αυτών των θεμάτων, με την χρήση του προγράμματος QualCoder (Brailas et al., 2023) τα οποία κατόπιν εξετάστηκαν αναλυτικότερα. Χρησιμοποιήθηκε επαγωγική θεματική ανάλυση μέσω της οποίας τα μοτίβα που αναδείχθηκαν αξιοποιήθηκαν αργότερα για την ερμηνεία των ευρημάτων.

Μεθοδολογική ακεραιότητα

Η φαινομενολογική προσέγγιση μέσω της θεματικής ανάλυσης που ακολουθήθηκε στην παρούσα μελέτη απαιτεί αυξημένη μεθοδολογική ενσυναίσθηση και συνέπεια στις διαδικασίες ανάλυσης. Για τον σκοπό αυτό, εφαρμόστηκαν πρακτικές που ενισχύουν τη μεθοδολογική ακεραιότητα, με έμφαση στην *πιστότητα* (fidelity) και τη *χρηστικότητα* (utility) των ευρημάτων (Αμερικανική Ψυχολογική εταιρεία, 2022). Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ημιδομημένες συνεντεύξεις, που παρείχαν τη δυνατότητα «να ακουστούν» οι εμπειρίες των συμμετεχουσών. Η επάρκεια των δεδομένων αξιολογήθηκε βάσει της επαναλαμβανόμενης εμφάνισης κοινών θεματικών αξόνων.

Διαχείριση της ερευνητικής θέσης (reflexivity)

Προκειμένου να ελαχιστοποιηθεί η επίδραση της ερευνήτριας στη συλλογή και ανάλυση των δεδομένων, εφαρμόστηκε διαδικασία αναστοχασμού καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας (Hurst, 2023, Willig, 2015, Μπράιλας et al, 2023). Συγκεκριμένα, τηρήθηκε ερευνητικό ημερολόγιο (reflexive journal) στο οποίο καταγράφονταν σκέψεις, συναισθήματα, προσδοκίες και προκαταλήψεις πριν και

μετά από κάθε συνέντευξη, καθώς και κατά την πορεία της ανάλυσης. Η πρακτική αυτή επέτρεψε την επίγνωση των ενδεχόμενων επιρροών και τη σκόπιμη αποστασιοποίηση από αυτές κατά την ερμηνεία των δεδομένων. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η κατανόηση των σκέψεων των συμμετεχουσών χρωματίζεται από τις προσωπικές αντιλήψεις της ερευνήτριας. Ωστόσο, αυτή η εγγενής υποκειμενικότητα δεν πρέπει να θεωρείται εμπόδιο αλλά, μέρος της ερμηνευτικής και αναστοχαστικής διαδικασίας (Wilig, 2015) που διέπει κάθε επιστημονική έρευνα.

Αγκύρωση των ευρημάτων στα δεδομένα

Τα ευρήματα της μελέτης θεμελιώνονται άμεσα στα δεδομένα, μέσω της παρουσίασης χαρακτηριστικών αποσπασμάτων από τις συνεντεύξεις. Η χρήση άμεσων αποσπασμάτων διασφαλίζει τη σύνδεση των θεμάτων με τις βιωμένες εμπειρίες των συμμετεχουσών. Η ανάλυση αποτελούταν από τέσσερα βασικά στάδια: 1) Την αρχική επαφή με το κείμενο, 2) Εντοπισμό των θεμάτων, 3) Ενοποίηση θεμάτων, 4) Ερμηνεία των θεμάτων.

Πολυτροπικές και αφηγηματικές τεχνικές στην ανάλυση των δεδομένων

Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκαν οπτικές μέθοδοι όπως φωτογραφίες και βίντεο ως συμπληρωματικές τεχνικές συλλογής δεδομένων. Οι τεχνικές αυτές συνέβαλαν στην δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης. Η εισαγωγή αυτών των στοιχείων έγινε με προσοχή στη διάκριση μεταξύ ποιοτικής έρευνας και θεραπευτικής πρακτικής, λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική βιβλιογραφία (Brailas, 2020).

Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκαν κάρτες Dixit οι οποίες συνέβαλαν στην αίσθηση χαλαρότητας αλλά και στην περαιτέρω συναισθηματική έκφραση. Τέλος, χρησιμοποιήθηκαν ζωγραφιές οι οποίες σύμφωνα με τον Brailas (2020), αποτελούν εργαλείο που διευρύνει την σκέψη και διευκολύνει την έκφραση ειδικά όταν οι λεκτικές απαντήσεις είναι περιορισμένες. Συγκεκριμένα, τονίζεται ότι οι ζωγραφιές λειτουργούν ως μορφές «οπτικής αφήγησης» και δίνουν πρόσβαση σε εσωτερικές εμπειρίες, οι οποίες μπορεί να είναι δύσκολο να εκφραστούν προφορικά. Ωστόσο, κρίθηκε σημαντικό να τεθούν όρια καθώς, οι οπτικές και αφηγηματικές τεχνικές μπορούν να προκαλέσουν ενδοσκόπηση, για αυτό το λόγο έμφαση δόθηκε στην «αρκετά οικεία, και όχι περισσότερο» προσέγγιση, ώστε να διασφαλιστεί η συναισθηματική ασφάλεια των συμμετεχουσών.

Οδηγός Συνέντευξης

Ο οδηγός συνέντευξης διαμορφώθηκε με βάση την προσέγγιση της καταξιοτικής ποιοτικής συνέντευξης, όπως περιγράφεται στο άρθρο του Brailas (2025). Πρόκειται για μια πολυτροπική και αφηγηματική προσέγγιση, που αξιοποιεί ανοιχτές ερωτήσεις ενδυνάμωσης και εστίασης σε εμπειρίες νοήματος, επιτρέποντας στις συμμετέχουσες να αρθρώσουν τη δική τους φωνή και να (επανα)προσδιορίσουν τις εμπειρίες τους.

Αποτελέσματα

Από τις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν, προέκυψαν 5 θεματικές κάθε μια από τις οποίες περιλαμβάνει και έναν αριθμό υποθεμάτων.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ 1: Κατανοήσεις της έμφυλης βίας και του σεξισμού

Υποθεματική 1.1. Αντιλήψεις για την έμφυλη βία

Η πρώτη υποθεματική εστιάζει στο πώς αντιλαμβάνονται οι συμμετέχουσες τον όρο έμφυλη βία. Πολλές ανέφεραν κοινές λέξεις όπως “πίεση”, “σεξισμός”, “καθημερινότητα”. Οι απαντήσεις τους εμφάνισαν το ενδιαφέρον ότι δεν περιορίστηκαν στην σωματική βία αλλά συμπεριέλαβαν και άλλες πτυχές, τις οποίες βιώνουν καθημερινά αλλά θεωρούνται αβλαβείς.

Για κάποιες συμμετέχουσες η έμφυλη βία ταυτίστηκε άμεσα με την βία κατά των γυναικών. Άλλες συμπεριέλαβαν τη βία κατά και των δύο φύλων. Επίσης κάποιες αναφέρθηκαν και σε άλλες κοινωνικές διαστάσεις όπως τον σεξισμό, την προδηλότητα και το πόσο καθημερινό φαινόμενο είναι. Μια συμμετέχουσα ανέφερε ένα αρκετό χαρακτηριστικό παράδειγμα προκειμένου να εξηγήσει πώς αντιλαμβάνεται τον όρο έμφυλη βία.

“Βία κατά ενός συγκεκριμένου φύλου, η οποία μπορεί να μην είναι μόνο σωματική μπορεί να είναι και ψυχική και η οποία μπορεί να είναι εμφανής αλλά μπορεί να είναι και μη εμφανής, δηλαδή να σου πω “πως είσαι έτσι μωρή χοντρέλα”, είτε να πω “αυτό εγώ δεν θα το φόραγα στην θέση σου.”

Το σύννεφο λέξεων στην Εικόνα 1 δημιουργήθηκε με αυτούσια λόγια από τις συμμετέχουσες όταν ρωτήθηκαν “τι τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούνε τον όρο έμφυλη βία”. Οι λέξεις που χρησιμοποίησαν αγγίζουν διαφορετικές πτυχές της έννοιας και αποδεικνύουν τη συνθετότητα του ζητήματος.

Εικόνα 1. Σύννεφο λέξεων με αυτούσια λόγια συμμετεχουσών σχετικά με τον όρο έμφυλη βία.



Πηγή: Η εικόνα προέκυψε από τις απαντήσεις που δόθηκαν στις συνεντεύξεις με θέμα την έννοια της έμφυλης βίας. Οι συμμετέχουσες κλήθηκαν να αναφέρουν λέξεις που τους έρχονται στο μυαλό όταν ακούν τον όρο “έμφυλη βία”. Οι απαντήσεις αυτές εισήχθησαν σε πρόγραμμα δημιουργίας Word cloud, το οποίο ανέδειξε τις πιο συχνά αναφερόμενες λέξεις.

Υποθεματική 1.2. Αντιλήψεις για την κανονικότητα του σεξισμού

Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών διαφάνηκε ότι όλες τους έχουν έρθει σε επαφή με κοινότοπες σεξιστικές εκφράσεις τις οποίες, οι ίδιες μπορεί να ενστερνίζονται ή μπορεί και να απέχουν. Υπάρχουν κάποια σχόλια τα οποία οι γυναίκες ακούνε πολύ περισσότερο από ότι ένας άνδρας, αυτό φάνηκε και από τις απαντήσεις των συμμετεχουσών όταν ρωτήθηκαν σχετικά με την κανονικοποίηση του σεξισμού:

Συμμετέχουσα 7: “κάτσε να κάνεις παιδιά και μετά δεν θα έχεις χρόνο για όλα αυτά.”

Συμμετέχουσα 4: “Γιατί κυκλοφορείς μόνη σου τόσο αργά προκαλείς την τύχη σου”, “Πώς μιλάς έτσι σαν νταλικέρης.”

Συμμετέχουσα 5: : “Τι φοράς;”, “Αυτά θα βάλεις;”, “Είσαι σίγουρη εκεί που πας;”, “Στείλε όταν φτάσεις.”

Οι παραπάνω εκφράσεις δείχνουν τι βιώνουν οι θηλυκότητες καθημερινά τόσο στην κοινωνική και προσωπική τους ζωή. Μέσα από τα λόγια τους γίνεται κατανοητό ποιες είναι οι αντιλήψεις που υπάρχουν και φυσικά οι συνέπειες που έχουν αυτές στην ζωή τους.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ 2: Εσωτερικευμένος σεξισμός: Οι επιταγές του σεξισμού ως μέρος της ταυτότητας.

Υποθεματική 2.1. Συμμόρφωση με πρότυπα συμπεριφοράς και ομορφιάς

Πολλές φορές η εσωτερικευση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών γίνεται χωρίς καν να το καταλαβαίνουμε. Άλλες φορές μπορεί να γίνεται συνειδητά. Προκειμένου να ταιριάξουμε με τα πρότυπα συμπεριφοράς και ομορφιάς που ορίζει η κοινωνία και να αισθανόμαστε ότι αποτελούμε μέρος του συνόλου ενδέχεται να ενστερνιστούμε συμπεριφορές και πρακτικές οι οποίες διαιωνίζουν έναν φαύλο κύκλο ανισοτήτων και αδικίας.

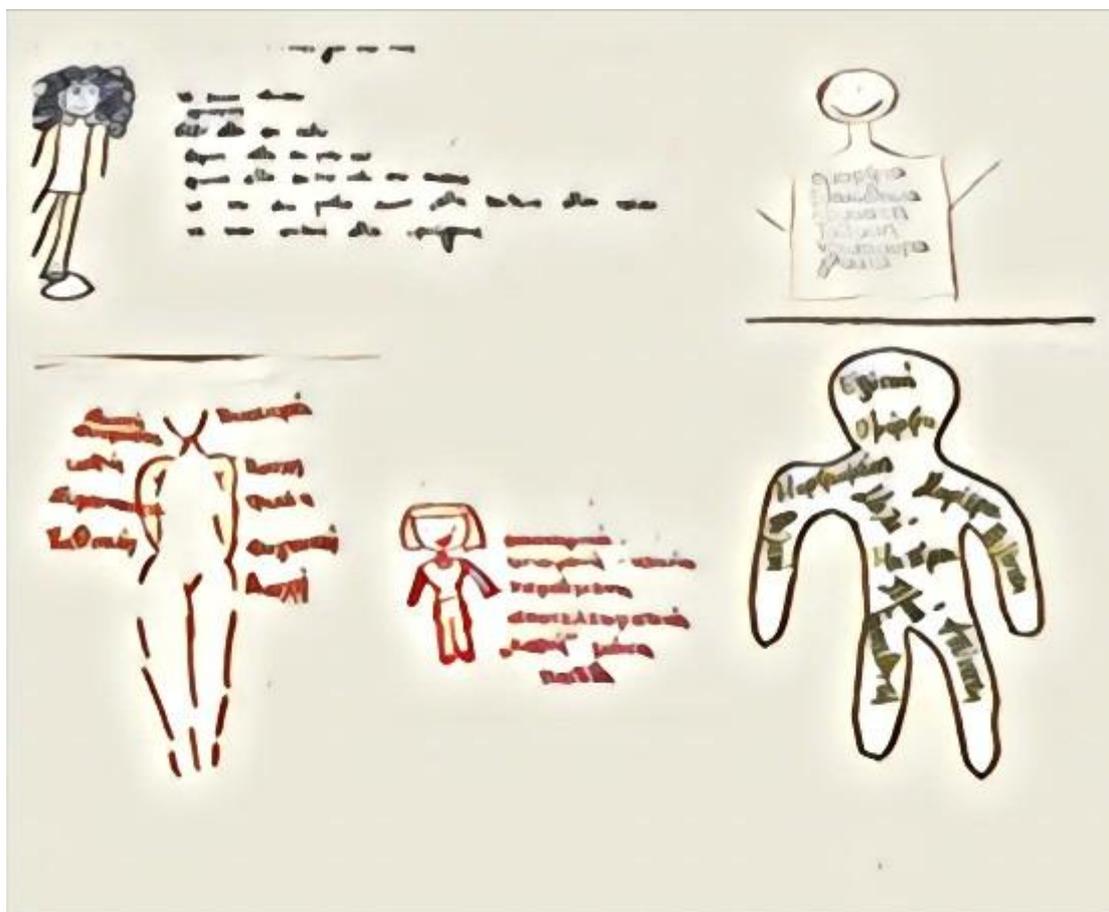
Η υπαγωγή σε μια ομάδα/κατηγορία συνοδεύεται από συγκεκριμένους ρόλους, συμπεριφορές και σκέψεις. Τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες ανατρέφονται με ένα συγκεκριμένο τρόπο που αναπαράγει από τα πρώτα κιόλας χρόνια αυτούς τους ρόλους. Η συμμετέχουσα 7 όταν ρωτήθηκε τι προσδοκίες νιώθει ότι απορρέουν από το γυναικείο φύλο απάντησε χαρακτηριστικά:

“Κάνε κορίτσι για να σου φέρει ένα ποτήρι νερό όταν μεγαλώσει κάνε αγόρι για να σου φέρει χρήματα όταν μεγαλώσει.”

Η ίδια μάλιστα αναφέρει:

“Έχω νιώσει ότι συμπεριφέρομαι με τρόπο που ανταποκρίνεται σε αυτές τις προσδοκίες. Που προσπαθείς να το αλλάξεις όταν το συνειδητοποιείς αλλά θεωρώ ότι είναι τόσο βαθιά πεποίθηση που στη ουσία έρχεσαι σε κόντρα με ό,τι σου λέει το σώμα σου και το κεφάλι σου να κάνεις.”

