

---

# Krótką ulotka o języku. Język włączający i wrażliwość językowa

---

Opracowanie merytoryczne: Alicja Kaczmarek-Poławska. Publikacja powstała w ramach „Kompleksowego programu badania i walki z antysemityzmem w Polsce”, realizowanego przez Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN.

Jak podaje słownik PWN, słowo „inkluzywny” to „łączący lub obejmujący jakąś całość, czyli przeznaczony dla wszystkich”. Język inkluzywny otwiera komunikację na różnorodność, traktuje nas równo bez względu na płeć, kolor skóry, orientację, wygląd, stopień sprawności, wiek, pochodzenie, wyznanie czy poglądy na świat.

Możesz początkowo uważać, że trudno jest stworzyć komunikat zupełnie wolny od uprzedzeń, neutralny i uwzględniający różnorodność, ale warto zacząć od kilku prostych praktyk. Codziennie możemy sprawiać, że język, jakim się posługujemy, będzie **lepsz**y. Przywiązanie do dotychczasowej (większościowej) praktyki językowej utrwała nierówności, sprzyja stereotypizacji i marginalizacji osób.

**Twoja otwartość, uważność i empatia mają moc sprawiać, że świat stanie się lepszym miejscem dla osób zagrożonych marginalizacją.**

## DLACZEGO WARTO?

---

- oddajesz różnorodność społeczeństwa
- dbasz o reprezentację grupy narażonej na marginalizację
- okazujesz wsparcie grupie narażonej na marginalizację
- przyczyniasz się do tworzenia bardziej sprawiedliwej normy językowej

## JAK TO ROBIĆ?

---

- obserwuj język, jaki Cię otacza, kwestionuj normy językowe (stereotypy, uprzedzenia, stygmatyzację, aluzje)
- uświadom sobie istniejące nierówności, rozmawiaj o nich
- uszanuj różnorodność
- reaguj na błędy i opowiadaj o dobrych praktykach
- bądź otwarty/ otwarta/ otwarte na nowe słowa i redefinicję używanych sformułowań
- jeśli masz wątpliwość - zapytaj

## Feminitywy, co to?

---

Często, pisząc, używamy jako domyślnej formy męskiej, tj. lekarz, dyrektor, prawnik, gość, student. Kiedy zwracamy się do kobiet, używamy form żeńskich, czyli feminitywów, np. lekarka, dyrektorka, prawniczka, gościni, studentka. W komunikacji pamiętaj o użyciu obydwu form, np. lekarze i lekarki, pracownicy i pracownice. **Czy jednak możemy zrobić to jeszcze lepiej? TAK, biorąc pod uwagę również perspektywę osób niebinarnych.** Jest na to kilka sposobów: rzeczowniki zbiorowe, neutratywy (formy zgodne z rodzajem neutralnym), osobatywy (formy neutralne, niewskazujące na płeć) oraz iksatywy (formy neutralne, używające znaków zastępujących) oraz inne.

## Rzeczowniki zbiorowe, co to?

---

Rzeczowniki zbiorowe są prostą, aczkolwiek nie zawsze obecną możliwością. To użycie wyrażenia ogólnego, zbiorowego, unikającego odniesienia się do płci.

- panowie i panie -> państwo
- studentki i studenci -> grono studenckie
- goście i gościnnie -> goszczący

## Osobatywy, co to?

Osobatywy to konstrukcje typu „osoba” + imiesłów, „osoba” + przymiotnik itp. Nie wskazują na płeć, są więc idealne do opisu grup, ale również pojedynczych osób, których płci nie znamy.

