

Master Suppression Techniques By Berit Ås

Técnicas de Supresión del Control Por Berit Ås



Introduction

Nothing is as practical as good theory. Professor Berit Ås developed the theory of the master suppression techniques, thus making a tool women (and others) can use to identify what goes on when they are not listened to, when they are overlooked or ignored. Maybe it is not that you make a poor argument or fail to present a case properly. It may not have anything to do with the individual, but with the group membership you are given by others, like your gender. To identify the master suppression techniques is to make them visible and thereby neutralise their effect. Immensely practical, as well as useful.

Introducción

Nada es más práctico que la buena teoría. La Profesora Berit As desarrolló la teoría de las Técnicas de Supresión del Control (MST) creando una herramienta útil que las mujeres (u otros grupos) pueden usar para identificar qué ocurre cuando no son escuchadas, cuando son vigiladas o cuando son ignoradas. Tal vez no es porque una mujer haga una argumentación pobre o no consiga exponer un tema de manera apropiada. Tal vez no tenga nada que ver con la persona en sí sino con la pertenencia a un grupo que los demás le asignan o su género. Identificar las Técnicas de Supresión del Control (MST) es hacerlas visibles y, por lo tanto, neutralizar su efecto. Inmensamente práctico a la vez que útil.

2

2. Ridiculing 2. Ridiculizar



Ella has just come back from a weekend at an equal rights conference that gave her much new information. Now she looks forward to telling the others what she had just learned.

Ella acaba de volver de un congreso durante el fin de semana en torno a derechos e igualdad que le ha proporcionado mucha información novedosa. Está deseando contarle a sus colegas todo lo que acaba de aprender.

"So was it a good conference?", asks Tom as she comes in through the door.

"¿Así que fue un buen congreso?", pregunta Tom en cuanto Ella entra por la puerta.

"Yes, it was very worthwhile", answers Ella. "There were about 150 women..." She didn't get any further. "What a hen-house!" someone shouts. The others quickly join in, laughing and cackling like hens.

"Sí, fue realmente valioso", responde Ella. "Había casi 150 mujeres..." Ella no tiene oportunidad de continuar. "Vaya gallinero", comenta alguien. Todo el grupo rápidamente se suma al comentario riendo e imitando el cacareo de las gallinas.

Ella tries again and again to tell about the conference but she is cut short each time by yet another joke. Finally angry she shouts: "I don't give a damn. You can't stand what I say anyhow!" "Oh, we were only joking," the men answer. "Yes, but that's the way you react any time I come from a conference," Ella says angrily. "You always turn it into women's lib stuff." Ella gives up and goes home.

Ella intenta una y otra vez contar algo sobre el congreso pero le interrumpen cada vez con un nuevo chiste. Al final grita enfadada: "¡Que os den! No os importa nada lo que tengo que decir!" "¡Oh, estamos de broma!", responden los hombres. "Sí,

6

The five master suppression techniques that Berit Ås identified are:

- Making Invisible
- Ridiculing
- Withholding Information
- Damned If You Do And Damned If You Don't
- Heaping Blame and Putting to Shame

Las cinco técnicas de supresión del control (MST) que Berit As identificó son:

- Hacer invisible/Invisibilizar
- Ridiculizar
- Ocultar información
- Condenar si haces / Condenar si no haces
- Lanzar acusaciones, culpabilizar y avergonzar

In theory, techniques like these may be used on all suppressed groups. However, Berit Ås believes that they are used in specific combinations and situations in regards to women, due to the patriarchal society's definition of women as objects or property.

En teoría, técnicas como éstas podrían ser aplicadas en todos los colectivos oprimidos. En cualquier caso, Berit As sostiene que son usadas específicamente en situaciones relacionadas con las mujeres, debido a la definición en las sociedades patriarcales de la mujer como objetos de propiedad.

More than 20 years has passed since they were identified, written about and discussed for the first time, but they are still valid. To have knowledge of the master suppression techniques means that you too can reveal and reduce their effect.

