

JÄM
STÄ
LLD
VAR
DAG

SANDRA LINDSTRÖM

Innehåll

Min önskan om förändring	5
--------------------------------	---

DEL 1: Den ojämställda stressen

Varför jämställdhet i vardagen?	11
Den ojämställda stressen.....	23
Att räkna och mäta.....	31
Språkets makt.....	33
Varför är det så svårt?.....	39

DEL 2: Processen, upptäcktsresan och nu gör vi jämställdhet

Att göra jämställdhet	47
Sådant som är svårt att mäta.....	59
Vanliga hinder.....	67
Att överkomma hindren	77
Jämställdhet är en process.....	83
Vår resa	89
Lästips.....	92
Om författaren	95

Min önskan om förändring

Jag drömmer inte om ett matriarkat där unga män måste leva med de övergrepp, trakasserier och den sexism de har blivit utsatta för. Till stor del i tystnad. Med en känsla av skam. Ett Sverige där en man var tredje vecka dödas av sin kvinnliga partner.

Jag smider inte planer på att män själva ska ta hand om våra barn. Att kvinnor ska ta ut mindre än 20 procent av den totala föräldraledigheten. Hitta på en massa skäl till att det är omöjligt för dem att ta ut mer än tio dagars föräldraledighet totalt: *Jag är ju egenföretagare, chef, viktig på mitt jobb, och så tjänar jag ju så himla mycket mer än min manlige partner. Sorry, kids, ni är gulliga, men att ge er omsorg, tid och närhet under en massa år, det är för mycket begärt.*

Jag hoppas inte att män ska gå på knäna och bli utmatade av stress. Ha koll på alla detaljer och ses som ansvariga för att dela ut uppgifter till sina fruar och sedan ändå behöva påminna för att hon har privilegiet att ”glömma” eller ”vara lite slarvig”. Gråta inombords av stressen över att vara den som håller ihop familjeprojektet och de miljoner grejer som ingår där.

Sedan vill jag inte heller att de här männen ska få höra av sina flickvänner, sambor och fruar: *Har jag verkligen bett dig att göra allt det här?* eller *Fan vad du tjarar.*

Jag vill inte att en massa män dagligen ska behöva tänka: *Jag orkar inte. Det är lättare att göra alla uppgifter själv än att behöva påminna den här kvinnan gång på gång.*

Jag vill inte att män ska behöva komma till insikten att det är lättare att göra allt själv än att känna smärtan och besvikelsen över att hon inte bryr sig tillräckligt för att faktiskt förändra sitt beteende.

Förstår du vad jag säger? Jag kämpar inte för att halva befolkningen ska behöva lida. Men vänta nu. Vet du, det är ju exakt så halva befolkningen har det – idag.

Jag kämpar för att halva befolkningen ska *slippa* lida. Det är min önskan om förändring. Och det borde vara allas. Även din.

Varför jämställdhet i vardagen?

Ibland hör jag folk säga saker som att *nu för tiden har jämställdheten gått för långt*. Jag brukar jämföra det med att säga att nu har demokratin gått för långt – eller att vi har för mycket fred på jorden just nu.

Vi människor har konstruerat en verklighet där det bara tycks finnas två kön: man och kvinna. En värld där det är av högsta vikt att de två könen är radikalt olika och i varje del av livet varandras motsatser.

Om du tänker att det är på det här sättet kanske du blir upprörd om jag säger att det du har trott på i hela ditt liv faktiskt inte stämmer. Lika jobbigt var det en gång i tiden för dem som tvingades höra att deras älskade jord inte var platt.

För att kunna förstå och prata om jämställdhet – generellt och i relationer – behöver vi träna på att utmana invanda föreställningar om kön, kärlek och tvåsamhet.

- » **Män** kan bara göra en sak i taget. Män är raka, ärliga och okomplicerade. Män kan umgås i grupp utan att bli ovänner. Män är rationella och logiska. Män kan inte styra sina beteenden om de ser en kvinna i för kort kjol. Män sover så djupt att de inte hör sina barn gråta på natten. Män kan inte se damm. Män kan inte vara projektledare i hemmet.
- » **Kvinnor** är bra på att göra flera saker samtidigt. Kvinnor är manipulerande, falska och omöjliga att förstå sig på. Kvinnor blir alltid ovänner. Kvinnor är irrationella och hysteriska. Kvinnor kan styra sina beteenden när de ser en man i shorts. Kvinnor är biologiskt anpassade för att höra barn och stiga upp om nätterna. Kvinnor ser damm och smulor överallt hela tiden. Kvinnor gillar att styra i hemmet.

Tror du på de här beskrivningarna? Lever du efter dem? Då har du lagt makten över ditt liv i en språklig konstruktion och dess regler. I en sanning som upprätthåller stela normer, förtryck och begränsningar i människors liv.

