



Rada Języka
Neutralnego
zaimki.pl



kph

Jak mówić, by nie wykluczać?

Poradnik od Rady Języka Neutralnego (zaimki.pl)
oraz Kampanii Przeciw Homofobii dla organizacji i osób aktywistycznych

Osoby autorskie: Andrea Vos (ono/jeno), Szymon Misiek (on/jego),
Anna Tess Gołębiowska (ono/jego)

Redakcja i skład graficzny: Kampania Przeciw Homofobii

Spis treści

Wstęp	3
Dlaczego jest to ważne?	4
Czym jest niebinarność?	5
Język niebinarny, język neutralny płciowo, język inkluzywny	7
Niebinarne zaimki i rzeczowniki	10
Dlaczego właśnie zaimki?	14
Jak edukować o zaimkach?	15
Jak rozmawiać z osobami niebinarnymi?	19
Jak tworzyć komunikaty neutralne płciowo?	22
Jak tłumaczyć niebinarne zaimki?	25
Jak nie wykluczać w innych sferach życia?	27

Wstęp

Nie każda osoba jest mężczyzną.

Niby jest to oczywista prawda – a jednak nasz język tak często zdaje się zupełnie ją ignorować. Dziekanat rozsyła maile kierowane do „szanownych studentów”, osoba autorska książki zwraca się do „drogiego czytelnika”, osoba tworząca stronę internetową umieszcza na niej przycisk „zapomniałem hasła” – nawet nie zastanawiając się, czy ich język uwzględnia studentki, czytelniczki czy zapominalskie osoby niebinarne.

Jest szczególnie ważne, by językiem, który nie wyklucza – czy to ze względu na płeć, czy inne cechy – posługiwały się osoby aktywistyczne. Chcemy przecież, by nasza praca docierała do jak najszerszego grona, by każda osoba potrzebująca pomocy czuła się bezpiecznie w kontaktach z nami, by czuła się zaproszona do udziału w tym, nad czym pracujemy.

Dlatego stworzyliśmy ten poradnik. Chcemy w nim ująć w pigułce, o co chodzi z tym całym językiem inkluzywnym, a w szczególności chcemy się skupić na kwestiach niebinarności i języka neutralnego płciowo.



Dlaczego jest to ważne?

Zespół badawczy z University of Texas w Austin pod przewodnictwem prof. Stephena T. Russella w największym do tej pory badaniu transpłciowej młodzieży odkrył, że w im większej liczbie miejsc lub kontekstów młode osoby transpłciowe mogą używać właściwego imienia oraz form (zaimków), tym lepsza jest ich kondycja psychiczna. Osoby, które mogły używać wybranych form w szkole, w domu, w pracy i wśród przyjaciół w porównaniu do osób, które nie mogły ich używać w żadnym z tych środowisk, doświadczyły o 71% mniej objawów ciężkiej depresji, 34% mniej zgłaszanych myśli samobójczych oraz o 65% mniej prób samobójczych. Badania przeprowadzono wśród osób w wieku od 15 do 21 lat, zróżnicowanych etnicznie, geograficznie oraz pod względem klasy społecznej.

„Prowadzę badania nad młodzieżą LGBTQ+ od prawie 20 lat i nawet ja byłem zaskoczony, jak wyraźny był ten związek” — skomentował Russell wyniki badań².

Pokazują one, jak silna jest korelacja wsparcia i szacunku, które wyrażają się także w postaci odpowiedniego języka, z dobrostanem psychicznym osób transpłciowych. Korzystanie z odpowiednich form może dosłownie uratować czyjeś życie — czy może być ważniejszy argument?

¹Russel, Stephen T. et al. 2018. „Chosen Name Use Is Linked to Reduced Depressive Symptoms, Suicidal Ideation, and Suicidal Behavior Among Transgender Youth.” *Journal of Adolescent Health*. 63.4: 503-505.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29609917/>

²University of Texas at Austin. „Using chosen names reduces odds of depression and suicide in transgender youths.” *ScienceDaily*. 30.03.2018.
www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180330085648.htm

Czym jest niebinarność?

Płeć jest zdecydowanie bardziej skomplikowaną sprawą niż prosty podział kobieta/mężczyzna. Nawet pod względem czysto biologicznym wyróżniamy m.in. płeć chromosomalną, gonadalną, hormonalną czy fenotypową. Te „warstwy” płci nie zawsze zgadzają się ze sobą nawzajem, żadna z nich nie jest też zero-jedynkowa, a raczej ma charakter spektrum⁴. Podobnie jest z tożsamością płciową. Większość ludzi (i trans- i cisplciowych) to mężczyźni albo kobiety, ale są też osoby, których tożsamość wykracza poza ten binarny podział.

Niebinarność to zbiorczy termin (ang. „umbrella term”) opisujący doświadczenie właśnie takich osób. Obejmuje na przykład osoby agender, genderfluid, demidziewczyny, demichłopców, i wiele innych tożsamości⁵.

Niebinarność nie musi przekładać się na ekspresję płciową (czyli np. ubiór, czy ogólnie wygląd, sposób mówienia, poruszania się itd.). Osoby niebinarne, tak samo jak kobiety czy mężczyźni, mogą wpisywać się ze swoją ekspresją płciową w stereotypy kulturowe dot. danej płci, jak i zupełnie je przekraczać. Np. mogą, ale nie muszą używać neutralnych zaimków, aby być „prawdziwie niebinarne”, podobnie jak kobiety nie muszą nosić makijażu i szpilek, a mężczyźni – długich bród (kph.org.pl/plec-jako-zlozony-zespol-cech/).