Han pasado 20 años desde que fueron identificadas, publicadas y discutidas por primera vez, y aún hoy son válidas. Tener conocimiento de las Técnicas de Supresión del Control (MST) significa que puedes revelar y reducir su efecto.

3

pero siempre reaccionáis de la misma manera cuando vengo de un congreso", dice Ella enfadada. "Siempre lo ridiculizáis como un tema de la liberación de la mujer." Ella se marcha a su casa.

Ridiculing occurs when a woman's efforts are scorned, made fun of, or likened to animals (e.g., chickens), when women are presented as being especially emotional or sexual, or when women are rejected as cold or manipulative. None of these terms are applied instinctively to men's efforts.

La **ridiculización** ocurre cuando el esfuerzo de una mujer es despreciado, tomado a risa o vinculado con animales (por ejemplo, gallinas), cuando las mujeres son representadas como especialmente emocionales o sexuales, o cuando las mujeres son rechazadas como frías o manipuladoras. Ninguno de estos términos es aplicable de manera natural cuando hablamos del esfuerzo de un varón.

It is ridicule when men hint, in various ways, that women are ludicrously incompetent and useless in everything except sex and traditional housework.

Es ridículo cuando los hombres insinúan, de varias maneras, que las mujeres son terriblemente incompetentes e inútiles en casi todo excepto para el sexo y las labores de la casa.

The **ridicule** of individual women and their work and culture is so common a practice that people often do not even notice. For example, there are numerous common expressions coined to ridicule women - and men! - such as "old woman" which refers to people who are ultra-careful and fussy about driving. The newspapers even include humor pages that tell supposedly funny stories, which suggest that young women are naive and the older ones are embittered, and that in either case, the world is better off under a strong male hand.

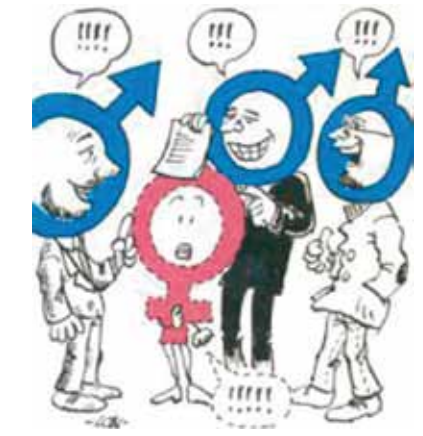
Ridiculizar personalmente a mujeres concretas, ridiculizar su trabajo y su cultura es una práctica tan común que a menudo algunas personas ni si quiera lo advierten. Por ejemplo, hay numerosas expresiones comunes para ridiculizar a las mujeres (y también a los hombres) tales como "vieja" para referirnos a personas que son muy cuidadosas y escrupulosas al volante. Incluso los periódicos incluyen en sus páginas de humor historias supuestamente divertidas que sugieren que las jovencitas son ingenuas y las mujeres mayores amargadas, y que en cualquier caso, el mundo está mejor bajo la sólida mano del hombre.

The flood of nude and semi-nude women in pornography and advertising is saying that most of us are no good really, or at least not good in our present state. If we want to join in and play, we'll have to have the fat sucked out and put up with our market value sinking as time passes.

La cantidad de mujeres desnudas o semidesnudas en la pornografía y la publicidad nos transmite que la mayoría de nosotras no somos realmente hermosas o

7

1. Making Invisible 1. Hacer invisible/Invisibilizar



Ingrid is sitting in a board meeting. It is her first board meeting, and she was asked to speak for the first time. Her heart is pounding and the palms of her hands are dripping with sweat. "Why am I so nervous? All the others seem almost calm and relaxed."

Ingrid está sentada en una mesa de reuniones. Es su primera reunión y se le ha invitado a hablar por primera vez. Su corazón late acelerado y le sudan las manos. "¿Por qué estoy tan nerviosa? Todo los demás parecen tranquilos y relajados.", se pregunta Ingrid.

The speaker before Ingrid starts talking. It's easy to see that he's used to this role. He pounds the table for emphasis, speaks loudly, and goes on and on. There is no doubt about it - here is someone who knows what he is talking about and he dares anyone to disagree!