Εικόνα 2. Κολλάζ που δημιουργήθηκε από τις ζωγραφιές των συμμετεχουσών (με συνοδευτικό κείμενο), στο πλαίσιο της μελέτης, όταν τους ζητήθηκε να ζωγραφίσουν ένα σώμα, σημειώνοντας μέσα του ποιες προσδοκίες νιώθουν ότι απορρέουν από το γυναικείο φύλο.



Πηγή: Ιχνογραφήματα των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια των ποιοτικών συνεντεύξεων (Η εικόνα αλλοιώθηκε για προστασία της ταυτότητας των συμμετεχόντων).

Το παραπάνω παράδειγμα δείχνει μια έντονη προσωπική σύγκρουση ανάμεσα στην επιθυμία μια γυναίκα να ξεδιπλωθεί άφοβα και την εσωτερικευμένη πίεση να ανταποκρίνεται στις κοινωνικές προσδοκίες. Ο διχασμός που βιώνει αναδεικνύει πόσο βαθιά ριζωμένα είναι τα έμφυλα στερεότυπα που συχνά το ίδιο το σώμα και το μυαλό έρχονται σε σύγκρουση με την επιθυμία του ατόμου να επιφέρει κάποια αλλαγή.

Το κολλάζ που παρουσιάζεται στην εικόνα 2, αποτελεί μια συμβολική αναπαράσταση της εσωτερίκευσης των κοινωνικών προτύπων, φωτίζοντας τις κοινωνικές επιταγές που καλούνται να εκπληρώσουν οι γυναίκες για να γίνονται αποδεκτές.

Η ανάγκη να αποτινάξουν ένα σύστημα πεποιθήσεων που τους έχει επιβληθεί φάνηκε σε όλες τις συνεντεύξεις, γεγονός που δείχνει ότι δεν ταυτίζονται με τις κοινωνικές επιβολές. Ωστόσο, η ρήξη δεν είναι στιγμιαία, αλλά μια διαχρονική διαδικασία που απαιτεί διαρκή παρατήρηση. Ο παράγοντας του χρόνου αναφέρθηκε και από την συμμετέχουσα 5 η οποία λέει:

“Υπάρχει μια εξέλιξη γενικά, αλλά όλο αυτό είναι βαθιά ριζωμένο. Έχω νιώσει ότι συμπεριφέρομαι σύμφωνα με πρότυπα και δεν το έχω καταλάβει αμέσως μου έχει πάρει λίγη ώρα να το συνειδητοποιήσω αλλά είναι αυτό που είπαμε είναι δουλειά χρόνων.”

Ο σεξισμός δεν εντοπίζεται πάντα τη στιγμή που συμβαίνει, αλλά μερικές φορές “καθρεφτίζεται” αναδρομικά, όταν η γυναίκα αναλογιστεί την πράξη ή τη σκέψη της. Αυτό αναδεικνύει τη δύσκολη διαδικασία “ξεμαθήματος” κοινωνικών ρόλων.

Σημαντικό είναι επίσης να αναφερθεί ο αντίκτυπος που έχει η επιβολή συγκεκριμένων προτύπων ομορφιάς στην ψυχολογία των γυναικών, στην αυτοαποδοχή και την αυτοεικόνα. Η συμμετέχουσα 2 αναφέρει:

«Έτσι κανείς δεν σε πηδάει είναι κάτι το οποίο έχω εσωτερικεύσει και εγώ. Μερικές φορές λέω στον εαυτό μου μωρή χοντρή πως έχεις γίνει έτσι; Ή θα το πω στην αδερφή μου ξέρω εγώ πάνω στην πλάκα πως είσαι έτσι θα σε χωρίσει το αγόρι σου. Ενώ δεν είναι και τόσο αστείο και το ξέρω.»

Αν και παρουσιάζεται ως χιούμορ, η ίδια η συμμετέχουσα παραδέχεται ότι το αντιλαμβάνεται ως προσβλητικό, γεγονός που δείχνει ότι η εσωτερικεύση του σεξισμού δεν γίνεται ασυνείδητα, αλλά μερικές φορές μπορεί να γίνει με ενοχή και σύγκρουση. Αυτό το απόσπασμα αναδεικνύει το βάθος του φαινομένου: ο σεξισμός δεν επιβάλλεται μόνο απ' έξω. Έχουμε καταφέρει να τον ενσωματώσουμε και να τον αναπαράγουμε στον δικό μας κύκλο ανθρώπων. Αυτή είναι μια από τις πιο επικίνδυνες μορφές έμφυλης βίας, μια επίθεση καλυμμένη με “καλοπροαίρετο” χιούμορ, που το σώμα αντικειμενοποιείται.

Υποθεματική 2.2. Αντιδράσεις απέναντι στο σεξισμό

Η αντίδραση σε σεξιστικά σχόλια ή συμπεριφορές αποτελεί μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα διάσταση του εσωτερικευμένου σεξισμού. Παρόλο που οι περισσότερες συμμετέχουσες ανέφεραν τον εκνευρισμό ως κυρίαρχο συναίσθημα όταν εκτίθενται σε σεξιστικά σχόλια φάνηκε ότι αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα αντιδράσουν ή όπως αναφέρουν και οι ίδιες “δεν θα το αφήσουν να πάρει μεγάλη έκταση”. Η αποφυγή της σύγκρουσης προκύπτει καθώς πολλές φορές αν μια γυναίκα αποτυπώσει δυσαρέσκεια ή εκνευρισμό σχετικά με ένα υποτιμητικό σχόλιο μπορεί να νιώσει ότι θα της ασκηθεί κριτική, θα κοσμηθεί με αρνητικούς χαρακτηρισμούς, θα χλευαστεί ή μπορεί να περάσει και απαρατήρητη. Συγκεκριμένα, η συμμετέχουσα 6 αναφέρει:

“Δεν θα πω ότι είναι σεξιστικό γιατί όταν λες αυτή την λέξη κατευθείαν ο άλλος θα αντιδράσει.”

Παρατηρούμε λοιπόν ότι συνήθως μια γυναίκα θα επιλέξει ήπιες στρατηγικές διαχείρισης. Η προσπάθεια αποφυγής ρήξης μπορεί επίσης να γίνει προκειμένου να μην θεωρηθεί μια γυναίκα “υπερβολική”, ένα επίθετο που συχνά αποδίδεται στις θηλυκότητες. Όπως τονίζει η συμμετέχουσα 1:

“Στην παρέα ίσως κάνω μια διαμάχη χωρίς μεγάλη έκταση αλλά όχι κάτι υπερβολικό, έχω χάσει την ελπίδα μου πλέον”.

Ακόμα από τα παραπάνω φαίνεται ότι συχνά η μη αντίδραση δεν σημαίνει αποδοχή, δηλαδή δεν σημαίνει ότι αποδέχονται τον σεξισμό αλλά, ότι έχουν βιώσει έντονη

ματαιώση όταν έχουν προσπαθήσει και υπάρχει έντονα το συναίσθημα ότι το να μιλήσουν δεν θα επιφέρει κάποιο αποτέλεσμα.

Υποθεματική 2.3. Στιγμές αναγνώρισης ρήξης με τα έμφυλα στερεότυπα και την εσωτερικευμένη καταπίεση

Όπως φαίνεται και από τα παραπάνω οι αντιδράσεις των γυναικών απλώνονται σε μια ομπρέλα συναισθημάτων, σκέψεων, ανασφαλειών και φόβων. Ωστόσο, προκειμένου να υπάρχει η αντίδραση είναι απαραίτητη η συνειδητοποίηση του βιώματος. Η διαδικασία αποδόμησης των στερεοτύπων δεν είναι εύκολη διαδικασία, καθώς, πρόκειται για “κλασικές φράσεις” που ακούνε από μικρά παιδιά και ίσως νιώθουν ότι έως ένα σημείο είναι κομμάτι τους. Η συνειδητοποίηση ή το “κλικ” είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνια παρατήρηση, με πολλούς διχασμούς, δυσκολίες αναγνώρισης των αναγκών και ίσως μια ψευδαίσθηση ότι έτσι είναι το “φυσιολογικό”.

Η συμμετέχουσα 8 δείχνει μια πραγματική στιγμή συνειδητοποίησης, “το πέρασμα” από την ασυνείδητη αναπαραγωγή στην αμφισβήτηση και τον προβληματισμό.

“Η έκπληξη ήρθε όταν άκουσα τον εαυτό μου να συμβουλεύει μαθήτριά μου να μην επιλέξει την Ιατρική γιατί θα δυσκολευτεί να συνδυάσει οικογένεια και εργασία. Όταν το ξανασκέφτηκα μετά συνειδητοποίησα τι βγήκε από το ίδιο μου το στόμα ως συμβουλή σε κάποιον άνθρωπο που με εμπιστεύεται: να κάνει τις επαγγελματικές επιλογές στη ζωή της με γνώμονα το στερεότυπο της γυναίκας -εστίας- μητέρας.”

Σημαντικό σε αυτό το δοθεί έμφαση στο τρόπο με τον οποίο πολλές φορές τα στερεότυπα μπορούν να αναπαραχθούν με ένα καλοπροαίρετο τρόπο ακόμα και από άτομα τα οποία έχουν δεχθεί παρόμοια καταπίεση. Η καλοπροαίρετη πλευρά του σεξισμού θα συζητηθεί παρακάτω.

Ένα άλλο παράδειγμα που ήρθε στην επιφάνεια μέσα από της συνεντεύξεις είναι αυτό της συμμετέχουσας 7 η οποία όταν ρωτήθηκε εάν έγινε κάποια στιγμή κάποιο κλικ απάντησε το εξής:

“Ρωτάω τον σύντροφό μου «πού θες να πάμε να φάμε;». Και με ρωτάει εσύ τι θες; Εκεί, συνειδητοποίησα ότι δεν ξέρω γιατί έχω όρεξη και συνειδητοποιώ ότι προφανώς έχω σκεφτεί πολλές φορές στο μυαλό για το τι μπορεί να έχω όρεξη αλλά ποτέ συνειδητά. Εκείνη την στιγμή σκέφτηκα συνειδητά εντάξει, για τι έχεις όρεξη; Και ήταν πάρα πολύ δύσκολο να εντοπίσω τι ήθελα εκείνη την στιγμή. Έχει πάει το κομμάτι των αναγκών σου τόσο πίσω για να καλύψεις τις ανάγκες των άλλων που όταν εν τέλει σε ρωτήσει κάποιος τι έχεις ανάγκη τώρα δεν ξέρεις τι να απαντήσεις.”

Μια άλλη πτυχή ξεδιπλώνεται εδώ, που αφορά την σχέση με τον εαυτό μας. Πολλές φορές οι γυναίκες εσωτερικεύουν ρόλους φροντίδας και προσαρμογής. Οι περισσότερες γυναίκες μαθαίνουν να ικανοποιούν όλους τους υπόλοιπους, να είναι «πρώτα για τους άλλους και μετά για εκείνες» οι προσωπικές επιθυμίες πολλές φορές θυσιάζονται στο βωμό της προσαρμογής με τις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων. Αυτή η αόρατη συμμόρφωση μπορεί να είναι καταστροφική καθώς, σε μια απλή ερώτηση «τι θες να φας;» παρατηρείται ότι δυσκολεύεται να βρει αμέσως την φωνή της. Στο πλαίσιο αυτό γίνεται αόρατη για τον ίδιο της τον εαυτό, μια σιωπή η οποία δεν επιβάλλεται άμεσα αλλά μπορεί να έχει πληθώρα από ψυχολογικές συνέπειες σε

διάφορες πτυχές. Όπως για παράδειγμα την αναγνώριση και οριοθέτηση, αλλά και την αυτοεκτίμηση.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ 3. Εκφάνσεις του αμφίσημου σεξισμού στην καθημερινότητα

Ο αμφίσημος σεξισμός αποτελεί μια πτυχή έμφυλης βίας η οποία τις περισσότερες φορές δεν είναι ξεκάθαρη. Συχνά, σχόλια και πρακτικές ενώ μπορεί να φαίνονται ακίνδυνα κρύβουν υποτίμηση, η οποία μπορεί να πάρει διάφορες μορφές όπως, χιούμορ, πατερναλισμό, κομπλιμέντα τα οποία φαίνονται καλοπροαίρετα αλλά στην πραγματικότητα αναπαράγουν τις σχέσεις κυριαρχίας που έχει δημιουργήσει η πατριαρχία. Συνεπώς, παρά το φαινομενικά αθώο ύφος, τα περιστατικά αυτά ενισχύουν βαθύτερες κοινωνικές αντιλήψεις για τους ρόλους των φύλων.

Υποθεματική 3.1. Καλοπροαίρετα σχόλια και υποτίμηση

Σε αυτήν την υποθεματική δίνεται έμφαση σε καθημερινές συμπεριφορές και πρακτικές οι οποίες να μεν από την μια έχουν θετική πρόθεση αλλά ταυτόχρονα περιέχουν ένα πατερναλισμό ο οποίος δίνει την εντύπωση ότι μια γυναίκα “αδυνατεί να τα καταφέρει μόνη της”. Οι συμμετέχουσες περιγράφουν περιστατικά και σχόλια που έχουν ακούσει τα οποία τις έχουν κάνει να νιώσουν μειονεκτικά ή “αδύναμες”. Οι περισσότερες αναφέρθηκαν σε παραδείγματα που αφορούν την οδήγηση κάτι που κάνει νόημα καθώς στερεοτυπικά, ο οδήγηση είναι «ανδρικό άθλημα και όχι γυναικείο». Η συμμετέχουσα 1 αναφέρει:

“Μια φορά, προσπαθούσα να παρκάρω και ήρθε ένα αγόρι χωρίς να του το ζητήσω να με βοηθήσει. Δηλαδή, δεν υπήρχε ερώτηση, “θέλεις να σε βοηθήσω;”. Ξεκίνησε μια καθοδήγηση πολύ ευγενικός, πολύ χαμογελαστός, χωρίς να με προσβάλει, του είπα «εντάξει το έχω, δεν είναι ανάγκη ευχαριστώ». Εκείνος όμως δεν άκουσε και συνέχιζε την καθοδήγηση.”

Παρατηρούμε λοιπόν, πώς οι γυναίκες αναγνωρίζουν ότι η καλοπροαίρετη βοήθεια μετατρέπεται σε υποτιμητική παρέμβαση η οποία περιορίζει την αυτενέργεια τους. Πόσο μάλλον, όταν έχει διατυπωθεί ρητά ότι δεν χρειάζεται βοήθεια αλλά υπάρχει επιμονή.

Μια άλλη παράμετρος των καλοπροαίρετων σχολίων αφορά την εξωτερική εμφάνιση των γυναικών η οποία βρίσκεται διαρκώς στο ειδώλιο και “κρίνεται”. Τα πρότυπα ομορφιάς ορίζονται και όσες γυναίκες ξεφεύγουν από αυτά θεωρούνται “μη φυσιολογικές”. Η γνώμη των άλλων πάνω στα σώματα των γυναικών αποτελεί καθημερινότητα και έχει σοβαρές συνέπειες στην ψυχολογία των γυναικών και στην εμφάνιση διατροφικών διαταραχών. Η συμμετέχουσα 4 αναφέρει χαρακτηριστικά:

“Αρνητικά σχόλια έχω ακούσει αρκετά για να με βοηθήσουν και καλά να καλυτερέψω. Όταν είχα αδυνατίσει μου λέγανε όλοι: “είσαι πάρα πολύ όμορφη μην το χάσεις” ,άλλες φορές έχω ακούσει: “είσαι όμορφη αλλά αν ήσουν λίγο πιο αδύνατη;” Αυτά τα σχόλια που νομίζουν ότι ο άλλος κάνει κομπλιμέντο αλλά είναι πολύ περίεργο.”