Hur vi pratar om saker är viktigt. För att kunna göra fler fria och aktiva val krävs det att vi försöker se på saker som de *faktiskt är*, inte som stereotypa uppfattningar av världen.

När vi pratar jämställdhet är en viktig grundtanke att ifrågasätta sådant vi har lärt oss att se som sanningar och våga utmana rådande normer, både för vuxna och barn. När små bebisar föds behandlas de olika beroende på vilket kön de tilldelas. Flickor som gråter tolkas som ledsna, medan pojkar som gråter tolkas som arga.

Kläder, färger, lekar och kompisar är inte begränsade till kön. Vi behöver förstå att det faktum att rosa, paljetter, spetsar, volanger, glitter, små katter och andra djur ibland förlöjligas och problematiseras beror på kopplingen till det vi kallar kvinnlighet. Alltså att det som traditionellt förknippas med flickor, tjejer, kvinnor och tanter alltid förminskas, osynliggörs och problematiseras. Män och kvinnor ska inte bara göra och vara på helt olika sätt – dessutom värderas sätten att vara och att göra saker på olika högt.

Det är ärligt talat väldigt dumt, för vi vet att det är bra att visa känslor och att prata om sådant som är svårt. Det är bra att ta hand om andra och att visa empati. Det är värdefullt att visa omtanke och göra något lite extra för någon annans skull. Generellt sett tränas flickor och kvinnor i detta på ett helt annat sätt än pojkar och män.

Det är också här samtalet om den ojämslida stressen och den jämslida vardagen behöver starta. I kunskapen och vetskapen om att det inte fungerar att blunda och hoppas på det bästa när det gäller att göra den förändring vi vill se.

Det lilla ordet skyldigheter

Ganska ofta möter jag människor som hävdar att problemet med både stress och ojämställdhet handlar om kvinnor och deras höga krav. Om vi köper den förklaringen blir ofrånkomligt lösningen att kvinnor behöver lära sig att slappna av och ta det lugnt.

Ett oförglömligt råd kom från mannen som tipsade om att ta ett glas vin istället för att torka bort matresterna från diskbänken: *Det är väl bara att släcka ner, tända kandelabern och korka upp vinet så syns inte skiten, och så börjar vi plötsligt bry oss mer om varandra.*

Den här kommentaren har blivit odödlig på många sätt. För visst är det tacksamt att skoja om vin-mannens lösning på samhällsdilemmat kring vem som ska göra vad, när och hur om ingen längre orkar. Dags att tvätta? Nej, vi korkar upp vinet istället! Dags att skjutsa barnen till träningen? Nej, vi korkar upp vinet istället! Dags att plocka i diskmaskinen? Nej, vi korkar upp vinet istället!

Utan att överdriva tror jag att vi kan konstatera att den här lösningen kommer att leda till helt andra problem att hantera i vardagen.

Utöver det orimliga i att ta sig en sup varje gång något

jobbigt måste göras, finns det en till viktig sak att komma ihåg. En sak som kanske är värd att inte skoja bort. För att en gemensam stund ska bli mysig och trevlig – oavsett om det är med ett glas vin eller en kopp te – krävs det att någon tagit initiativet till och planerat den stunden, åkt till affären och köpt stearinljus, gått in på Systembolaget och handlat en flaska vin och plockat fram kandelabern.

I ett jämställt samhälle ska alla, oavsett kön, ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter inom alla områden i livet. Alltför många tycks dock ha glömt bort det lilla ordet skyldigheter när det gäller hem, hushåll och föräldraskap.

Vi behöver hjälpas åt. Vi behöver dela på såväl glädjeämnen som bördor. Vi har rättigheter, eftersom vi också har skyldigheter.

Om du är frisk och har möjlighet och tid är det oerhört värdefullt och meningsfullt att ta hänsyn till andras behov. Att finnas där och bry sig. Bygga en vardag och ett samhälle.

Det handlar inte om att kvinnor ska sluta göra allt det viktiga de gör. Det handlar om att alla – oavsett kön – behöver dra sitt strå till stacken.

Vi är inte framme – och jämställdhet kan aldrig gå för långt. För så länge tvätten inte sköts av en magisk fe finns det mer att göra. Alla ska ha samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter. Särskilt om vi tänker leva tillsammans.

Bristen på jämställdhet leder till stress och utmattning, där fyra av fem personer som drabbas är kvinnor. Så kan det inte fortsätta.

Den här boken vill ta med dig på en upptäcktsresa i din egen relation. Den vill få dig och din partner att våga prata klarspråk. Att ta upp det som skaver. Att våga mäta och räkna. Och inte minst att *göra* jämställdhet.

*Sandra Lindström är legitimerad psykolog,
jämställdhetsexpert och föreläsare.*

ISBN 978-91-86951-96-2



9 789186 951962 >

eget
förlag

KUNSKAP
— PÅ —
NOLLTID