Uno de los asistentes a la reunión comienza a hablar. Es fácil comprobar que está acostumbrado a comunicar. Golpea sobre la mesa con énfasis, habla alto y articula un discurso ininterrumpido. No hay duda, he ahí alguien que sabe de lo que habla y no le importa la disensión.

It's Ingrid's turn. She quickly presents what she wanted to say. It doesn't take long. She feels her speech sounded just like a little peep. But now it's done. She waits for their response. But nothing comes. The meeting just rolls along as if she hasn't said a thing. Ingrid feels terrible. "Did I say something inappropriate or stupid?" she ponders. "I should never have opened my mouth."

Llega el turno de Ingrid. Expone rápidamente lo que quiere decir. No le ocupa mucho tiempo. Ingrid siente que su exposición pareció el diminuto "pio" de un pájaro. Pero ahora ya está hecha. Espera la reacción. No hay reacción. La reunión continúa como si ella no hubiese intervenido. Ingrid se siente mal. "¿Dije algo inapropiado o estúpido?" se pregunta. "No debí haber abierto la boca".

4

al menos no suficientemente buenas en nuestro estado corporal actual. Si queremos formar parte y participar, tendríamos que eliminar primero nuestros *michelines* y sufrir la inevitable pérdida de valor "en el mercado" conforme envejecemos.

Ridicule is an effective master-suppression technique. Anyone using the technique has laughter on his side while the person on the receiving end usually feels embarrassed and ashamed, or else deadily dull and without the slightest sense of humor. These feelings create in their turn a feeling of insecurity, which makes the individual woman flat and passive.

Ridiculizar es una Técnica de Supresión del Control muy efectiva. Cualquiera que use esta técnica tiene muchas risas de su lado mientras que la persona receptora se siente incómoda y ridiculizada, o incluso terriblemente estúpida y sin el menor sentido del humor. Todos estos sentimientos finalmente crean un ambiente de inseguridad que hace a la mujer sentirse aplastada y pasiva.

A woman who has learned to recognize this suppression technique can tell the person employing it, without feeling embarrassed or angry or boring, that she is not amused and that she demands that the objectionable practice cease forthwith.

Una mujer que ha aprendido a reconocer esta Técnica de Supresión puede comentarle a la persona que está empleándola, sin sentirse avergonzada, enfadada o reiterativa, que ella no es un divertimento y que exige que esa actitud ridiculizadora cese de inmediato.

3. Withholding Information 3. Ocultar información



8

5

After the meeting: *“Let’s go out and have a beer”*, Larry suggests. *“Fine”*, the other men join in. Sophie sighs; what she wants most is to go home. It’s not like her to go to bars after every meeting. But if she doesn’t come along, she knows exactly what will happen - at the next meeting the boys will have agreed on everything already, and she won’t get a word in edgewise. It is not just a matter of drinking beer. They also exchange information and decide things in advance. So Sophie tags along. But why does it always have to be on their terms?

Después de la reunión: *“Vayamos a tomar una cerveza”*, propone Larry. *“Bien”*, asienten los demás hombres del grupo. Sophie reflexiona: lo que más desea es irse a su casa. No le agrada tener que ir a los bares después de cada reunión. Pero si no va con el resto del grupo, sabe exactamente qué pasará: en la próxima reunión los hombres habrán tomado totalmente sus decisiones y ella no tendrá oportunidad de proponer nada. No es sólo cuestión de tomar una cerveza, en esa reunión los hombres intercambian información y toman decisiones por adelantado. Así que Sofia se une al grupo desganada. Pero, ¿por qué siempre tiene que ser todo hecho como ellos quieren?

Withholding information occurs when men automatically take up matters only with other men. This way, they deny women access to information about important issues at work or in politics. At the same time, women’s domestic efforts are disregarded.

La **ocultación de información** ocurre cuando los hombres gestionan los temas sólo con otros hombres. De esta manera, niegan a las mujeres el acceso a la información sobre temas importantes ya sea en el trabajo o en la política. De camino, el trabajo doméstico de las mujeres es despreciado.