Ένα τελευταίο απόσπασμα από τις συνεντεύξεις εξηγεί πολύ καθαρά πως οι γυναίκες συχνά, καθορίζονται από την εξωτερική εμφάνιση και την σχεσιακή τους υπαγωγή υπογραμμίζοντας την αόρατη αυτή υποτίμηση.

“Α τι όμορφη που είσαι, δηλαδή γιατί δεν λες α τι έξυπνη που είμαι; Ή ξέρω εγώ “τυχερός αυτός που σε έχει”, “τυχεροί οι γονείς σου που σε έχουν”, σαν να μην είμαι εγώ τυχερή που έχω την ύπαρξη μου, πρέπει κάποιος άλλος να είναι πάντα τυχερός που με έχει.”

Τέτοια σχόλια ενώ φαίνονται θετικά, υποδηλώνουν πως η γυναικεία αξία δεν είναι εγγενής αλλά προέρχεται από το καθρέφτισμά της στους άλλους. Η κριτική της φέρνει στο προσκήνιο την ανάγκη για επαναπροσδιορισμό της αναγνώρισης των γυναικών όχι μόνο ως όμορφες ή επιθυμητές αλλά ως σκεπτόμενες και αυτόφωτες προσωπικότητες.

Υποθεματική 3.2. Ιπποτισμός και πατερναλιστική προκατάληψη

Η υποθεματική αυτή συνεχίζει στο μονοπάτι των παραπάνω προσθέτοντας την διάσταση του ιπποτισμού, δηλαδή την φαινομενικά προστατευτική στάση η οποία όμως βασίζεται στην αντίληψη ότι οι γυναίκες είναι ευάλωτες και ανίκανες να φροντίσουν τον εαυτό τους. Οι συμμετέχουσες αφηγούνται εμπειρίες όπου, υπό το πρόσχημα της «προστασίας», περιορίστηκε η αυτονομία τους ή αμφισβητήθηκε η ικανότητά τους, γεγονός που τις έκανε να νιώσουν μειονεκτικά ή θυμωμένες. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αναφέρεται από την συμμετέχουσα 1:

“Με μια πρώην σχέση που είχα, θυμάμαι όταν είχα κατέβει σε μια πορεία, η οποία ήταν πάρα πολύ ειρηνική και δεν χρειαζόμουν σε καμία των περιπτώσεων βοήθεια, εμφανίστηκε σαν “απομηχανής θεός” και μου είπε “Εσύ δεν έχεις καμία δουλειά εδώ, θα σε χτυπήσουνε”. Λες και είμαι εγώ ανίκανη να προστατεύσω τον εαυτό μου ή να βρεθώ σε μια πορεία. Τσακωθήκαμε μπροστά σε όλους, άρχισε να με τραβάει από το χέρι για να πάω μαζί του ενώ εγώ του έλεγα να με αφήσει και είχα νιώσει πάρα πολύ υποτιμητικά.”

Η δύναμη αυτού του αποσπάσματος έγκειται στο ότι η συμμετέχουσα αναγνωρίζει την υποτίμηση που υποβόσκει πίσω από την υποτιθέμενη φροντίδα η οποία την περιορίζει να κάνει αυτό που θέλει με το πρόσχημα της ανησυχίας. Ο πατερναλισμός και η προστατευτικότητα ενισχύουν την αντίληψη ότι οι γυναίκες αδυνατούν να πάρουν αποφάσεις μόνες τους και για αυτό χρειάζονται δίπλα τους έναν άντρα-προστάτη.

Από την άλλη, πολλές γυναίκες αναφέρουν ότι δεν έχουν βιώσει υπερπροστατευτικότητα ή ιπποτισμό, ωστόσο οι ίδιες το επιδιώκουν, παρόλο που γνωρίζουν την αμφισημία του χαρακτήρα του και το γεγονός ότι μπορεί να υποβόσκει υποτίμηση και αναφέρουν:

“Εγώ προσωπικά θυματοποιούμαι αρκετά για χαζά πράγματα καθημερινά. Πολλές φορές νιώθω ότι μπορεί να έχει γίνει το αντίστροφο, δηλαδή, εγώ πιο πολύ να έχω ζητήσει την προσοχή και τον ιπποτισμό επομένως όταν μου το δίνουν λέω τι ωραία.”

Το παραπάνω παράδειγμα εστιάζει στην πολυπλοκότητα της αμφισημίας, αυτής της διπλής πραγματικότητας που ζουν οι γυναίκες. Από την μια αναγνωρίζουν τα στερεότυπα και προσπαθούν να τα αποτινάξουν, αλλά ταυτόχρονα αισθάνονται την ανάγκη να λάβουν φροντίδα ή να έχουν έναν «προστάτη». Το απόσπασμα φανερώνει ότι μερικές φορές, η επιθυμία για προστασία να συγχέεται με αποδοχή, και ο έμφυλος ρόλος της «ευάλωτης» γυναίκας αναπαράγεται μέσα από την ανακούφιση που φέρνει η συμμόρφωση με αυτό το στερεότυπο.

Θεματική 4. Καθημερινός σεξισμός στην δημόσια και ιδιωτική σφαίρα.

Ο καθημερινός σεξισμός αποτελεί την πτυχή εκείνη της έμφυλης βίας που αναβλύζει μέσω της γλώσσας, στο εργασιακό περιβάλλον, στην οικογένεια, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αρκετούς ακόμα τομείς της ζωής. Όλες οι γυναίκες έχουν βρεθεί κάποια στιγμή της ζωής τους αντιμέτωπες με σχόλια στο δρόμο για την εμφάνιση τους, στην εργασία και στο διαδίκτυο από μικρή κιόλας ηλικία, τα οποία είτε καλοπροαίρετα είτε ξεκάθαρα υποτιμητικά επιδρούν στην ψυχολογία τους.

Υποθεματική 4.1. Catcalling και έμφυλη παρενόχληση στον δημόσιο χώρο

Η παρενόχληση στο δρόμο αποτελεί ένα αρκετά οδυνηρό και δυστυχώς συχνό φαινόμενο του σεξισμού με το οποίο έρχονται αντιμέτωπες οι γυναίκες. Το λεγόμενο «catcalling»: Σχόλια, σφυρίγματα ή σεξουαλικές παρατηρήσεις από αγνώστους, βιώνεται ως εισβολή και συχνά δημιουργεί φόβο και αίσθηση απειλής. Παρά το γεγονός ότι πολλές φορές παρουσιάζεται ως «αθώο» ή «αστείο», αποτελεί ξεκάθαρη έκφραση έμφυλης επιβολής και παραβίασης του προσωπικού χώρου των γυναικών. Όλες οι συνεντευξιάζουσες ανεξαιρέτως, δήλωσαν ότι έχουν δεχθεί τέτοιου είδους συμπεριφορά από απλά σχόλια για την εμφάνιση, μέχρι και σκληρά αρκετά επικίνδυνα. Παραδείγματος χάρη, η συμμετέχουσα 2 αναφέρει:

“Από κάπου θα περάσεις, θα είναι μια παρέα αγοριών και θα αρχίσουν τα σχόλια. Μια φορά με είχε σταματήσει ένας και επειδή είχα βουλγαρικές πινακίδες μου λέει: “Κούκλα 3 μέρες μαζί στην Βουλγαρία”, κόρνες τα πάντα. Πολλές φορές με κοιτάνε έντονα και νιώθω άβολα.”

Στο ίδιο πλαίσιο οι συμμετέχουσες περιγράφουν εμπειρίες οι οποίες δεν περιορίζονται σε σχόλια και “αστεία” αλλά συχνά συνδέονται με φόβο και άγχος για την σωματική ακεραιότητα και την επιβίωση. Το πώς κινούνται, ντύνονται, και αλληλεπιδρούν επηρεάζεται άμεσα από την αίσθηση απειλής. Αυτός ο έμφυλος φόβος είναι συχνά αόρατος στους άνδρες, αλλά βαθιά ριζωμένος στην καθημερινότητα των γυναικών.

Σε αρκετές περιπτώσεις, η απλή αγνόηση σχολίων δεν ήταν αρκετή για να αποφευχθεί η παρενόχληση, καθώς οι αντιδράσεις κάποιων ανδρών κλιμακώνονταν επικίνδυνα. Η συμμετέχουσα 5 περιγράφει το εξής περιστατικό:

“Το πιο ακραίο ήταν από μια φίλη που τις έκαναν δύο τρία ψιτ και ενώ αυτή δεν ανταποκρίθηκε κατέβηκαν από το αμάξι και άρχισαν να την παίρνουν από πίσω μέχρι το σπίτι.”

Υποθεματική 4.2. Σεξισμός στον εργασιακό χώρο

Ο εργασιακός χώρος είναι επίσης ένα περιβάλλον στο οποίο οι γυναίκες βιώνουν υποτίμηση, έρχονται αντιμέτωπες με σχόλια που αφορούν την εμφάνιση τους και λαμβάνουν άνιση μεταχείριση σε σχέση με τους άνδρες. Οι συμμετέχουσες αναφέρουν περιστατικά τα οποία έχουν νιώσει την έμφυλη διάκριση ή την προσδοκία να εμφανίζονται με ένα πολύ συγκεκριμένο τρόπο. Μερικά παραδείγματα παρουσιάζονται παρακάτω:

Η συμμετέχουσα 6 αναφέρει:

“Στον χώρο εργασίας, υπήρχε άνιση μεταχείριση. Όσες ήμασταν στο μαγαζί, οι πιο άβολες αλλαγές στο πρόγραμμα πρώτα γίνονταν στα κορίτσια και μετά στα αγόρια.

Γενικά έτσι μια στάση ευνοϊκή προς εκείνους όχι απαραίτητα για να μας μειώσουν αλλά για να παραμένουν στην θέση αυτή.”

Μια άλλη συμμετέχουσα αναφέρει ότι όταν δούλευε σε ένα νοσοκομείο ως φυσικοθεραπεύτρια άκουγε συχνά:

“Είστε η νοσηλεύτρια; Πού είναι ο φυσικοθεραπευτής; Εσείς είστε η βοηθός έτσι;”

Άλλο ένα παράδειγμα μέσα από το οποίο διαφαίνεται η κανονικοποίηση του σεξισμού και το πέρασμα από τις έμμεσες διακρίσεις σε πιο ξεκάθαρες μορφές παρενόχλησης περιγράφεται από την συμμετέχουσα 10 η οποία αναφέρει:

“Είχαμε ένα λαντζιέρη στην δουλειά, με τον οποίο είχαμε τυπικές σχέσεις. Μια μέρα κάναμε μια απλή φιλική κουβέντα. Και την επόμενη ζήτηγε το τηλέφωνο μου, προσπαθούσε να με καλέσει στο σπίτι του κτλ. Σε όλες τις ερωτήσεις του τον απέρριπτα ευγενικά. Την τελευταία μέρα με πίεζε να του δώσω το τηλέφωνό μου και ότι με σκέφτεται συνέχεια. Και εκεί του είπα ότι με κάνει και νιώθω πολύ άβολα και έφυγα. Μίλησα στην σεφ μου η οποία γέλασε και μου είπε " αυτά τα ζόρια τραβάμε οι όμορφες " Και στην συνέχεια μίλησα στο αφεντικό μου, όπου τον έβγαλε σε άδεια 2 βδομάδες και όταν γύρισε, έμαθα ότι έκανε ακριβώς το ίδιο πράγμα στα άλλα κορίτσια που δούλευαν.”

Στο παραπάνω παράδειγμα παρουσιάζονται μια σειρά προβληματικών που φέρνουν στην επιφάνεια τον ρόλο “τρίτων”. Από την μια, ο λαντζιέρης ο οποίος αρνείται να δεχθεί το “όχι” και από την άλλη, η απάντηση της σεφ “αυτά τα ζόρια τραβάμε οι όμορφες” που υποβαθμίζει τη σοβαρότητα της εμπειρίας και μετατοπίζει την ευθύνη στη γυναίκα ομορφιά. Αλλά και η θέση του αφεντικού, ο οποίος δεν λαμβάνει να σωστά μέτρα για να μην ξανασυμβεί ένα τέτοιο περιστατικό δείχνουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν γυναίκες καθημερινά στο εργασιακό περιβάλλον.

Υποθεματική 4.4. Ψυχολογικές επιπτώσεις του σεξισμού και αντικειμενοποίηση του γυναικείου σώματος

Οι εμπειρίες καθημερινού σεξισμού φαίνεται να έχουν συσσωρευτική επίδραση στην ψυχολογία των γυναικών καθώς συχνά, συνοδεύονται από συναισθήματα ανασφάλειας, ντροπής, αυτοαμφισβήτησης ή ενοχής. Σχεδόν όλες οι συμμετέχουσες κατανοούν ότι πρόκειται για έμφυλες προκαταλήψεις που έχουν εσωτερικεύσει ωστόσο, η αλλαγή δεν είναι εύκολο να επέλθει καθώς πρόκειται για αντιλήψεις και πεποιθήσεις που ακούνε από μικρή ηλικία και είναι βαθιά ριζωμένες με αποτέλεσμα να έρχονται αντιμέτωπες με πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων για τον εαυτό.

Συγκεκριμένα η συμμετέχουσα 8 αναφέρει πως την έχουν επηρεάσει λόγια που έχει ακούσει κατά την διάρκεια της ζωής της τα οποία αισθάνεται ότι την εμποδίζουν να ξεδιπλωθεί άφοβα.

“Η αυτοεικόνα μου διαμορφώθηκε και ίσως διαμορφώνεται με βάση τα στερεότυπα: “πρόσεξε τι θα βάλεις.”, “Πώς θα συμπεριφερθείς”, “Μην ανοίγεις γιατί δεν ξέρεις πώς θα το εκλάβει ο άλλος, και μετά άντε να το μαζέψεις”, “Πρώτα τα παιδιά σου και μετά ο εαυτός σου”.

Παρατηρείται λοιπόν ότι οι ίδιες οι γυναίκες εσωτερικεύουν αυτά τα χαρακτηριστικά που τις θέλουν συμμορφωμένες από την μια, αλλά τόσο όσο. Οι προσδοκίες αυτές

εσωτερικεύονται σε τέτοιο βαθμό που επηρεάζουν τον τρόπο που μια γυναίκα αντιλαμβάνεται το σώμα, τις ανάγκες και τη θέση της στον κόσμο.

Η συμμετέχουσα 4 φανερώνει επίσης μια εσωτερική σύγκρουση ανάμεσα στο πώς νιώθει η ίδια για το σώμα της και στο πώς το βλέπουν οι άλλοι. Η αποδοχή των γύρω της, όταν έχασε κιλά, έγινε πηγή ενίσχυσης της αυτοπεποίθησής της, όμως αυτό οδήγησε και σε πίεση για διαρκή συμμόρφωση:

“...όταν έχασα αυτά τα κιλά είχα πάρει αυτοπεποίθηση και βάζω τον εαυτό μου να σκέπτεται τι ωραία που ήμουν τότε... ήθελα να πάρω ξανά την αποδοχή που είχα πάρει από τους άλλους.”