- studentki, studenci -> **osoba studiująca** lub **osoba studencka**
- pracowniczki, pracownicy -> **osoba pracująca** lub **osoba pracownicza**
- migranci, migrantki -> **osoba migrancka**  
(\*osoba z doświadczeniem migracji)
- sojuszniczka, sojusznik -> **osoba sojusznicza**
- kandydat, kandydatka -> **osoba kandydująca**
- klient, klientka -> **osoba kliencka**
- urzędnik, urzędniczka -> **osoba urzędnicza**
- warszawianin, warszawianka -> **osoba mieszkająca w Warszawie**

## Neutratywy, jak?

Tworzymy je analogicznie do feminatywów. Ze względu na istniejący w polszczyźnie rodzaj neutralny jest to jedna z łatwych do zrozumienia propozycji. Do tworzenia neutratywów używamy obecnych w polszczyźnie końcówek neutralnych, takich jak „-rze”, „-cze”, „-o”, czy „-um” do rzeczowników oraz „-łom”, „-łoś” oraz „-ło” do czasowników. Ważne: mówimy język neutralny, NIE: nijaki.

- Moje partner**rze** posz**ło** na zakupy.
- Widzia**łom** niesamowite twór**cze** na wystawie w piątek.
- Dro**gie** Kochanie, czy możesz podać mi zeszyt?
- Lubi**łoś** swoich nauczycieli w szkole?
- Powiedzia**łom** mu, że **je** lubię. (ono/ jego) lub Powiedzia**łom** jej, że **je** lubię. (ono/ jej)
- Chcia**łobym** go posłuchać. (ono/ jego) lub Chcia**łobym** jej posłuchać. (ono/ jej)
- Poprosi**łam**\_ł**em**, aby wypełni**ło** podanie i przekaza**ło** dokument w okienku obok.

## Użycie znaków specjalnych (iksatywy), jak?

Zastosowanie form graficznych „\_” lub „x”, daje graficzną-fizyczną przestrzeń **dla wszystkich osób**. Ta forma jest używana w zwrotach do grupy osób lub osoby o nieznanym płci. Strategia ta sprawdza się lepiej w piśmie, ale niekoniecznie w mowie. Możemy jej używać zarówno do rzeczowników, jak i przymiotników.

student_ka	studentx
wspaniały_a	wspaniałx
trener_ka	trenerx
radny_a	radnx
pracownik_czka	pracownikx
otwarty_a	otwartx
urzędnik_czka	urzędnikx
klient_ka	klientx
Warszawianin_ka	Warszawianx

## Zaimki, jak?

Przedstawianie się z zaimkami i zapytanie o nie jest i może być czymś całkowicie normalnym, naturalnym. Rozpowszechniając ten zwyczaj, przyczyniasz się do normalizowania go. Zaimki ma każdy, choć nie wszyscy spotykamy się z równym ich poszanowaniem. Dlaczego warto je dodać w stopce maila, w podpisie pod swoim okienkiem na spotkaniu online, w social mediach lub podać je na początku spotkania? Ich określenie pomaga osobom trans i niebinarnym - normalizuje tę informację. Warto je dodać, bo istnieją inne języki oraz imiona, na podstawie których nie określisz płci osoby, z którą rozmawiasz. W ten sposób wspierasz samookreślenie i możesz uniknąć nieporozumień (płeć ≠ wygląd ≠ zaimki). Określając swoje zaimki, możesz kogoś wesprzeć, stając się częścią praktyki całej grupy.

Najczęstsze zaimki:

- Ona/ Jej (she/ her)
- On/ Jego (he/ his)
- Ono/ Jego
- Ono/ Jej
- oraz wiele innych

**Pamiętaj:** zwracaj się do osoby imieniem i formą, o jaką prosi. Używanie innego imienia czy upieranie się przy innych zaimkach jest krzywdzące dla osoby, do której się zwracasz. **Mówienie do drugiej osoby tak, jak o to prosi, jest wyrazem szacunku i akceptacji.**

## Jak pytać?

Po prostu zapytaj „Jakie są Twoje zaimki?”/ „Jak się do Ciebie zwracać?”. Nie musi być to dla Ciebie krępujące – przeciwnie, okazujesz w ten sposób szacunek i empatię. Pamiętaj, żeby nie reagować defensywnie, kiedy ktoś Cię poprawi. Pomyłki się zdarzają i to z wielu powodów. Możesz nie być przyzwyczajony do używania w codziennym języku niestandardowych zaimków i form odmiany. Nie przejmuj się – praktyka czyni mistrza!