To make good decisions, you need to know the facts of a case. **Withholding information** means keeping another person in the dark about certain things, thus preventing the person from acting as she would have had she known better.

Para tomar las decisiones correctas, se necesitan conocer los datos de concretos de un caso. La **ocultación de información** significa dejar a la otra persona en la oscuridad con respecto a ciertos temas, impidiendo a la persona actuar como debiera si tuviera toda la información necesaria.

There are plenty of *“social occasions”* which, through rules, tradition or the nature of the activity, allow men to meet without women being present - rotary meetings, intercompany football, drinking after work, the Thursday sauna with pea soup and punch.

Hay muchas *“ocasiones sociales”* que amparadas en las normas, la tradición o la naturaleza de la actividad, permiten a los hombres encontrarse sin que las mujeres estén presentes - las reuniones del Rotary Club, los partidos de fútbol entre empresas, la copa después del trabajo, la sauna de los jueves con sopa de guisantes y ponche, etc.

9

It is strange that the *double bind* is such an effective master suppression technique. It is manifestly illogical and unjust! But centuries of making women and female culture invisible and ridiculing either or both, do make even the strictest logician go soft. Meantime, women exposed to this master suppression technique, become stressed out when they try without much success to avoid attracting criticism from either side.

Es extraño que el *doble vínculo* sea una Técnica de Supresión del Control tan efectiva. ¡Es manifiestamente ilógico e injusto! ¡Pero siglos de hacer invisible a las mujeres y a la cultura femenina y ridiculizar a una y a otra, han conseguido reblandecir a los lógicos más estrictos! Mientras tanto, las mujeres expuestas a esta técnica de supresión del control acaban estresadas cuando intentan sin demasiado éxito evitar la crítica por ambas partes.

The *double bind* is extremely unpleasant for the constant guilty conscience and feelings of inadequacy it often brings. To avoid such unpleasantness, a woman can abstain from getting politically involved or from having children. She can accept an inferior position at work, and she can try her utmost to adapt to and balance the conflicting demands made on her.

El *doble vínculo* es extremadamente doloroso por la constante conciencia de culpabilidad y los sentimientos de inadaptación que por lo general conllevan. Para evitar esa tremenda incomodidad, la mujer ha de abstenerse de cualquier actividad política o de tener hijos. Así, la mujer ha de aceptar una posición inferior en el trabajo, debe hacer lo imposible para adaptarse y equilibrar todas las conflictivas exigencias que caigan sobre ella.

It is important to learn to recognize this fourth master-suppression technique. Women, like men, are needed everywhere: at work, in politics, and with their children. And women must have the right and opportunity to combine different types of involvement without physical and mental burnout.

Es importante aprender a reconocer esta cuarta Técnica de Supresión del Control. Las mujeres como lo hombres, son importantes en todas partes: en el trabajo, en la política y en las familias con sus hijos. Las mujeres han de tener el derecho y la oportunidad de combinar diferentes tipos de vínculo sin que ello signifique un desgaste físico o psicológico negativo.

13

At these formal or informal gatherings, people can reach agreement and make preliminary decisions without involving their women colleagues. These decisions then go through quickly and easily on the nod at board meetings and working groups, without the women present being able to do much about it.

En todos estos encuentros formales o improvisados, las personas tomas decisiones y llegan a acuerdos sin tener en cuenta a los colegas mujeres. Como consecuencia estas decisiones pasan rápida y superficialmente sin ser discutidas en las reuniones oficiales o en los grupos de trabajo sin que las mujeres presentes tengan la posibilidad de aportar nada al respecto.

There is a thoroughgoing systematic lack of knowledge about women’s and girls’ circumstances. Thus we know precious little of young girls’ leisure problems, or of career women’s unpaid work to create comfort and well-being both in the workplace and at home. These and other similar *“gaps in our knowledge”* prevent women from seeing clearly what is going on - in their local environment and in society in general.