Συνεπώς, τα σχόλια που θα λάβει μια γυναίκα στη δημόσια σφαίρα έρχονται να ενισχύσουν ήδη υπάρχουσες ανασφάλειες δημιουργώντας περισσότερο άγχος και πίεση κυρίως όσο αναφορά την εξωτερική εμφάνιση και το “βλέμμα των άλλων”.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ 5. Αντιλήψεις αναφορικά με τον φεμινισμό

Υποθεματική 5.1. Από την παθητικότητα στην συνειδητοποίηση των έμφυλων στερεότυπων.

Η πορεία προς την συνειδητοποίηση της καταπίεσης συχνά περνάει από μια φάση παθητικής αποδοχής όπου προκαταλήψεις και ρόλοι εμφανίζονται ως φυσιολογικά ή αναπόφευκτα. Οι συμμετέχουσες αφού παρακολούθησαν το πείραμα “Rhythm 0” ένα ακραίο performance art που η Abramovic τοποθέτησε 72 αντικείμενα -από αβλαβή μέχρι και δυνητικά επικίνδυνα- δίνοντας στο κοινό την δυνατότητα να τα χρησιμοποιήσει πάνω στο σώμα της. Το έργο εξερευνά τα όρια της ανθρώπινης συμπεριφοράς, τη βία και την παθητικότητα του σώματος υπό απόλυτη έκθεση. Ύστερα, προχώρησαν σε σχολιασμό του βίντεο και την ανακάλυψη κάποιας πιθανής σχέσης με την πραγματική κοινωνία. Οι περισσότερες ανέφεραν ότι νιώθουν ότι αντιπροσωπεύει την καθημερινότητα και έδωσαν έμφαση στην παθητικότητα που πολλές γυναίκες εσωτερικεύουν και στις συνέπειες αυτής.

Η συμμετέχουσα 7 αναφέρει:

“Νομίζω εγώ την παθητικότητα θα σχολιάσω σε αυτό το βίντεο. Όταν είσαι παθητικός αφήνεις χώρο, κρατάς μια πόρτα ανοιχτή και αφήνεις ότι θέλει να μπει μέσα. Οπότε όταν σταματάς να είσαι παθητικός και παίρνεις συνειδητές αποφάσεις δλδ εγώ τώρα θέλω να μαγειρέψω στον άλλον γιατί τον αγαπάω κλπ κλπ είναι οκ.”

Παρατηρείται λοιπόν, ότι η παθητικότητα ταλανίζει τις γυναίκες και μόλις το συνειδητοποιούν ξεκινάνε μια νέα διαδρομή. Αυτό το “κλικ” από ότι φαίνεται συμβαίνει σταδιακά και είναι μια χρόνια διαδικασία για τις γυναίκες καθώς χρειάζεται να ξανά γνωριστούν με τους πραγματικούς τους εαυτούς και όχι μόνο με ρόλους που τους αποδόθηκαν.

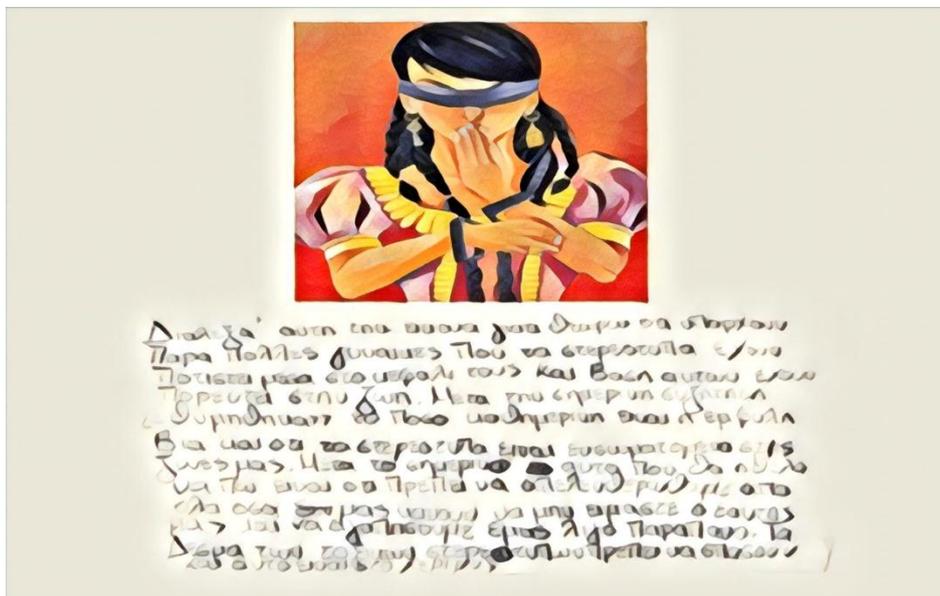
Επίσης η συμμετέχουσα 8 αναφέρει:

“Κλικ» ακριβώς δεν έγινε, απλά μεγάλωσαν τα όρια με σκέψη και προσπάθεια.”

Μέσα από τις κάρτες Dixit μια από τις συμμετέχουσες δίνει ένα ηχηρό μήνυμα στον εαυτό της σχετικά με το προσωπικό της βίωμα, τον σεξισμό και τα έμφυλα

στερεότυπα. Στην Εικόνα 3, παρουσιάζεται « η συμβουλή» που δίνει η κάρτα στην συμμετέχουσα όσον αφορά τα στερεότυπα και την θέση της γυναίκας στην κοινωνία.

Εικόνα 3. Κολλάζ με την κάρτα Dixit που επέλεξε η συμμετέχουσα και η συμβουλή που αισθάνεται ότι της δίνει η συγκεκριμένη, σχετικά με το υπό συζήτηση θέμα.



Πηγή: Πολυτροπική δραστηριότητα με αξιοποίηση καρτών Dixit κατά τη διάρκεια των ποιοτικών συνεντεύξεων (Η εικόνα αλλοιώθηκε για την προστασία της ταυτότητας των συμμετεχόντων).

Συνεπώς, η μετάβαση αυτή, όπως περιγράφεται, δεν αποτελεί μια στατική στιγμιαία πράξη, αλλά μια σταδιακή, διαχρονική διαδικασία αποδόμησης εσωτερικευμένων στερεοτύπων και ρόλων. Η παθητικότητα, σταδιακά μετατρέπεται σε εμπόδιο για την ελευθερία. Η συνειδητοποίηση, επομένως, λειτουργεί ως αφετηρία για την ανάκτηση της αυτονομίας και την επαναδιαπραγμάτευση της θέσης τους απέναντι στην κοινωνία και στις προσωπικές τους σχέσεις.

Υποθεματική 5.2. Σκέψεις για την αξία του φεμινισμού στην ζωή των ανθρώπων.

Ο φεμινισμός αποτελεί ένα κοινωνικό κίνημα το οποίο σύμφωνα με τις συνεντευξιάζουσες αποτελεί μια αφετηρία για τον περιορισμό της έμφυλης ανισότητας και την βελτίωση της ζωής κάθε ανθρώπου ανεξαρτήτως φύλου, καθώς αντιστέκεται στην πατριαρχία και στις συνέπειες αυτής. Αν και όπως αναφέρουν πολλές κοπέλες, είναι μια έννοια χρωματισμένη συχνά με αρνητικά συναισθήματα, όλες οι συμμετέχουσες συμφώνησαν ότι δεν αφορά το μίσος απέναντι στους άνδρες όπως συχνά συγχέεται αλλά περισσότερο την προσπάθεια να υπάρχει μεγαλύτερη ισορροπία.

Η συμμετέχουσα 1 αναφέρει:

“Οποιοσδήποτε άνθρωπος, όταν είναι φεμινιστής είναι και άνθρωπος.”

Επίσης η συμμετέχουσα 6 συμφωνεί με τα παραπάνω και προσθέτει μια ακόμα πτυχή, εξηγώντας πως για εκείνη ενώ είναι μια λέξη με μεγάλη δύναμη και πολυπλοκότητα χρωματίζεται αρνητικά.

“Αρνητικά διακαείμενη λέξη όπως το αντιλαμβάνεται ο κόσμος, αλλά έχεις τόσες εκφάνσεις πρέπει να ξέρεις για τι μιλάς και πολλοί μπορεί να το παρεξηγήσουν. Νιώθω ότι δεν χρησιμοποιείται σωστά, χρησιμοποιείται μετριοπαθητικά ή πολλές φορές το αντιλαμβάνονται ως κάτι εξτρεμιστικό, κάτι το οποίο είναι κατά των ανδρών ενώ είναι κατά της πατριαρχίας. Πολλές φορές μπορεί να μπει στο στόχαστρο άμα ζεις με τις αξίες του φεμινισμού και όταν μάλιστα τις κάνεις και πράξη. Γενικά δεν νιώθω ότι ωφελεί μόνο ένα φύλο αλλά έχεις πάρα πολλές εκφάνσεις.”

Ακόμα η συμμετέχουσα 8 παρουσιάζει κάποιες σημαντικές σκέψεις αναφορικά με τον φεμινισμό προσθέτοντας και άλλους σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιλήψεις μας για τον φεμινισμό. Εντύπωση εδώ προκαλεί το γεγονός ότι δόθηκε σχεδόν ολοκληρωτικά έμφαση στο πώς οι άνδρες πλήττονται από τα δεσμά της πατριαρχίας. Την ίδια στιγμή που αρκετοί άνδρες κατακρίνουν τις γυναίκες για τους αγώνες τους, πολλές γυναίκες κατανοούν και προσπαθούν για τη βελτίωση της ζωής όλων των ανθρώπων.

“Νομίζω ότι δεν θέλω να πω ότι να είμαστε όλοι ίσοι γιατί αυτό είναι ανέφικτο καθώς όλοι ξεκινάμε από πολύ διαφορετικά σημεία κοινωνικά και οικονομικά. Πρωτίστως τους άνδρες μπορεί να βοηθήσει ο φεμινισμός εννοώ ότι οι άνδρες μπορεί να προσβληθούν τόσο πολύ από το φεμινισμό και την πατριαρχία αλλά δεν κάνουν τίποτα, δεν κινητοποιείται κανείς να κάνει κάτι για αυτό.”

Παρά τη γενική συμφωνία ως προς την αξία του φεμινισμού, οι συμμετέχουσες αναγνωρίζουν ότι η ίδια η λέξη συχνά φέρει αρνητικό φορτίο στον δημόσιο λόγο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιλέγουν κάποιες φορές εναλλακτικούς και πιο ήπιους όρους, όπως “ισότητα” ή “αποδοχή”, για να περιγράψουν τις αξίες που πρεσβεύουν, αποφεύγοντας την κοινωνική περιθωριοποίηση που προκαλεί ο όρος. Η αμφισημία αυτή να υιοθετούνται οι φεμινιστικές αρχές, αλλά να απορρίπτεται η λέξη αποτυπώνει το πώς η πατριαρχική κουλτούρα επηρεάζει ακόμα και την ίδια τη συζήτηση για την ισότητα.

Συζήτηση

Στην παρούσα μελέτη η ποιοτική προσέγγιση και ιδιαίτερα οι ημιδομημένες συνεντεύξεις επέτρεψαν στις γυναίκες να εκφράσουν αυθόρμητα τις δικές τους αντιλήψεις και τα βιώματα σχετικά με το φαινόμενο του σεξισμού. Παρά την ήδη εκτενή βιβλιογραφία, το υπό συζήτηση θέμα εξακολουθεί να προσφέρει νέες ερμηνευτικές δυνατότητες όταν εξετάζεται μέσα από τα προσωπικά βιώματα και τις αφηγήσεις. Τα ευρήματα της παρούσα έρευνας λοιπόν, φωτίζουν νέες διαστάσεις που δίνουν τη δυνατότητα για βαθύτερη κατανόηση στη νοηματοδότηση των εμπειριών καθημερινού σεξισμού, της εσωτερίκευσης των έμφυλων προσδοκιών και ρόλων και των συναισθηματικών επιπτώσεων αυτών, την αμφισημία που συχνά συναντάται αλλά και τη διαδικασία μέσω της οποίας οι γυναίκες μεταβαίνουν από την παθητική αποδοχή στην ενεργή συνειδητοποίηση και αλλαγή. Παράλληλα, εμπλουτίζονται ή επιβεβαιώνονται ευρήματα υπαρχουσών ερευνών, προσφέροντας ένα πλαίσιο σύγκρισης και εμβάθυνσης σε θεωρίες που αφορούν το υπό μελέτη ζήτημα.

Αντιλήψεις σχετικά με την έμφυλη βία και τον σεξισμό

Στην παρούσα μελέτη μέσα από τα βιώματα των γυναικών αναδείχθηκε πως ο σεξισμός είναι άμεσα συνδεδεμένος με το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο διαδραματίζονται οι αλληλεπιδράσεις. Τα αποτελέσματα έρχονται σε συμφωνία με την θεωρία των West και Zimmerman (1987) οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το φύλο είναι μια κοινωνική κατασκευή που διαμορφώνεται μέσα από την καθημερινότητα. Η κοινωνία αναμένει από τα άτομα να συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις προσδοκίες του φύλου τους.

Εσωτερικευμένος σεξισμός

Οι κοινωνικές προσδοκίες που απορρέουν από το γυναικείο φύλο και η εσωτερικεύσή τους αποτυπώνονται ξεκάθαρα μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Συχνά, τα στερεότυπα εσωτερικεύονται είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα με κύριο στόχο την προσαρμογή στα κοινωνικά πρότυπα, τα οποία επιβάλλουν συγκεκριμένους τρόπους συμπεριφοράς και ομορφιάς (Butler, 1990· Connell, 2002).

Οι αφηγήσεις δείχνουν ότι πολλές γυναίκες έμαθαν από μικρή ηλικία να συμμορφώνονται και να ρυθμίζουν την συμπεριφορά τους με βάση αυτές τις προσδοκίες που απορρέουν από το φύλο τους επιβεβαιώνοντας την θεωρία του εσωτερικευμένου σεξισμού (Bearman et al., 2009). Οι Carr et al., (2014) υποστήριξαν επίσης τη θεωρία ότι η εσωτερικεύση χρησιμοποιείται συχνά ως μη προσαρμοστική στρατηγική αντιμετώπισης. Το παραπάνω επιβεβαιώνεται επίσης, μέσα από τις συνεντεύξεις στις οποίες πολλές γυναίκες ανέφεραν ότι πράγματι έχουν κανονικοποιήσει και έχουν εσωτερικεύσει πληθώρα συμπεριφορών που είναι εξωτερικά επιβαλλόμενες και βαθιά ριζωμένες.

Οι γυναίκες συχνά μαθαίνουν να ορίζουν τον εαυτό τους μέσα από τις ανάγκες και προσδοκίες των άλλων, υιοθετώντας ρόλους φροντίδας και υποστήριξης. Η διαδικασία αυτή οδηγεί συχνά στο φαινόμενο του *self-silencing* (Gilligan, 1982· Jack, 1991), δηλαδή στην τάση καταπίεσης προσωπικών αναγκών και απόψεων προκειμένου να διατηρηθούν αρμονικές σχέσεις και κοινωνική αποδοχή. Αυτό αναδεικνύεται και στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, οι οποίες περιγράφουν ότι, πέρα από την ανάληψη φροντιστικών ρόλων χωρίς προσωπική επιθυμία, δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν “τι θέλουν” για τον εαυτό τους, καθώς η εστίαση στις ανάγκες των άλλων έχει εδραιωθεί ως τρόπος ύπαρξης. Η εσωτερικευμένη πίεση που βιώνουν έρχεται σε σύγκρουση με τις προσωπικές τους επιθυμίες, όταν συνειδητοποιούν ότι δρουν με τρόπους που ανταποκρίνονται σε κοινωνικά επιβεβλημένα έμφυλα στερεότυπα. Η διαδικασία αυτής της συνειδητής αμφισβήτησης συνοδεύεται από συναισθήματα σύγκρουσης, άγχους και ενοχής, όπως διαπιστώνεται και στην έρευνα των Szymanski και Feltman (2014).