## Strategia niepośredniości, to...

Neutralna językowo strategia, pozwalająca mówić o ludziach, którzy mogą spotkać się w życiu z jakąkolwiek „innością”. Wybór neutralnego sformułowania pokazuje, że uznajemy tę wybraną cechę za jedną z wielu, nie jedyną cechę osoby, o której mówimy i że ta cecha jej nie definiuje:

- **homoseksualista** -> osoba homoseksualna
- **niepełnosprawny** -> osoba z niepełnosprawnością
- **bezdomny** -> osoba w kryzysie bezdomności
- **starzec** -> osoba starsza lub osoba seniorska
- **uchodźca** -> osoba z doświadczeniem uchodźczym
- **migrant** -> osoba z doświadczeniem migracji

## Inne praktyki:

- ▶ unikaj stereotypów i generalizacji. Argumenty dotyczące wieku, pochodzenia lub płci tylko utrwalają stereotypy, manifestują poczucie wyższości względem osoby, z którą rozmawiasz. Przykłady: jak dorośniesz, zmienisz zdanie, męska decyzja, prowadzi jak baba.
- ▶ ton rozmowy. Podstawą komunikacji jest atmosfera szacunku dla emocji, ludzi i różnego postrzegania. Rozmawiając, unikaj protekcyjnego tonu i słuchaj tego, co mówi do Ciebie osoba, z którą rozmawiasz.
- ▶ to zamiast tego:

NIE	TAK
Murzyn	osoba czarnoskóra, osoba czarna
Cygan	Rom / Romka / Romni
inwalida	osoba z niepełnosprawnością
(ktoś) jest autystyczny	(ktoś) jest w spektrum autyzmu
(ktoś) jest niepełnosprawny	(ktoś) ma niepełnosprawność

## Daj sobie czas! Nie frustruj się, jeśli coś jest dla Ciebie niejasne. Pytaj, czytaj, słuchaj!

### Dodatkowe źródła:

[Jak pisać i mówić o osobach LGBT+ | www.jakmowicolgbt.pl](http://www.jakmowicolgbt.pl)

Podstawy dotyczące mówienia i pisanie o osobach ze społeczności LGBT+

[ZAIMKI.pl | www.zaimki.pl](http://www.zaimki.pl) Wszechstronne kompendium wiedzy o języku niebinarnym, neutralnym płciowo i inkluzywnym.

[Inkluzywny Słownik Języka Polskiego | www.isjp.pl](http://www.isjp.pl) Dwa inkluzywne słowniki języka polskiego: słownik normatywny (zgodny z systemem językowym) oraz słownik neologiczny (formy stworzone dla lepszej reprezentacji osób niebinarnych oraz dla przeciwdziałania męskiej dominacji językowej).

[Etyka języka | www.etykajezyka.pl](http://www.etykajezyka.pl) Jak pisać o osobach chorujących psychicznie, osobach starszych, osobach grubych, osobach migranckich oraz inne.

[Projekt Tranzycja | www.tranzycja.pl](http://www.tranzycja.pl) Informacje o transpłciowości i tranzycji.

[Niebinarność | www.niebinarnosc.pl](http://www.niebinarnosc.pl) Informacje o niebinarności.

[Publikacja Małopolskiego Instytutu Kultury: Inkluzywna Kulturrna | www.mik.krakow.pl/publikacje/inkluzywna-kulturrna](http://www.mik.krakow.pl/publikacje/inkluzywna-kulturrna) Znajdziesz tu informacje o inkluzywności w instytucji kultury i sposobach włączania różnych grup.

[Projekt Młode Głowy | www.mlodeglowy.pl](http://www.mlodeglowy.pl) Informacja o zdrowiu psychicznym młodych osób w Polsce.

Ulotka w wersji online  
„Krótka ulotka o języku.  
Język włączający  
i wrażliwość językowa”