Hay una sistemática y persistente falta de conocimiento sobre las circunstancias vitales de las mujeres y las chicas. Así, sabemos realmente poco sobre los problemas de las jóvenes con su tiempo de ocio o sobre los esfuerzos no recompensados en la carrera de muchas mujeres que trabajan para generar comodidad y bienestar tanto en sus trabajos como en sus hogares. Estos y otras *“lagunas en nuestros conocimientos”* impiden a las mujeres ver con claridad lo que les ocurre en su ambiente más cercano y en la sociedad en general.

Withholding information is a common master suppression technique. Women who are kept in ignorance feel lonely, insecure and stupid, making it easier for men to retain the initiative and for male culture to retain its dominant position.

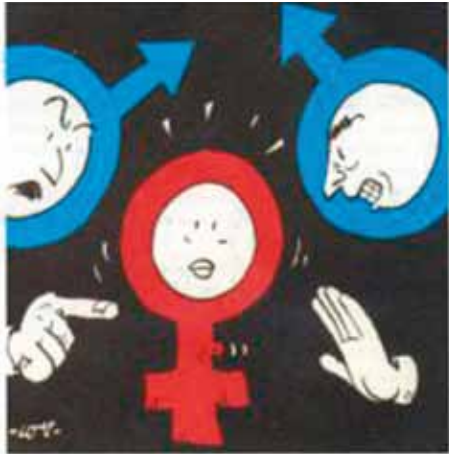
Ocultar información es una Técnica de Supresión del Control bastante común. Las mujeres que son condenadas a la ignorancia se sienten solas, inseguras y estúpidas, haciendo que sea más fácil para los hombres tener la iniciativa y más fácil para la cultura masculina mantener su posición dominante.

By learning to recognize the *“withholding technique”*, a woman understands that she has a right to demand more detailed background information and the tabling of certain matters for discussion when she finds this necessary. She can also see the value in women getting organized to acquire and exchange information on matters important for women and women’s lives.

Al aprender a reconocer la *“técnica de ocultación”*, una mujer entiende que tiene el derecho a exigir información más detallada y rigurosa, y exigir la discusión de ciertos temas cuando ella encuentre que es necesario. Las mujeres pueden encontrar también valioso organizarse para conseguir e intercambiar información sobre temas importantes para ellas y sus propias vidas.

10

5. Heaping Blame and Putting to Shame 5. Culpabilizando y avergonzando



At a meeting, Corina suggests changing the meetings to make the atmosphere more pleasant: *“Let’s meet without a fixed agenda now and then, and take turns baking cakes for the meetings.” “What the heck are you talking about?”* Carl moans exasperatedly. *“We don’t meet here to nibble on cakes, not to ramble on about nothing. Of all the things I’ve heard this really tops it! We’re supposed to be serious here!”*

En una reunión, Corina sugiere cambiar los encuentros para crear una atmósfera más agradable: *“Hagamos las reuniones sin seguir una agenda cerrada, hagámoslas de vez en cuando; podemos traer también por turnos algunos pasteles.” “¿Pero de qué estás hablando?”*; protesta Carl airadamente. *“No nos reunimos aquí para comer pasteles ni para divagar sobre la nada. ¡De todo lo que he tenido que escuchar, esto es realmente el colmo! ¡Se supone que somos gente seria!”*

“But it’s always the same people who speak at the meetings, so I just thought we could try to change our style a bit, and then it would...” Carl breaks in: *“Well, it’s certainly not my fault that some people won’t speak up. Why don’t they go and take a course in public speaking? After all, this is not a nursery school!”* Corina feels stupid. Maybe it was a dumb suggestion. What will they think of her after this?

14

4. Damned If You Do And Damned If You Don’t 4. Condena por hacer / Condena por no hacer



Connie phones her parents to ask them if they will look after her son Mathew tonight. She can’t miss an important union meeting.

Connie telefonea a sus padres para preguntarles si podrán cuidar a su hijo Mathew esa misma noche. Connie no puede dejar de asistir a una importante reunión sindical.