Επιπρόσθετα, όταν οι γυναίκες έρχονται αντιμέτωπες με σεξιστικά περιστατικά, ο τρόπος αντίδρασής τους παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Παρά τον αρχικό εκνευρισμό, οι περισσότερες συμμετέχουσες ανέφεραν ότι δεν θα ήθελαν «το σκηνικό» να πάρει διαστάσεις, αποφεύγοντας να κατονομάσουν ευθέως μια συμπεριφορά ως “σεξιστική”. Η στάση αυτή φαίνεται να λειτουργεί ως στρατηγική αυτοπροστασίας, ώστε να αποφευχθούν οι εντάσεις, οι αρνητικοί χαρακτηρισμοί ή το αίσθημα ματαίωσης. Όπως επισημαίνουν οι Bearman et al., (2009), ο

εσωτερικευμένος σεξισμός δεν αφορά μόνο την αποδοχή στερεοτύπων, αλλά και την ανάπτυξη τέτοιων στρατηγικών αυτοπεριορισμού. Η αποφυγή άμεσης αντιπαράθεσης προκύπτει συχνά από τον φόβο κοινωνικής τιμωρίας — τον φόβο να χαρακτηριστεί μια γυναίκα “υπερευαίσθητη” ή “υπερβολική” όταν αμφισβητεί έμφυλες νόρμες.

Σύμφωνα με τους Bearman και συνεργάτες (2009), οι ήπιες ή έμμεσες αντιδράσεις απέναντι σε τέτοιες καταστάσεις υποδηλώνουν εσωτερικευμένες σεξιστικές αντιλήψεις, καθώς προτεραιοποιείται η διατήρηση της κοινωνικής αρμονίας έναντι της σύγκρουσης. Επιπλέον, έρευνες δείχνουν ότι παράγοντες όπως η διάχυση της ευθύνης, οι κανονιστικές πιέσεις για μη απάντηση, οι κοινωνικές πιέσεις για ευγένεια και η ανησυχία για αντίποινα μπορούν να αναστείλουν την εξωτερικευση της δυσαρέσκειας (Swim & Hyers, 1999). Η επαναλαμβανόμενη εμπειρία ματαίωσης – όταν οι προσπάθειες ανάδειξης μιας ανισότητας δεν οδηγούν σε αλλαγή– ενισχύει την πεποίθηση ότι “η αντίδραση δεν έχει αποτέλεσμα”. Το φαινόμενο αυτό περιγράφεται στη θεωρία της *μαθημένης αβοηθησίας* (Seligman, 1970), όπου η συνεχής έκθεση σε ανεπιτυχείς προσπάθειες αλλαγής οδηγεί σε μειωμένο κίνητρο για δράση (Jack, 1991).

Μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχουσών, καθίσταται φανερό ότι η αποτίναξη των στερεοτύπων και των εσωτερικευμένων κοινωνικών επιβολών αποτελεί μια μακρόχρονη και συχνά επώδυνη διαδικασία, συνοδευόμενη από φόβο, άγχος και ανασφάλεια. Ωστόσο, όλες οι γυναίκες ανέπτυξαν επίγνωση της καταπίεσης και εξέφρασαν την επιθυμία για αλλαγή. Η μετάβαση από την παθητικότητα στη συνειδητοποίηση των έμφυλων ανισοτήτων συνδέεται με τη φεμινιστική θεωρία της *συνειδητοποίησης*, η οποία θα αναλυθεί εκτενέστερα παρακάτω.

Αμφίσημος σεξισμός και πατερναλιστική προκατάληψη

Η έννοια της αμφισημίας είναι δύσκολο να αναγνωρισθεί καθώς πολλές φορές φοράει την μάσκα του προστατευτισμού ή της ευγένειας και της καλοσύνης. Ωστόσο, οι συμμετέχουσες παρά την δυσκολία τους να απαντήσουν αν έχουν βιώσει κάποια εμπειρία που τους έκανε να νιώσουν ότι κάτι καλοπροαίρετο έκρυβε κάποια μορφή υποτίμησης, έδωσαν πολύ στοχευμένα παραδείγματα επιβεβαιώνοντας την βασική θεωρία των Glick & Fiske (1996). Μέσα από τις αφηγήσεις των γυναικών προκύπτει ότι ο πατερναλισμός ενισχύει την αίσθηση ανικανότητας των γυναικών καθιστώντας αναγκαία την ύπαρξη ενός “άντρα- προστάτη”. Πολλές ανέφεραν ότι τέτοιου είδους σεξισμού έχουν νιώσει στην οδήγηση, η οποία στερεοτυπικά είναι “ανδρική υπόθεση”. Σύμφωνα με την μελέτη των Moya και συνεργατών (2007) με τίτλο: «It’s for Your Own Good: Benevolent Sexism and Women’s Reactions to Protectively Justified Restrictions», δείχνει πως ο καλοπροαίρετος σεξισμός περιορίζει τις γυναίκες οι οποίες τείνουν να δέχονται τα στερεότυπα αυτά και να τα εσωτερικεύουν. Μάλιστα, η έρευνα των Barreto et al. (2010) τονίζει ότι η καλοπροαίρετη πλευρά του αμφίσημου σεξισμού σχετίζεται με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και μειωμένη αίσθηση αποτελεσματικότητας στις γυναίκες.

Από την άλλη, πολλές συμμετέχουσες ανέφεραν ότι παρόλο που δεν έχουν βιώσει πατερναλισμό, επιθυμούν να υπάρχει ένας άνδρας δίπλα τους που θα τις προστατεύσει. Η διαδικασία αυτή γίνεται συνειδητά. Οι αφηγήσεις συμφωνούν με την έρευνα των Hammond & Overall (2017) οι οποίοι βρήκαν ότι ο αμφίσημος

σεξισμός μπορεί να είναι «ελκυστικός» για κάποιες γυναίκες, καθώς προσφέρει αίσθημα ασφάλειας και στοργής, αλλά παράλληλα διατηρεί ιεραρχικές ανισότητες.

Συνεπώς, γίνεται εμφανές ότι τόσο ο εχθρικός όσο και ο καλοπροαίρετος σεξισμός έχουν βαθιές συνέπειες στην ψυχολογία των γυναικών οι οποίες αναλόγως με τους ρόλους που έχουν αναλάβει στην ζωή τους τον προσεγγίζουν διαφορετικά, ωστόσο όλες γνωρίζουν ότι ο πατερναλισμός και ψευδο- ιπποτισμός δεν τους επιτρέπουν να στηρίζονται και να εμπιστεύονται τους εαυτούς τους. Τέλος, σημαντικό είναι να γίνει και μια αναφορά στην θεωρία δικαιολόγησης του συστήματος των Jost & Banaji, (1994), η οποία εξηγεί γιατί οι μειονεκτούσες ομάδες (π.χ. γυναίκες) μπορεί να υποστηρίζουν στερεοτυπικούς ρόλους, επειδή τους έχουν μάθει ως «φυσιολογικούς» και σταθεροποιητικούς για το κοινωνικό σύστημα.

Καθημερινός σεξισμός στην δημόσια και ιδιωτική σφαίρα

Κύριος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διαλευκανθεί ο τρόπος που βιώνουν οι γυναίκες τον σεξισμό στην καθημερινότητα τους, στην εργασία, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, δηλαδή συνολικά στην ζωής τους. Μέσω της χρήσης εικόνων αναδείχθηκε ότι οι περισσότερες γυναίκες έχουν έρθει αντιμέτωπες με περιστατικά ήπιας έως και επικίνδυνης παρενόχλησης, ενώ ταυτόχρονα όλες έχουν νιώσει ότι όταν περνάνε από ένα δρόμο η εμφάνιση τους «επιτηρείται» από τα ανδρικά βλέμματα.

Οι Swim et al., (2001), μέσα από την έρευνα τους για τον καθημερινό σεξισμό περιγράφουν πώς οι γυναίκες βιώνουν καθημερινά, παραδοσιακά στερεότυπα και προκαταλήψεις για τους ρόλους των φύλων, υποτιμητικά σχόλια και συμπεριφορές, καθώς και σεξουαλική αντικειμενοποίηση. Επιπλέον, σημειώνεται ότι αυτά τα περιστατικά επηρέασαν την εικόνα του σώματος των γυναικών μειώνοντας την αίσθηση άνεσης και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και εντείνοντας ταυτόχρονα τον θυμό και την θλίψη.

Προς ενίσχυση των παραπάνω η έρευνα της Laura Mulvey (1975) αναφέρεται ακριβώς στην διάσταση του γυναικείου σώματος ως αντικείμενο σχολιασμού και αξιολόγησης στον κινηματογράφο, διερευνώντας πως η οπτική της κάμερας και η αφήγηση δημιουργούν το λεγόμενο “ανδρικό βλέμμα”. Είναι λοιπόν εμφανές ότι τα αθώα βλέμματα, σχόλια και κομπλιμέντα μπορεί να οδηγήσουν σε αντικειμενοποίηση του γυναικείου σώματος, όπου οι γυναίκες αντιμετωπίζονται ως σώμα/αντικείμενο και όχι ως υποκείμενα/άνθρωποι (Loughnan & Pacilli, 2014).

Η αντικειμενοποίηση του γυναικείου σώματος έχει τεράστιες συνέπειες στην ψυχική υγεία των γυναικών. Από τα ευρήματα προκύπτει ότι όλες οι συμμετέχουσες αναφέρθηκαν στο βάρος, δηλαδή στην απαίτηση το σώμα να είναι σύμφωνο με τα πρότυπα ομορφιάς που παρουσιάζονται. Όπως φάνηκε και από τις ζωγραφιές τους “το αδύνατο σώμα” είναι μέρος της γυναίκας. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι η αντικειμενοποίηση συνδέεται με μεγαλύτερο άγχος το οποίο με την σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, σε εμφάνιση διατροφικών διαταραχών και μειωμένη αίσθηση αυτοεκτίμησης (Fredrickson & Roberts, 1997·Tanaka-Matsumi & Kameoka, 1986).

Ο εργασιακός τομέας είναι επίσης ένα περιβάλλον στο οποίο παρατηρούμε τα παραπάνω στοιχεία. Οι συμμετέχουσες ανέφεραν υποτίμηση, αδικία, επιτήρηση της

εμφάνισης τους και άνιση μεταχείριση σε σχέση με τους άνδρες υπαλλήλους επιβεβαιώνοντας την άποψη ότι οι εργασιακοί χώροι παραμένουν βαθιά έμφυλα δομημένοι (Acker, 1990).

Η άνιση μεταχείριση, οι διαφοροποιήσεις στα καθήκοντα και η αμφισβήτηση της επαγγελματικής ταυτότητας συνδέονται με τα ευρήματα της θεωρίας αντιστοιχίας των ρόλων (Eagly & Karau, 2002), σύμφωνα με την οποία οι γυναίκες συχνά θεωρούνται «ακατάλληλες» για εξειδικευμένους ρόλους επειδή δεν ταιριάζουν με τα στερεοτυπικά ανδρικά πρότυπα. Επιπλέον, η καθημερινή παρενόχληση που περιέγραψαν οι γυναίκες βρίσκεται σε συμφωνία με έρευνες που δείχνουν ότι η σεξουαλική παρενόχληση και οι «μικροεπιθέσεις» αποτελούν μορφές διάχυτου σεξισμού (Fitzgerald, et al., 1995· Cortina & Berdahl, 2008). Η παρενόχληση αποτελεί «πρόβλημα της γυναίκας», η οποία φταίει λόγω της ομορφιάς της.

Συνειδητοποίηση των έμφυλων στερεοτύπων και φεμινισμός

Μια πολύ σημαντική παράμετρος που συνδέεται με τα παραπάνω και ενεργοποιεί τη ρήξη με τα παραδοσιακά στερεότυπα και την σταδιακή συνειδητοποίηση της ανισότητας, της καταπίεσης και της υποτίμησης είναι ο έμπρακτος φεμινισμός. Οι περισσότερες συμμετέχουσες φάνηκε να κατανοούν την εσωτερίκευση του σεξισμού, μπορούσαν να παρατηρήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους μέσα σε τέτοιες καταστάσεις, να τις κατονομάσουν και να αντιληφθούν τις εσωτερικές συγκρούσεις που βίωσαν.

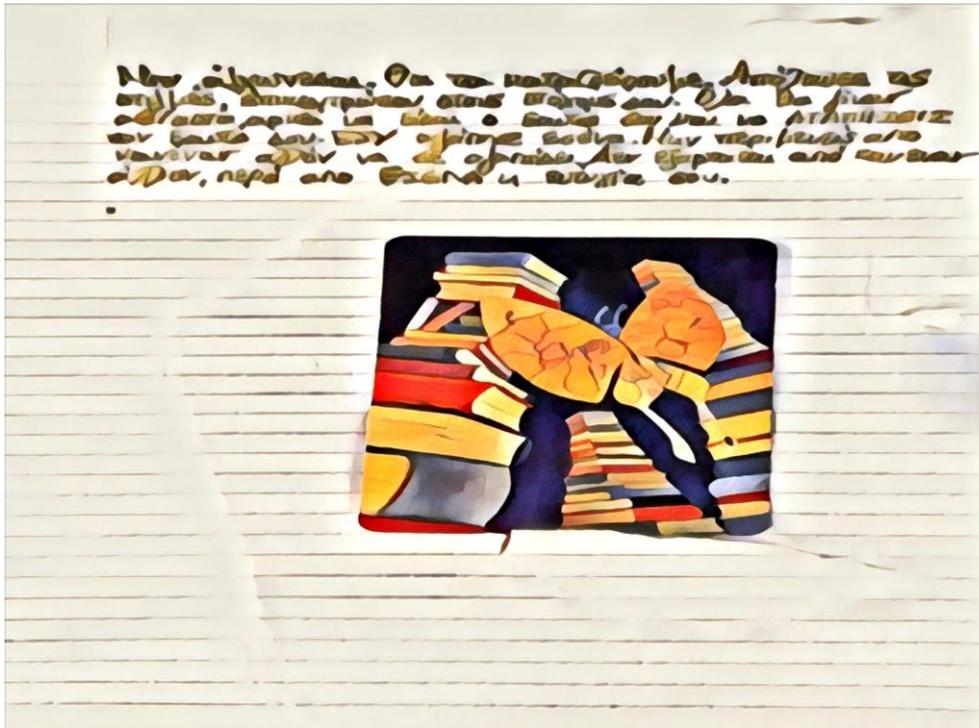
Η διαδικασία της αποτίναξης των στερεοτύπων δεν είναι εύκολη καθώς είναι βαθιά ριζωμένη, ωστόσο οι γυναίκες φαίνεται να θέλουν να απελευθερωθούν από αυτά τα δεσμά. Μεγάλη σημασία έχει η αναγνώριση της παθητικότητας η οποία εμφανίζεται συχνά και προβληματίζει όταν γίνεται αντιληπτή. Η έρευνα του Freire, P. (1970) εξηγεί πως άτομα τα οποία βιώνουν καταπίεση μέσω της κριτικής κατανόησης οδηγούνται στην δράση, η άποψη αυτή έχει χρησιμοποιηθεί και από τον φεμινισμό. Ακόμα, μελέτες αναδεικνύουν πως οι εμπειρίες καταπίεσης, η συνειδητοποίηση των έμφυλων στερεοτύπων αλληλοδιαπλέκονται με τον φεμινισμό. Άρα τόσο η φεμινιστική σκέψη οδηγεί στην αλλαγή αλλά και αντίστροφα αυτές καθαυτές οι εμπειρίες οδηγούν στο φεμινισμό (Bartky, S. L., 1990· Hooks, B., 2000).

