Τα στερεότυπα και πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας

Ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις αντιλήψεις που σχηματίζουμε για τους άλλους είναι τα στερεότυπα. Πρόκειται για τις τυποποιημένες και απλουστευμένες θετικές ή αρνητικές σκέψεις που συχνά σχηματίζουμε για τους άλλους. Έτσι λοιπόν, όταν χρησιμοποιούμε ένα στερεότυπο, θεωρούμε ότι ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας κατέχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, επειδή θεωρούμε ότι ανήκει σε μία συγκεκριμένη ομάδα. Επομένως, οδηγούμαστε σε γενικεύσεις και βγάζουμε τα συμπεράσματά μας για έναν άνθρωπο που βλέπουμε με βάση πολυάριθμους παράγοντες όπως π.χ. το χρώμα του δέρματος, τον τρόπο ένδυσης, το θρήσκευμα, τα γκρίζα μαλλιά κ.ά. Αν επικοινωνήσουμε με αυτό το άτομο στηριζόμενοι στο στερεότυπο που έχουμε σχηματίσει, θα είμαστε προκατειλημμένοι απέναντί του και θα δημιουργήσουμε εμπόδια στην επικοινωνία.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πόσο επηρεάζεται η συμπεριφορά μας, όταν λειτουργούμε βάσει στερεοτύπων ή προκαταλήψεων, καθώς έχει ως συνέπεια την υπονόμευση της ικανότητάς μας να αναπτύξουμε και να συντηρήσουμε μία σχέση. Αν μπορέσουμε να αντιληφθούμε ποιες είναι οι νοοτροπίες μας και οι τύποι της συμπεριφοράς μας, θα μπορέσουμε αυτόματα να καταλάβουμε ότι και οι άλλοι άνθρωποι -ανεξαρτήτως των χαρακτηριστικών τους ή της φυλής στην οποία ανήκουν- μπορεί να νιώθουν ή να σκέφτονται με τον ίδιο τρόπο, και τελικά να βελτιώσουμε τις πιθανότητες για αποτελεσματική και σωστή επικοινωνία. Κατά αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε να πούμε ή να κάνουμε πράγματα που προσβάλλουν τον άλλο και διαιωνίζουν απηρχαιωμένα ρατσιστικά και σεξιστικά στερεότυπα.

Τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις δεν περιορίζονται μόνο στις επαφές μας με τα μέλη άλλων φυλών, αλλά εμφανίζονται και απέναντι σε ανθρώπους που έχουν κάποια φανερή αναπηρία, καθώς σωματικά ακέραιοι άνθρωποι συμπεριφέρονται στα άτομα αυτά βασιζόμενοι στα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις τους.

**Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τις αντιλήψεις που έχουμε για τους άλλους;**

Παρόλο που τα στερεότυπα αλλάζουν δύσκολα, οι άνθρωποι τα διατηρούν ακόμη και όταν έρθουν αντιμέτωποι με αποδείξεις που τα ανατρέπουν. Αν λοιπόν κάποιος συναντήσει έναν αλλοδαπό μιας εθνικότητας για την οποία έχει ήδη δημιουργήσει ένα στερεότυπο και διαπιστώσει ότι τελικά δεν ισχύει τίποτα από όλα όσα νόμιζε ότι ήξερε για τα χαρακτηριστικά αυτού του ατόμου, είναι πιθανό να θεωρήσει ότι πρόκειται για εξαίρεση και να συνεχίσει να χρησιμοποιεί το στερεότυπό του κάθε φορά που θα συναντάει αλλοδαπούς της αντίστοιχης εθνικότητας.

Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να προχωρούν ένα βήμα πιο μακριά από τα στερεότυπα και να σχηματίσουν μία πιο ρεαλιστική εντύπωση για τους άλλους, αλλά και να αξιολογούν την ορθότητα των προσωπικών τους αντιλήψεων. Ορισμένες οδηγίες για να επιτευχθεί αυτή η θετική αλλαγή είναι οι παρακάτω:

1. Αναζήτηση περισσότερων πληροφοριών για το άτομο.

Ο καλύτερος τρόπος για τη συγκέντρωση πληροφοριών σχετικά με έναν άνθρωπο είναι η προσωπική επικοινωνία μαζί του. Μόνο μέσω της συζήτησης με τους άλλους ανθρώπους μπορούμε πραγματικά να τους μάθουμε, έτσι ώστε να μην λειτουργούμε βάσει των στερεοτύπων μας.

2. Αμφισβήτηση της ακρίβειας της εντύπωσης που έχουμε σχηματίσει για το άτομο.

Πολλοί άνθρωποι επιμένουν σε μια αρνητική εντύπωση χωρίς να βασίζονται σε ακριβή στοιχεία ή στην πραγματικότητα, αλλά λόγω στερεοτύπων ή προκατάληψης απλά έχουν κάποια γενική εντύπωση και σύμφωνα με αυτήν συμπεριφέρονται. Είναι σημαντικό, κάθε άνθρωπος που σκέφτεται έτσι, να προσπαθεί να δεχθεί ότι μπορεί να κάνει και λάθος, οπότε και θα είναι «ανοιχτός» και χωρίς προκαταλήψεις για να γνωρίσει πραγματικά κάποιαν άλλον.

3. Αποδοχή της πραγματικότητας, ότι οι εντυπώσεις που σχηματίζουμε για τους ανθρώπους, θα πρέπει με τον καιρό να αλλάζουν.

Η προσκόλληση σε απόψεις απηρχαιωμένες, ενώ είναι φανερό ότι αυτές δεν ισχύουν, δημιουργεί σοβαρά εμπόδια στην επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους. Η παραδοχή από το άτομο ότι τελικά είναι λανθασμένες οι αντιλήψεις που είχε για καιρό σχηματίσει, είναι μια αρχή για την αποκατάσταση της επικοινωνίας και την απαλλαγή από διαιωνιζόμενες προκαταλήψεις.

Τα παραπάνω μπορεί να βοηθήσουν στον επαναπροσδιορισμό κάποιων σκέψεων που μπορεί λανθασμένα να έχουμε σχηματίσει για κάποια άτομα βασιζόμενοι σε γενικευμένες αντιλήψεις που δε στηρίζονται στην πραγματικότητα. Μπορούν λοιπόν να συμβάλλουν στην αλλαγή αυτής της κατάστασης και στη δημιουργία αληθινών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, εμφάνισης και άλλων χαρακτηριστικών.

Πηγή: [Τα στερεότυπα και πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας - Δήμος Θέρμης (thermi.gov.gr)](https://www.thermi.gov.gr/%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1/%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B5%CE%AF%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%87%CE%AE%CF%82-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8E%CE%BD-%CF%85%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9/%CE%AC%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B8%CE%AD%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/%CF%84%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B5%CF%8C%CF%84%CF%85%CF%80%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%8E%CF%82-%CE%B5%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CE%AC%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD-%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%85/)