“Don’t you think you’re spending an awful lot of time at meetings? You never have time for your son”, her mother protests. Connie hears this every time they meet. Both of her parents think that she should simply stay at home to look after her son instead of running off to all those meetings. It’s obvious that they think she is not a good mother. But once more they consent to look after Matthew.

“¿No crees que estás empleando mucho de tu tiempo en reuniones? Nunca tienes tiempo para tu hijo”, protesta su madre. Connie escucha la misma frase cada vez que tiene una reunión. Sus padres piensan que Connie debería simplemente quedarse en casa cuidando a su hijo en lugar de asistir a todas esas reuniones. Es obvio que sus padres piensan que ella no es una buena madre. Pero una vez más consienten cuidar a Mathew.

At the meeting, Connie is asked to join a work group that meets every other Wednesday. *“I’m sorry but I can’t”*, Connie says. *“I’ve promised my son I’ll be home on Wednesdays.”*

En la reunión Connie es invitada a participar en un grupo de trabajo que se reúne cada miércoles. *“Lo siento pero no puedo”*, dice Connie. *“He prometido a mi hijo estar en casa cada miércoles”*.

11

“Pero es que son siempre las mismas personas las que hablan en nuestros encuentros, si pudiéramos cambiar nuestro estilo un poco quizás podrías ser...” Carl interrumpe: *“Buena, en realidad no es culpa mía que algunas personas no hablen en las reuniones. Si lo necesitan: ¿Por qué no se van a recibir un curso para hablar en público? Esto no es una escuela de enfermería, ¿sabes?”* Corina se siente estúpida. Quizás fue una sugerencia un poco tonta. ¿Qué van a pensar de ella después de esto?

Blame and shame are inflicted through ridicule and double punishment. It occurs when women are told that they are not good enough even if the reason for being *“not good enough”* may be: (1) that they think and behave differently from men and in novel ways, or (2) that they haven’t had access to the information that men have controlled.

La **culpa y la vergüenza** se infligen haciendo uso del ridículo y el doble castigo. Ocurre cuando a las mujeres se les dice que no son suficientemente buenas incluso si las razones para *“no ser suficientemente buenas”* pudieran ser: 1) piensan y se comportan de manera diferente a los hombres y con maneras alternativas; 2) las mujeres no han tenido acceso a la información y la educación (que, por lo general, ha sido controlada por los hombres).

It is well known that women who have been raped or ill-treated feel deeply ashamed and partly responsible for what has happened.

Es bien sabido que las mujeres que han sido violadas o maltratadas se sienten profundamente avergonzadas y en parte responsables de lo que les ha pasado.

The fifth master-suppression technique - **heaping blame and putting to shame** - is illogical and difficult to comprehend. At the same time, this master-suppression technique is effective on account of the inferior status society has assigned to women and female culture. By being made invisible day in and day out, the woman feels small and insignificant; through the accustomed ridicule, she feels silly; and through the systematic withholding of information, she feels insecure and stupid. These factors feed the serious - but wholly unjustified - feelings of shame, and feed the similarly groundless tendency to accept the blame for *all the world’s ills*.

Esta quinta Técnica de Supresión del Control – **culpabilizar y ridiculizar** – es ilógica y difícil de comprender. Al mismo tiempo, esta Técnica de Supresión del Control funciona en razón del estatus social inferior asignado a la mujer y a la cultura femenina. Al hacer invisible a la mujer día a día, ésta se siente empequeñecida e

15

Connie can tell that the others don’t approve. In the hall, she overhears them talking about her: *“Be with my son”*, one of them mocks. *“I think the union is more important than babying one’s kids! But that’s just like a woman!”*

Connie se da cuenta de que los demás no aprueban su posición. Al acabar la reunión en el hall, Connie escucha a los demás rumoreando: *“Estar con mi hijo”*, bromea uno de ellos. *“¡Creo que el sindicato es más importante que la crianza de un hijo! ¡Cosas de mujeres!”*.