Επίσης, ο δισταγμός των συμμετεχουσών να μιλήσουν για τον φεμινισμό με το όνομα του και η χρήση παρεμφερών λέξεων αποτελεί μια αρκετά σημαντική παρατήρηση καθώς διαφαίνεται το πόσο αρνητικά έχει χρωματιστεί η έννοια αυτή. Πολλές μελέτες έχουν γίνει σχετικά με το στίγμα γύρω από τον όρο του φεμινισμού. Βασικοί παράγοντες όπως προέκυψαν και από την έρευνα μας είναι η σύνδεση του όρου με ακραία ή αρνητικά στερεότυπα (Buschman & Lenart, 1996· Zucker, 2004) και ο φόβος της κοινωνικής απόρριψης, των κυρώσεων και του χαρακτηρισμού ως «υπερβολική» (Rudman & Fairchild (2007). Από την μελέτη της Hooks (2000) γίνεται αντιληπτό το πώς η πατριαρχία έχει δαιμονοποιήσει την λέξη φεμινισμός, ώστε να αποτρέπει τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες από αυτόν στοχεύοντας στην απαξίωση του όρου και στη δημιουργία μεγαλύτερης έμφυλης πώλωσης.

Στα κείμενα της φεμινιστικής θεωρίας και συγκεκριμένα στο τρίτο κύμα φεμινισμού εμφανίζεται συχνά ο όρος φεμινιστική ευαισθητοποίηση (feminist consciousness-raising) μέσα από την οποία τα βιώματα διάφορων γυναικών ενώνονται

δημιουργώντας ένα «κράμα» προσωπικού και πολιτιστικού (Sowards & Renegar 2004). Ακόμα, η έρευνα της Rosenthal (1984) έφερε στο προσκήνιο την θεραπευτική αξία της «ανύψωσης της συνείδησης» των γυναικών ως ένα εργαλείο που βοηθάει τις γυναίκες να εντοπίσουν κοινά βιώματα καταπίεσης ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας. Τα παραπάνω συμφωνούν με την παρούσα μελέτη όπου συμμετέχουσες ανέφεραν ότι ο φεμινισμός για εκείνες συνδέεται με ένα αίσθημα αλληλεγγύης, αλληλοκατανόησης και αλληλοπροστασίας, όπου άμα συμβεί κάτι σε μια υπάρχει μια κοινότητα να απευθυνθεί.

Εικόνα 4. Μήνυμα της συμμετέχουσας από τον μελλοντικό της εαυτό στο τώρα σχετικά με το πώς φαντάζεται την προσωπική της εξέλιξη και το πώς θα ήθελε να δει τον εαυτό της.



Πηγή: Πολυτροπική δραστηριότητα με αξιοποίηση καρτών Dixit κατά τη διάρκεια των ποιοτικών συνεντεύξεων (Η εικόνα αλλοιώθηκε για την προστασία της ταυτότητας των συμμετεχόντων).

Τέλος, σημαντικό είναι να αναφερθεί και μια ενδιαφέρουσα πτυχή που αναδείχθηκε από κάποιες συμμετέχουσες που αφορά την αυτονομία τους. Η αίσθηση που έχουν κάποιες γυναίκες ότι χρειάζεται να εξαρτώνται μόνο από τον εαυτό τους και κανέναν άλλον πολύ πιθανό να σχετίζεται με τον «μετασεξισμό» στον οποίο αναφέρονται οι Gill & Orgad (2018). Συγκεκριμένα κάνουν λόγο για «το φταίξιμο της ψυχολογίας των γυναικών». Μέσα σε ένα κοινωνικό κλίμα ατομικισμού και κυριαρχίας της κουλτούρας της αυτορρύθμισης, οι γυναίκες πρέπει να δουλέψουν μόνες τους για να τα καταφέρουν. Με αυτόν τον τρόπο ωστόσο, χάνεται από το πλαίσιο πληθώρα παραγόντων που επηρεάζουν την γυναικεία εμπειρία και αφορά εξωτερικούς κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτισμικούς και πολιτικούς παράγοντες. Η μετατόπιση της ευθύνης από το συλλογικό στο ατομικό ενισχύει την εσωτερική ευθύνη της αποτυχίας και εμποδίζει την δράση για κοινωνική αλλαγή.

Το παραπάνω διαφαίνεται έμπρακτα και από το γράμμα που έγραψε μια από τις συμμετέχουσες από τον μελλοντικό εαυτό της στο παρόν όπου η ευθύνη της ευτυχίας

επαφίεται αποκλειστικά στην συμμετέχουσα, τονίζοντας την ανεξαρτησία ως την μοναδική λύση.

Η έρευνα λοιπόν κατέδειξε πως οι θεωρίες του αμφίσημου και εσωτερικεύμενου σεξισμού “παίρνουν” σάρκα και οστά μέσα από τις αφηγήσεις των γυναικών (Glick & Fiske, Bearman et al.) ενώ ταυτόχρονα ρίχνει φως στον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνικές επιταγές οδηγούν σε ψυχολογικές συγκρούσεις, αυτολογοκρισία και παθητικότητα.

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στη βιβλιογραφία γύρω από τον σεξισμό, τον φεμινισμό και τις έμφυλες ανισότητες, αναδεικνύοντας τις φωνές των ίδιων των γυναικών και φωτίζοντας πτυχές που συχνά παραμένουν στο παρασκήνιο. Σε αντίθεση με ποσοτικές έρευνες που καταγράφουν στάσεις ή ποσοστά, η παρούσα ποιοτική προσέγγιση προσφέρει εις βάθος κατανόηση των βιωμάτων και της νοηματοδότησης του σεξισμού από τις ίδιες τις γυναίκες. Έτσι, προστίθεται μια ουσιαστική διάσταση στη συζήτηση: ο τρόπος με τον οποίο ο σεξισμός βιώνεται ως καθημερινή πραγματικότητα, εσωτερικεύεται και επιδρά στις σχέσεις και στην αυτοαντίληψη. Επιπλέον, η μελέτη ανέδειξε την αμφισημία με την οποία προσεγγίζεται ο φεμινισμός, δείχνοντας ότι ενώ αποτελεί θεμέλιο για την ισότητα, εξακολουθεί να φέρει αρνητικό φορτίο και να προκαλεί δισταγμό στη χρήση του. Αυτό προσφέρει νέα στοιχεία στη συζήτηση για το πώς η πατριαρχία διαπερνά όχι μόνο τις πρακτικές αλλά και το ίδιο το λεξιλόγιο της ισότητας.

Σε επίπεδο πρακτικής συμβολής, τα ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων που ενδυναμώνουν τις γυναίκες, την ευαισθητοποίηση ανδρών και γυναικών απέναντι σε έμφυλα στερεότυπα, αλλά και για παρεμβάσεις στο χώρο εργασίας και της πολιτικής, όπου ο σεξισμός παραμένει έντονος. Η κατανόηση του πώς οι γυναίκες βιώνουν τον σεξισμό μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για σχεδιασμό πολιτικών που θα προωθήσουν την έμφυλη ισότητα, καθώς και για δράσεις ενδυνάμωσης.

Τέλος, η συμβολή της έρευνας δεν περιορίζεται μόνο στην καταγραφή εμπειριών, αλλά και στη δημιουργία περαιτέρω διαλόγου. Η ανάδειξη των βιωμάτων μπορεί να λειτουργήσει ως καθρέφτης που ενθαρρύνει περισσότερες γυναίκες να εκφραστούν, συμβάλλοντας έτσι σε μια συλλογική διαδικασία συνειδητοποίησης και αλλαγής.

Περιορισμοί που προέκυψαν σχετίζονται με το δείγμα, αργότερα διαπιστώθηκε ότι ίσως θα ήταν χρήσιμη η συμμετοχή και άλλων πληθυσμιακών ομάδων όπως άνδρες ή άτομα τα οποία ανήκουν στην LGBTQ+ κοινότητα προκειμένου να ακουστούν και αυτές οι φωνές και τυχόν διαφορές ή ομοιότητες με τις εμπειρίες straight γυναικών. Επίσης, σημαντικό είναι να αναφερθεί στους περιορισμούς η συναισθηματική φόρτιση που έχει το θέμα για την ίδια την ερευνήτρια και η δυσκολία αποστασιοποίησης από αυτό τόσο κατά την συγγραφή των συνεντεύξεων όσο και κατά την διεξαγωγή τους. Μια διάσταση που επίσης απουσίασε στην παρούσα μελέτη και δεν συζητήθηκε επαρκώς, είναι η υποχρέωση της γονεϊκότητας και οι προσδοκίες που απορρέουν σχετικά με τον ρόλο της γυναίκας ως μητέρα-υπεράνθρωπο. Η σκέψη προέκυψε μάλιστα από τις ίδιες τις συμμετέχουσες οι οποίες σε διάφορα σημεία των συνεντεύξεων εκδήλωσαν δυσφορία ως προς την συγκεκριμένη πτυχή. Τέλος, το πολιτισμικό πλαίσιο είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη, στη συγκεκριμένη μελέτη έμφαση δόθηκε σε Ελληνίδες γυναίκες οι οποίες

έχουν μεγαλώσει με τα πρότυπα της δυτικής κοινωνίας, δεν δόθηκε έμφαση σε γυναίκες από άλλα πολιτισμικά πλαίσια τα οποία μπορεί να είχαν αναδείξει διαφορετικά αποτελέσματα.

Στόχος της μελέτης δεν αποτελεί η εξαγωγή γενικευμένων συμπερασμάτων, αλλά η ενδεδειγμένη ανάλυση και αποτύπωση του φαινομένου στο συγκεκριμένο κοινωνικό-πολιτισμικό και ιστορικό συγκείμενο, η ευκαιρία να ακουστούν οι φωνές των γυναικών και ίσως να αποτελέσει και για τις ίδιες μια στιγμή συνειδητοποίησης και αναστοχασμού διάφορων πτυχών της ζωής τους (Brailas, 2025b·Brailas & Parachristopoulos, 2023).

Το φαινόμενο μελέτης είναι πολυδιάστατο και εμπλέκεται σε πληθώρα καταστάσεων προκειμένου να προσεγγιστεί πιο ολιστικά θα ήταν χρήσιμο μελλοντικές έρευνες να συμπεριλάβουν και την ανδρική οπτική ως προς το παρόν θέμα, όπως επίσης και άτομα τα οποία ανήκουν στην LGBTQ+ κοινότητα, προκειμένου να διερευνηθεί πώς το καθένα βιώνει την έννοια του σεξισμού, της καταπίεσης και του φεμινισμού. Επίσης, μια διαθεματική έρευνα θα μπορούσε να αναδείξει το πώς παράγοντες όπως η κοινωνική τάξη, η οικονομική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο, η σεξουαλικότητα, η γενιά, η εθνικότητα, η θρησκεία μπορούν να επηρεάσουν τα βιώματα των ανθρώπων αναφορικά με τον σεξισμό.

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη ανέδειξε πολλές σημαντικές διαστάσεις του σεξισμού στην καθημερινότητα των γυναικών, ωστόσο άφησε ανοιχτά ορισμένα ερωτήματα που μπορούν να διερευνηθούν περαιτέρω. Για παράδειγμα, οι αφηγήσεις των συμμετεχουσών έδειξαν ότι ο εσωτερικευμένος σεξισμός συνδέεται με συναισθήματα φόβου, άγχους και αμφιθυμίας· παραμένει όμως ανοιχτό το ερώτημα πώς αυτοί οι ψυχολογικοί μηχανισμοί εξελίσσονται με την πάροδο του χρόνου και πώς επηρεάζονται από διαφορετικά κοινωνικά και πολιτισμικά πλαίσια.

Αναστοχαστικότητα ερευνήτριας

Καθόλη τη διάρκεια της έρευνας παρατήρησα ότι τα βιώματα μου ως γυναίκα, οι αντιλήψεις και οι αξίες μου επηρέασαν τον τρόπο με τον οποίο προσέγγισα το θέμα. Σημαντικό είναι όμως, ότι ακόμα και αυτό αποτέλεσε ένα πεδίο παρατήρησης και αναστοχασμού. Στην ποιοτική έρευνα και συγκεκριμένα στην φαινομενολογική προσέγγιση το ενδιαφέρον στρέφεται στον τρόπο που τα άτομα βιώνουν μια εμπειρία, γεγονός που μου επέτρεψε να έρθω σε επαφή με την αξία της υποκειμενικότητας του βιώματος και όχι την ανακάλυψη κάποιας αντικειμενικής αλήθειας. Η δική μου συμβολή έγκειται στο να αποστασιοποιηθώ από τις δικές μου προσδοκίες, να «μπω στα παπούτσια» των γυναικών και να συναισθανθώ το βίωμά τους. Επομένως, μέσα από αυτή τη διαδικασία κατανόησα ότι το πώς αισθάνεται μια γυναίκα τον σεξισμό μπορεί να διαφέρει.

Συνεπώς, η προσωπική οπτική βοήθησε στην εις βάθος κατανόηση των αφηγήσεων των συμμετεχουσών, καθώς πολλές φορές υπήρχε το συναίσθημα του οικείου. Αυτή η αναγνώριση συχνά διευκόλυνε τη συναισθηματική σύνδεση και τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης που με τη σειρά τους, ενίσχυαν την αυθεντικότητα των συνεντεύξεων, δίνοντας τη δυνατότητα να απαντήσουν ανοιχτά και με ειλικρίνεια. Παράλληλα, οι ελεύθεροι συνειρμοί που προέκυψαν από τις ζωγραφιές και από τις

κάρτες Dixit στην αρχή των συνεντεύξεων αλλά και στο τέλος, λειτούργησαν ως δημιουργικά εναύσματα για να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που ίσως δίσταζαν άμεσα.

Συνεπώς, η θέση μου ως ερευνήτρια-γυναίκα ήταν ταυτόχρονα μάθημα και πρόκληση καθώς ενίσχυσε την ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθησή μου, αλλά ήταν και απαραίτητη μια συνεχής αυτοπαρατήρηση και αυτεπίγνωση προκειμένου να μην επιβληθεί εκ των προτέρων «η γυναικεία αλήθεια» πάνω στις αφηγήσεις των συμμετεχουσών. Η ερευνητική διαδικασία αποτέλεσε ένα «καθρέφτισμα», μια ευκαιρία προσωπικής μάθησης και εξέλιξης ενδυναμώνει όχι μόνο την εγκυρότητα της μελέτης, αλλά και τη συμβολή της στην κατανόηση του φαινομένου.

Καταληκτικές σκέψεις (Συμπεράσματα)

Η παρούσα φαινομενολογική μελέτη διευρύνει την κατανόηση του γυναικείου βιώματος για τις διάφορες εκφάνσεις του σεξισμού και τις συνέπειες αυτού στην ψυχολογία και στην συμπεριφορά των γυναικών. Η έρευνα αυτή, συμβάλλει στον εμπλουτισμό της σχετικής βιβλιογραφίας και ενισχύει την επιστημονική κατανόηση και ευαισθητοποίηση αναφορικά με τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται ο σεξισμός.

Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι η γυναικεία εμπειρία επηρεάζεται από τις έμφυλες προσδοκίες, τα στερεότυπα και τους ρόλους που τους αποδίδονται στο συγκεκριμένο κοινωνικό-πολιτισμικό πλαίσιο. Αυτό με την σειρά του έχει ως αποτέλεσμα να δρουν και να αντιδρούν με συγκεκριμένο τρόπο, εσωτερικεύοντας τις κοινωνικές επιταγές προκειμένου να είναι αποδεκτές από την κοινωνία. Επίσης, φάνηκε ότι η αμφισημία του σεξισμού, δηλαδή, επιφανειακά “θετικές” στάσεις με βαθιά περιοριστικές παραδοχές, είναι ορατή σε πολλές γυναίκες προκαλώντας σύγχυση και καθιστώντας δυσδιάκριτα τα όρια ανάμεσα στην υποτιθέμενη αποδοχή και στην συγκαλυμμένη υποτίμηση. Ακόμα, ο καθημερινός σεξισμός μέσα από φαινομενικά ασήμαντες αλλά επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές, πρακτικές και σχόλια, επηρεάζει την αυτοαντίληψη των γυναικών και λειτουργεί ως μια διαρκής υπενθύμιση των άνισων ιεραρχιών. Όλα τα παραπάνω, επιδρούν στην ψυχολογία των γυναικών που σύμφωνα με την βιβλιογραφία και μέσα από τα ευρήματα φάνηκε ότι εμφανίζουν μεγαλύτερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και διατροφικές διαταραχές. Τέλος, φάνηκε ότι η έννοια του φεμινισμού αποτελεί βασική αξία για τις γυναίκες, ωστόσο λόγω του αρνητικού χρωματισμού της, υπάρχει μια δυσφορία σχετικά με τον όρο και την χρήση του.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο αναδείχθηκε ότι πολλές γυναίκες βιώνουν μια διαρκή σύγκρουση, από την μια πλευρά υπάρχει η ανάγκη για αυτονομία, ενδυνάμωση και αγώνα για ισότητα, από την άλλη όμως, ο αντίκτυπος των στερεοτύπων, του εσωτερικευμένου, του αμφίσημου και του καθημερινού σεξισμού, δημιουργούν συναισθήματα ανασφάλειας και αμφιθυμίας. Η σύγκρουση αυτή δεν είναι μόνο εσωτερική αλλά και κοινωνικά επιβεβλημένη, φωτίζοντας την πολυπλοκότητα του γυναικείου βιώματος σε σύγχρονα κοινωνικά συμφραζόμενα.

Τα δεδομένα παρείχαν διαφάνεια αναφορικά με την φύση του σεξισμού και τους τρόπους με τους οποίους συχνά μπορεί να εσωτερικευθεί και να αναπαραχθεί.

Πολλές γυναίκες όπως φάνηκε, εξέφρασαν ότι πρόκειται για μια καθημερινή, χρόνια και επίμονη εμπειρία, η οποία εκδηλώνεται σε ποικίλα περιβάλλοντα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Ως εκ τούτου, δεν εκπλήσσει το γεγονός ότι πολλά κορίτσια και γυναίκες εσωτερικεύουν τον σεξισμό ως ένα αμυντικό μηχανισμό διαχείρισης της συνεχιζόμενης καταπίεσης ήδη από νεαρή ηλικία.

Η βαθύτερη κατανόηση αυτών των εμπειριών μπορεί να συμβάλει στη τόσο θεωρητικά, συμβάλλοντας στην τρέχουσα βιβλιογραφία, φωτίζοντας την πολυπλοκότητα του γυναικείου βιώματος μέσα από μια φεμινιστική φαινομενολογική οπτική, δίνοντας φωνή σε απλές καθημερινές γυναίκες αλλά και σε πρακτικό επίπεδο. Η έρευνα για το γυναικείο βίωμα του σεξισμού μπορεί να συμβάλει στην δημιουργία στοχευμένων παρεμβάσεων για την μείωση των στερεότυπων μέσα στο σχολικό περιβάλλον, προγραμμάτων ενδυνάμωσης των γυναικών αλλά και την ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού σχετικά με την γυναικεία καταπίεση.

Όπως αναφέρθηκε και στην ενότητα της συζήτησης, η παρούσα μελέτη βασίστηκε σε ένα πολύ συγκεκριμένο δείγμα γυναικών, περιορίζοντας την δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η έρευνα βασίστηκε σε αυτοαναφορές επομένως, πρόκειται για υποκειμενικά δεδομένα τα οποία μπορεί να επηρεάστηκαν από προσωπικές εμπειρίες ή από κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Επίσης, σημαντικό είναι να αναφερθεί στους περιορισμούς η μεροληψία της ερευνήτριας. Ως εκ τούτου, για μια πιο συμπεριληπτική και γενικεύσιμη μελέτη θα μπορούσε το δείγμα μελλοντικών ερευνών να περιλαμβάνει το ανδρικό βίωμα για τον σεξισμό και άτομα διαφορετικής σεξουαλικότητας. Ακόμα, μελέτες σε διαφορετικά κοινωνικό πολιτισμικά πλαίσια ίσως πρόσθεταν ενδιαφέρουσες πληροφορίες στην παρούσα βιβλιογραφία, συνδέοντας παρόμοιες ή διαφορετικές εμπειρίες επιτρέποντας να γίνει μια σύγκριση μεταξύ των δεδομένων. Τέλος, μια ενδιαφέρουσα πτυχή θα ήταν να πραγματοποιηθούν ομαδικές συνεντεύξεις όπου θα δημιουργούταν ίσως ένας διάλογος και ανταλλαγή ιδεών αναφορικά με το παρόν θέμα.

Καταληκτικά, η γυναικεία εμπειρία δεν αποτελεί αποκλειστικά ένα προσωπικό βίωμα, αλλά έναν “καθρέφτη” των κοινωνικών μηχανισμών που εξακολουθούν να αναπαράγουν ανισότητες. Αναγνωρίζοντας αυτές τις φωνές και αναζητώντας να ακούσουμε και άλλες, ανοίγουμε τον δρόμο για την ρήξη στερεοτύπων, μια πιο δίκαιη κατανόηση και, τελικά, για μια κοινωνία που θα διαμορφώνει ελεύθερες και αυτόφωτες γυναίκες.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Αλέξιο Μπράιλα, για την πολύτιμη καθοδήγηση, τη συνεχή υποστήριξη και τις ουσιαστικές παρατηρήσεις του καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Η συμβολή του υπήρξε καθοριστική για την ολοκλήρωση της έρευνας. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλες τις συμμετέχουσες, οι οποίες διέθεσαν τον χρόνο τους, με εμπιστεύθηκαν μοιράζοντας τις εμπειρίες και τις σκέψεις τους. Χωρίς τη δική τους πολύτιμη συμβολή, η παρούσα μελέτη δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί.

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

- Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (2022). *APA Οδηγός δημοσίευσης εργασιών – 7η Αμερικανική Έκδοση* (Δ. Αλεξανδρή, Μετ., Χ. Κανάκη, Επιμ.). Εκδόσεις Gutenberg.
- Χρυσοχόου Ξ., Ιατρίδης Τ. (2013). *Όψεις της ηγεμονίας στις φιλελεύθερες κοινωνίες: Κοινωνιοψυχολογικές προσεγγίσεις της κοινωνικής αναπαραγωγής και μεταβολής*. Εκδόσεις Πεδίο.
- Κογγίδου, Δ. (2014, 12 Ιουνίου). Εκπαιδευτικό σύστημα και διακόσμηση της γυναικείας εκπαίδευσης. *SocialPolicy.gr*.
- Κωνσταντινίδου Χ. (2007). Φεμινιστικές προσεγγίσεις των μέσων επικοινωνίας. Από την βεβαιότητα στη θεωρητική και μεθοδολογική αμηχανία. *The Greek Review of Social Research*, 123, 79–112. <https://doi.org/10.12681/grsr.148>
- Λεονταρή, Α. (2011). Η σημασία της εικόνας του σώματος για την ψυχική υγεία. *Hellenic Journal of Psychology*, 8(3), 309–337.
- Λιότζης Ευ., (2020). Η Ροζ Λογοτεχνία και τα Όριά της: Από το Παγκόσμιο στο Τοπικό και στο Εγχώριο Πεδίο, Σύγκριση/Comparaison/Comparison, τχ. 29
- Λιότζης, Β. (2021). *Σεξισμός Προσεγγίζοντας την επίμαχη αμφιθυμία* (α. εκδ.). FUTURA.
- Μιλ, Τ. Σ. (1983). Η αξία της γυναίκας (Μ. Λώμη, Μετφρ.). Γλάρος.
- Μπράιλας, Α., Παπαχριστόπουλος, Κ., & Τράγου, Έ. (2023). Εισαγωγή στην ποιοτική ανάλυση δεδομένων με το λογισμικό taguette: Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 19(1), 29–54. <https://doi.org/10.12681/jode.26960>
- Παντελίδου Μαλούτα, Μ. (2014). Φύλο, Κοινωνία, Πολιτική: Η Θεματική ενότητα εκπαιδευτικού υλικού. Αθήνα: Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ).
- Τσοκαλίδου, Ρ. (2002). *Γυναίκες, γλώσσα και λεξικά*. Σε Ε. Γκόβα (επιμ.), *Η πτώση των φύλ(λ)ων. Κείμενα-προτάσεις για το σεξισμό και τη βία* (σσ. 57-60). Αθήνα: Ελευθερία.
- Χατζοπούλου, Κ. (2016, 9 Μαρτίου). Για την ημέρα της γυναίκας – Σεξισμός και σεξιστικός λόγος. *ResPublica*. <https://www.respublica.gr/2016/03/post/sexism/>
- Φραγκουδάκη, Α. (1999). *Γλώσσα και ιδεολογία. Κοινωνιολογική προσέγγιση της ελληνικής γλώσσας* (8η ΕΚΔΟΣΗ). ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΕΠΕ.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Acker, J. (1990). Hierarchies, Jobs, Bodies: A Theory of Gendered Organizations: A Theory of Gendered Organizations. *Gender & Society*, 4(2), 139-158. <https://doi.org/10.1177/089124390004002002> (Original work published 1990)
- Allport, G. W. (1985). *The nature of prejudice* (Nachdr.). Addison-Wesley.

- Bareket, O., & Fiske, S. T. (2023). A systematic review of the ambivalent sexism literature: Hostile sexism protects men's power; benevolent sexism guards traditional gender roles. *Psychological Bulletin*, *149*(11–12), 637–698. <https://doi.org/10.1037/bul0000400>
- Barreto, Manuela & Ellemers, Naomi & Piebinga, Laura & Moya, Miguel. (2010). How Nice of Us and How Dumb of Me: The Effect of Exposure to Benevolent Sexism on Women's Task and Relational Self-Descriptions. *Sex Roles*. *62*. 532-544. [10.1007/s11199-009-9699-0](https://doi.org/10.1007/s11199-009-9699-0).
- Bartky, S.L. (1990). *Femininity and Domination: Studies in the Phenomenology of Oppression*. Routledge
- Bates, L. (2014). *Everyday Sexism: The Project that Inspired a Worldwide Movement*. Thomas Dunne Books / St. Martin's Press.
- Beneke, T. (1982). *Men on rape*. St. Martin's Press.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Brailas, A. (2020). Using drawings in qualitative interviews: An introduction to the practice. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2020.4585>
- Brailas, A. (2025a). Replication crisis in psychology, second-order cybernetics, and transactional causality: From experimental psychology to applied psychological practice. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, *59*(1), 14. <https://doi.org/10.1007/s12124-024-09867-3>
- Brailas, A. (2025b). The appreciative qualitative interview: A research method for empowering people. *Methodology*, *21*(1), 74–90. <https://doi.org/10.5964/meth.15421>
- Brailas, A., & Papachristopoulos, K. (2023). Systems thinking, rhizomes, and community-based qualitative research. Στο Ε. Tseliou, C. Demuth, E. Georgaca, & B. Gough, *The Routledge International Handbook of Innovative Qualitative Psychological Research* (1η έκδ., σελ. 304–319). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003132721-28>
- Brailas, A., Tragou, E., & Papachristopoulos, K. (2023). Introduction to qualitative data analysis and coding with qualcoder. *American Journal of Qualitative Research*, *7*(3), 19–31. <https://doi.org/10.29333/ajqr/13230>
- Bearman, S., Korobov, N., & Thorne, A. (2009). *The fabric of internalized sexism*. *Journal of Integrated Social Sciences*, *1*(1), 10–47.
- Buschman, J., & Lenart, L. (1996). 'I Am Not a Feminist, but...': College Women, Feminism, and Negative Experience. *International Society of Political Psychology*, *Vol. 17, No. 1*, 59-75 (17 pages). [https://doi.org/https://doi.org/10.2307/3791943](https://doi.org/10.2307/3791943)
- Carr, E. R., Szymanski, D. M., Taha, F., West, L. M., & Kaslow, N. J. (2014). Understanding the link between multiple oppressions and depression among african american women: The role of internalization. *Psychology of Women Quarterly*, *38*(2), 233–245. <https://doi.org/10.1177/0361684313499900>
- Chesler, P. (2001). *Woman's Inhumanity to Woman*. Thunder's Mouth Press / Nation Books.

- Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Connell, R. W. (2002). *Gender*. Polity Press
- Cortina, Lilia & Berdahl, Jennifer. (2008). Sexual Harassment in Organizations: A Decade of Research in Review. *Handbook of organizational behavior*. 10.4135/9781849200448.n26.
- Cowan, G. (2000). Critical examination of victim-feminism. *Psychology of Women Quarterly*, 24(3), 275–276. <https://doi.org/10.1177/036168430002400304>
- Eagly, A. H., & Karau, S. J. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological Review*, 109(3), 573–598. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.109.3.573>
- Ehrhardt, U. (2010). *Τα καλά κορίτσια πάνε στον παράδεισο, τα κακά πάνε παντού. Γιατί η καλοσύνη δεν μας βοηθάει και πολύ στη ζωή μας*. Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Findlay, Bruce & Piggott, M. (2005). Double jeopardy: Lesbians and the legacy of multiple stigmatised identities. *Australian Journal of Psychology*. 57. 85-85.
- Fiske, S. T. (1998). Stereotyping, prejudice, and discrimination. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 357–411). McGraw-Hill.
- Fitzgerald, Louise & Gelfand, Michele & Drasgow, Fritz. (1995). Measuring Sexual Harassment: Theoretical and Psychometric Advances. *Basic and Applied Social Psychology - BASIC APPL SOC PSYCHOL*. 17. 425-445. 10.1207/s15324834basp1704_2.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Freire, P. (1970). Cultural action and conscientization. *Harvard Educational Review*, 40(3), 452–477. <https://doi.org/10.17763/haer.40.3.h76250x720j43175>
- Gill, R., & Orgad, S. (2018). The shifting terrain of sex and power: From the 'sexualization of culture' to # MeToo. *Sexualities*, 21(8), 1313–1324. <https://doi.org/10.1177/1363460718794647>
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Harvard University Press.
- Glick, P., & Fiske, S. T. (1996). The ambivalent sexism inventory: Differentiating hostile and benevolent sexism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 491–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.491>
- Glick, P., & Fiske, S. T. (2001). Ambivalent sexism. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 33, pp. 115–188). Academic Press.
- Gordon, M. T., & Riger, S. (1989). *The female fear: The social cost of rape*. Free Press.
- Hammond, M. D., & Overall, N. C. (2017). Dynamics within intimate relationships and the causes, consequences, and functions of sexist attitudes. *Current Directions in Psychological Science*, 26(2), 120–125. <https://doi.org/10.1177/0963721416686213>

- Hooks, B. (2000). *Feminism is for everybody: Passionate politics*. South End Press.
- Hurst, A. (2023). *Introduction to Qualitative Research Methods*. Oregon State University. <https://open.oregonstate.edu/qualresearchmethods/>
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Harvard University Press.
- Jackman, Mary R. *The Velvet Glove: Paternalism and Conflict in Gender, Class, and Race Relations*. Berkeley: University of California Press, c1994 1994. <http://ark.cdlib.org/ark:/13030/ft958009k3/>
- Jost, J. T., & Banaji, M. R. (1994). The role of stereotyping in system-justification and the production of false consciousness. *British Journal of Social Psychology*, 33(1), 1–27. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1994.tb01008.x>
- Kaschak, Ellyn. (1992). *Engendered Lives: A New Psychology of Women's Experience*.
- Klonoff, E. A., Landrine, H., & Campbell, R. (2000). Sexist discrimination may account for well-known gender differences in psychiatric symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 24(1), 93–99. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2000.tb01025.x>
- Laura Mulvey, (1975). Visual Pleasure and Narrative Cinema, *Screen*, Volume 16, Issue 3, Autumn 1975, Pages 6–18, <https://doi.org/10.1093/screen/16.3.6>
- Loughnan, S., & Pacilli, M. G. (2014). Seeing (and treating) others as sexual objects: Toward a more complete mapping of sexual objectification. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 21(3), 309–325. <https://doi.org/10.4473/TPM21.3.6>
- Mill, J. S. (1869). *The subjection of women*. Longmans, Green, Reader, and Dyer.
- Miner-Rubino, K., Twenge, J. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Trait self-objectification in women: Affective and personality correlates. *Journal of Research in Personality*, 36(2), 147–172. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2001.2343>
- Moya, Miguel & Glick, Peter & Expósito, Francisca & de Lemus, Soledad & Hart, Joshua. (2007). It's for Your Own Good: Benevolent Sexism and Women's Reactions to Protectively Justified Restrictions. *Personality & social psychology bulletin*. 33. 1421–34. <https://doi.org/10.1177/0146167207304790>.
- Moya, Paula M.L. (2002). *Learning from Experience: Minority Identities, Multicultural Struggles*. University of California Press.
- Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 623–636. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>
- Rosenthal, N. B. (1984). Consciousness raising: From revolution to re-evaluation. *Psychology of Women Quarterly*, 8(4), 309–326. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1984.tb00639.x>
- Rudman, L. A., & Fairchild, K. (2007). The *f* word: Is feminism incompatible with beauty and romance? *Psychology of Women Quarterly*, 31(2), 125–136. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00346.x>

- Seligman, M. E. (1970). On the generality of the laws of learning. *Psychological Review*, 77(5), 406–418. <https://doi.org/10.1037/h0029790>
- Sowards, S. K., & Renegar, V. R. (2004). The rhetorical functions of consciousness-raising in third wave feminism. *Communication Studies*, 55(4), 535–552. <https://doi.org/10.1080/10510970409388637>
- Swim, J. K., Hyers, L. L., Cohen, L. L., & Ferguson, M. J. (2001). Everyday sexism: Evidence for its incidence, nature, and psychological impact from three daily diary studies. *Journal of Social Issues*, 57(1), 31–53. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00200>
- Szymanski, D. M., & Feltman, C. E. (2014). Experiencing and coping with sexually objectifying treatment: Internalization and resilience. *Sex Roles*, 71(3–4), 159–170. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0392-6>
- Tanaka-Matsumi, J., & Kameoka, V. A. (1986). Reliabilities and concurrent validities of popular self-report measures of depression, anxiety, and social desirability. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(3), 328–333. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.3.328>
- Ussher, Jane. (2011). *The Madness of Women: Myth and Experience*. 10.4324/9780203806579.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & Society*, 1(2), 125–151. <https://doi.org/10.1177/0891243287001002002>
- Willig. (2015). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στην ψυχολογία: Εισαγωγή*. GUTENBERG.
- Zucker, A. N. (2004). Disavowing social identities: What it means when women say, “i’m not a feminist, but ...”. *Psychology of Women Quarterly*, 28(4), 423–435. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00159.x>

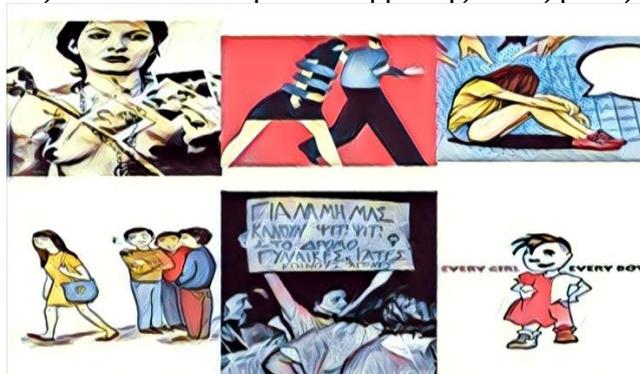
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - Οδηγός συνέντευξης

Η συνέντευξη που σχεδιάστηκε στο πλαίσιο της έρευνας αυτής έχει ως στόχο την διερεύνηση των βιωμένων εμπειριών που σχετίζονται με την έμφυλη βία, λαμβάνοντας υπόψη τις ψυχοκοινωνικές διαστάσεις του φαινομένου. Στην παρούσα μελέτη δίνεται έμφαση στον αμφίσημο και εσωτερικευμένο σεξισμό, καθώς πρόκειται για μηχανισμούς που συχνά λειτουργούν σιωπηλά, διαμορφώνοντας την προσωπική, διαπροσωπική και κοινωνική δυναμική που σχετίζεται με την έμφυλη βία. Στόχος είναι να κατανοήσουμε πως οι εσωτερικευμένες πεποιθήσεις και οι αμφίσημες κοινωνικές αντιλήψεις επηρεάζουν την σκέψη, τις συμπεριφορές και τις επιλογές των ατόμων.

Καλημέρα, σε ευχαριστώ πολύ που ήρθες εδώ σήμερα. Κατά την διάρκεια της συνέντευξης θα ήθελα πολύ να καταλάβω την δική σου προσωπική εμπειρία και τις δικές σου απόψεις επί του θέματος. Να ξέρεις πως δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, το μόνο που έχει ουσία είναι η δική σου οπτική.

Θα ήθελες να μοιραστείς λίγα πράγματα για εσένα;

1. Πριν ξεκινήσουμε θα ήθελα να διαλέξεις μια κάρτα, όποια θες εσύ που να εκφράζει κάποια από τα συναισθήματα που μπορεί να νιώθεις αυτή την στιγμή; Μείνε λίγο με αυτή την κάρτα και αν θες σημείωσε στο χαρτί κάποιο από αυτά, ή γενικά κάτι που νιώθεις στην παρούσα στιγμή. Θες να τα μοιραστείς μαζί μου;
2. Να σε ρωτήσω πριν προχωρήσουμε, πώς αισθάνεσαι σήμερα για την συζήτηση του συγκεκριμένου θέματος; Θα ήθελες να με ρωτήσεις κάτι ή να μου πεις, ποιες είναι οι πρώτες σκέψεις που σου έρχονται στο μυαλό;
3. Αν νιώθεις και συ άνετα να μου πεις, ποια είναι η δική σου εμπειρία/ το βίωμα σου;
4. Τι σου έρχεται στο μυαλό όταν ακούς τον όρο έμφυλη βία;
5. Σε αυτό το σημείο αν θες και συ μπορείς να πάρεις 5 λεπτά και να σκεφτείς κάποιες φράσεις που έχεις ακούσει να σου λένε, αλλά, οι άντρες δεν θα άκουγαν ποτέ.
6. Αυτές είναι κάποιες εικόνες που μου ήρθαν στο μυαλό χωρίς να κάτσω να το πολύ σκεφτώ, όταν σκεφτόμουν την έκφραση καθημερινός σεξισμός. Εσύ έχεις βρεθεί ποτέ σε μια τέτοια κατάσταση ή κάποια άλλη που να περιγράφει αυτό που λέμε καθημερινό σεξισμό; Εάν δεν νιώθεις άνετα έχεις πάντα την επιλογή να χρησιμοποιήσεις κάποιο άλλο τρόπο έκφρασης όπως μια ζωγραφιά.



7. Αν κάποιο πει ή κάνει κάτι το οποίο είναι σεξιστικό ποια είναι η πρώτη σου αντίδραση;
8. Ποια είναι η γνώμη σου σχετικά με τις τρέχουσες αντιλήψεις για το γυναικείο και ανδρικό πρότυπο; Τι προσδοκίες νιώθεις ότι απορρέουν από το καθένα; Εσύ έχεις

νιώσει ποτέ να συμπεριφέρεσαι με ένα συγκεκριμένο τρόπο λόγω αυτών των προσδοκιών; Και αν ναι πως αισθάνθηκες/αντέδρασες όταν το συνειδητοποίησες σε δεύτερο χρόνο;

9. Θεωρείς ότι οι προσδοκίες αυτές εμποδίζουν τον εαυτό σου να ξεδιπλωθεί άφοβα; (Βιωματική άσκηση: Σχεδίασε ένα σώμα και χαρτογράφησε πάνω του ποιες προσδοκίες νιώθεις ότι απορρέουν από το γυναικείο πρότυπο)
10. Πολλές φορές η διαιώνιση των στερεοτύπων γίνεται με έναν πιο ύπουλο ή όχι τόσο εμφανές τρόπο. Έχεις βρεθεί ποτέ σε μια κατάσταση όπου ένιωσες ότι ένα "καλόβουλο" σχόλιο ή συμπεριφορά απέναντί σου έκρυβε κάποια μορφή υποτίμησης; Πώς το βίωσες;
11. Όταν ήμασταν μικρές πολλά παραμύθια και κινούμενα σχέδια, αλλά βεβαίως και καθώς μεγαλώναμε πολλές ταινίες, παρουσίαζαν την γυναικά ως μια παθητική προσωπικότητα που εξαρτάται από έναν άνδρα για να σωθεί. Υπήρξαν στιγμές στη ζωή σου που κάποιος σου έδειξε υπερπροστατευτικότητα ή ιπποτισμό με τρόπο που τελικά σε έκανε να νιώσεις μειονεκτικά ή ανήμπορη;
12. Υπήρξαν στιγμές που άλλαξες τη συμπεριφορά ή την εμφάνισή σου για να λάβεις αποδοχή από τους άλλους; Πώς επηρέασε αυτό την αυτοεικόνα σου; Υπάρχουν στιγμές που ένιωσες πλήρη αυτοαποδοχή ανεξάρτητα από την εξωτερική επικύρωση; Τι συνέβαλε σε αυτό;
13. Υπήρχε κάποια εμπειρία/ στιγμή που έγινε ένα «κλικ» και είπες ως εδώ; Τι σε έφερε στο σημείο να αμφισβητήσεις τα παραδοσιακά στερεότυπα;
14. Σκεπτόμενη τον όρο «φεμινισμός» τι σας έρχεται στο μυαλό; Τι αισθάνεστε ότι σημαίνει να ζει κανένα με τις αξίες του φεμινισμού; Θεωρείται ότι αφορά μόνο τις γυναίκες ή είναι ένας τρόπος ζωής που μπορεί να ωφελήσει όλους του ανθρώπους ανεξαρτήτως του φύλου;
15. Το Rhythm 0 της Marina Abramović ήταν ένα ακραίο performance art πείραμα, όπου η ίδια παρέμεινε παθητική για 6 ώρες, επιτρέποντας στο κοινό να χρησιμοποιήσει πάνω της 72 αντικείμενα—από ένα φτερό μέχρι ένα όπλο με μία σφαίρα. Το πείραμα ανέδειξε τη σκοτεινή πλευρά της ανθρώπινης φύσης και την κλιμάκωση της βίας όταν αφαιρείται η ευθύνη.

Το πείραμα έδειξε ότι, όταν κάποιος τίθεται σε θέση αδυναμίας και οι άλλοι έχουν τον έλεγχο, ορισμένοι εκμεταλλεύονται την κατάσταση για να ασκήσουν βία. Πώς βλέπετε αυτή τη δυναμική να σχετίζεται με την έμφυλη βία ή τον εσωτερικευμένο σεξισμό;

(Βίντεο που παρουσιάστηκαν κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων.)
<https://www.youtube.com/watch?v=xTBkbseXfOQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=OyEJuz4amJ>

Τώρα θα ήθελα να πάρετε λίγο χρόνο και να επιλέξετε κάποια από τις παρακάτω μεθόδους προκειμένου να αποτυπώσετε τα συναισθήματά σας σχετικά με την σημερινή συζήτηση.

- Σχεδιάστε έναν "χάρτη" εμπειριών. Μπορεί να περιέχει σταθμούς (σημαντικά γεγονότα), Διαδρομές (πώς εξελίχθηκε η εμπειρία), Φράγματα (εμπόδια που συναντήσατε), Γέφυρες (παράγοντες που τους βοήθησαν να αλλάξουν την οπτική σας).
- Αφήγηση με κάρτες Dixit – Χρησιμοποίησε τις κάρτες προκειμένου να γράψετε μια ιστορία "Ο Χάρτης των Συναισθημάτων" Διάλεξε 4-5 κάρτες και τοποθέτησε τηςπάνω στο

χαρτί ανάλογα με το πώς νιώθεις. Ποια κάρτα είναι στο κέντρο (το πιο δυνατό συναίσθημα); Ποιες κάρτες είναι μακριά (κάτι που δεν τους άγγιξε ή που άφησαν πίσω); Ποιες κάρτες είναι κοντά (συναισθήματα που ένιωσαν πιο έντονα);

- "Η Συμβουλή της Κάρτας" Διαλέξτε και φανταστείτε ότι η κάρτα σας δίνει μια συμβουλή. Τι θα σας έλεγε η εικόνα; Αν η κάρτα μπορούσε να μιλήσει, τι μήνυμα θα σας έδινε σχετικά με τον εαυτό σας και το θέμα της συνέντευξης;
- "Το Μέλλον σε μια Κάρτα" Διάλεξε μια κάρτα η οποία νιώθεις ότι απεικονίζει το μέλλον σου σε σχέση με την αλλαγή ή την προσωπική σου εξέλιξη στο θέμα. Γράψε τώρα ένα γράμμα από τον μελλοντικό σου εαυτό στον τωρινό.
- «Η βαλίτσα των στερεοτύπων» Ζωγράφισε μια βαλίτσα και ένα κάδο, στην βαλίτσα γράψε τις κοινωνικές προσδοκίες, ρόλους ή στερεότυπα που έχεις κουβαλήσει στην ζωή σου. Τώρα "πέτα" στον κάδο που σχεδίασες αυτό που θα ήθελες να αποτινάξεις από πάνω σου. Άμα θες ζωγράφισε άλλη μια βαλίτσα και γράψε αυτά που θα ήθελες να κρατήσεις συνειδητά καθώς τα θεωρείς δικά σου. Τι θα συμβούλευες κάποιο νεότερο άτομο που τώρα ξεκινάει να πακετάρει την δική του;

Τέλος, θα ήθελα να ρωτήσω, αν μπορούσες να μιλήσεις στον εαυτό σου πριν από τη συνέντευξη, τι θα του έλεγες; Πώς νιώθεις τώρα σε σχέση με πριν;»