Double punishment occurs when it’s wrong if a woman does something - and wrong if she doesn’t. This suppression technique is always used against the victims of prejudice and stereotypes. For instance, women in the feminist movement are blamed for the high divorce rate - and at the same time blamed for not being active enough in politics. *“Damned if you do and damned if you don’t!”*

El **doble castigo** ocurre cuando una mujer hace algo y es juzgado como incorrecto pero también incorrecto si no lo hace. Esta Técnica de Supresión del Control es usada contra las víctimas de prejuicios o estereotipos. Por ejemplo, las mujeres feministas son culpadas por su alto nivel de divorcios - y al mismo tiempo son culpadas por no ser suficientemente activas en política. *“Condenada si haces, condenada si no haces”*.

This technique is used against women so that they are accused of being bad mothers when they get involved in working life and politics - and for being *“not with-it”* and *“switched-off”* if they try to give priority to home and children.

Esta técnica se usa contra las mujeres acusándolas de ser malas madres cuando se involucran en la vida laboral o en política - y de *“no estar por la labor”* y *“desconectadas”* cuando dan prioridad a su hogar y a sus hijos.

In the same way, a female manager can be accused of weakness when she tries to listen and act democratically - and of lacking femininity when she shows her claws and forces her will through. And a female politician can be attacked for tunnel vision when she insists on women’s interests and for being a traitor when she doesn’t.

De la misma manera, una mujer gestora puede ser acusada de debilidad si intenta escuchar y actuar democráticamente, y de falta de feminidad cuando muestra sus garras o impone su voluntad. Una mujer política puede ser acusada de *visión estrecha* cuando insiste en los intereses de las mujeres y de ser traidora cuando no lo hace.

12

insignificante; por medio de la habitual ridiculización la mujer se siente insegura y estúpida. Todos estos factores alimentan los graves - y absolutamente injustificados - sentimientos de vergüenza, alimentado a su vez la irracional tendencia a aceptar la culpa por *todos los males del mundo*.

Thus, women do not protest as loudly as they should do when it is suggested that rape is committed because women wear short skirts, when women are blamed for the men’s boozing, or when women are branded impossible to work with if they refuse to have their bottoms patted.

De esta manera, las mujeres no protestan tan abiertamente como deberían cuando se sugiere que la violación fue cometida porque la mujer llevaba una minifalda muy corta, o cuando las mujeres son culpables por los excesos de bebida de los hombres, o que las mujeres sean consideradas como imposibles de tratar si no permiten dócilmente que los hombres les pateen el culo.

Heaping blame and putting to shame is more diffuse and harder to identify. It is therefore a matter of urgency to bring this out in the open. Such consciousness will have the power to explode all myths.

Esta técnica de que usa la **culpabilidad y el ridículo** es muy difusa y difícil de identificar. Es por lo tanto un tema urgente sacar estos casos a luz. Esta conciencia tendrá así el poder de desvelar todos los mitos sobre las mujeres.

When a woman has learnt to recognize the fifth master-suppression technique, she can more easily handle and counteract the *“psychology”* that makes the technique effective, i.e., it persuades women themselves to *“accept”* the picture of women and female as something uninteresting, stupid and ludicrous.

Cuando una mujer ha aprendido a reconocer esta quinta Técnica de Supresión del Control puede manejar más fácilmente y contrarrestar el *“patrón psicológico”* que hace esta técnica tan efectiva. Un ejemplo, cuando se persuade a las mujeres para que *“accepten”* la imagen de la propia mujer y de lo femenino como algo sin interés, estúpido y ridículo.

But when women gains a complete understanding of the technique and what makes it work, instead of guilt and shame, they will be able to feel joy and pride in belonging to the so-called *second sex*.

Pues cuando las mujeres obtengan un completo entendimiento de esta técnica y lo que la hace funcionar, en lugar de culpabilidad y vergüenza, serán capaces de sentir alegría y orgullo de pertenecer al negativamente llamado *sexo débil*.

Text originally published by KILDEN with permission from Berit Ås.
Texto publicado originalmente por KILDEN con permiso de Berit Ås.

MST A project by Jesús Palomino 2014

16