⁴ W tym temacie polecamy świetną książkę prof. Renaty Ziemińskiej Niebinarne i wielowarstwowe pojęcie płci (PWN, 2018).

⁵ Każdy z tych terminów można znaleźć w słowniku pod adresem <https://zaimki.pl/terminologia>

Niebinarność to niekoniecznie coś „pomiędzy” męskością a kobiecością, równie dobrze może być to coś „poza”. Pewnym symbolem jest też znaczenie barw z flagi niebinarnej, zaprojektowanej w 2014 roku. Żółty kolor reprezentuje te osoby, które swoją płć odnajdują poza binarnymi podziałami, fioletowy – osoby, które uważają, że ich płć leży gdzieś na spektrum pomiędzy męskością a kobiecością lub jest mieszanką tychże, czarny – osoby bez płci, a biały – osoby wielu lub wszystkich płci.



Język niebinarny, język neutralny płciowo, język inkluzywny

Język inkluzywny jest pojęciem najszerszym – opisuje staranność i uważność w zakresie niewykluczania poprzez język – a więc unikanie języka rasistowskiego, ksenofobicznego, seksistowskiego, klasistowskiego, stygmatyzującego itp. Przykłady zbieramy w naszym „Słowniku inkluzywnego języka” (zaimki.pl/inkluzywny).

- gejowskie śluby
- małżeństwo homoseksualne
- homo rodzina
- homo związek

- małżeństwa jedнопłciowe
- równość małżeńska
- tęcza rodzina
- związek jedнопłciowy
- męstwo
- żeństwo

Równość małżeńska nie dotyczy wyłącznie osób homoseksualnych, ale również biseksualnych, itp. „Sex” w angielskim „same-sex marriage” odnosi się do płci, a nie seksualności. Unikajmy określeń mogących sprawić wrażenie, że sprowadzamy miłość, związki i małżeństwo wyłącznie do stosunków seksualnych oraz zakładania orientacji osób w związku („związek homo” zakłada, że obie osoby w relacji są lesbijkami lub gejami, a tak być nie musi).

źródło: zaimki.pl/inkluzywny

Jedną z wielu przestrzeni, w których język może wykluczać, jest płeć. **Język neutralny płciowo** opisuje ten podzbiór języka inkluzywnego, który skupia się na formułowaniu komunikatów w taki sposób, by nie pogłębiać stereotypów płciowych, i by każda adresowana osoba czuła się włączona mimo silnej androcentryczności (czyli traktowania form męskich jako domyślnych i „przezroczystych”) polszczyzny. Chodzi tu na przykład o:

- osobatywy („osoba studencka”, zob. zaimki.pl/osobatywy),

♂ maskulatyw

- kandydat
- kandydaci

♀ feminatyw

- kandydatka
- kandydatki

♀ osobatyw

- osoba kandydująca
- osoby kandydujące

źródło: zaimki.pl/osobatywy

- formy z iksami („studentx”; zob. zaimki.pl/onx),

Mianownik	Dopełniacz	Celownik	Biernik	Narzędnik	Miejscownik
onx	jex/jex/niex	jex/jex/niex	jex/jex/niex	nix	nix

1 os.	2 os.	3 os.	Przymiotniki
-xm	-xś	-x	-x

źródło: zaimki.pl/onx

- czy neutralną liczbę mnogą („zrobiłośmy”; zob. zaimki.pl/ona/ich).

Mianownik	Dopełniacz	Celownik	Biernik	Narzędnik	Miejscownik
ona	ich/ich/nich	im/im/nim	je/je/nie	nimi	nich

1 os.	2 os.	3 os.	Przymiotniki
-ałośmy	-ałoście	-ły	-e

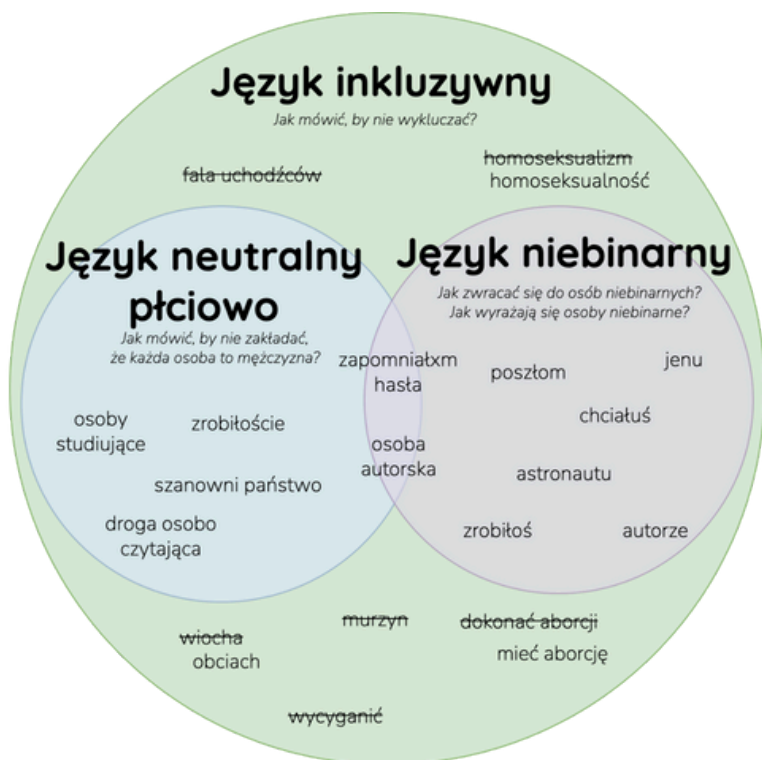
źródło: zaimki.pl/ona/ich

Tożsamość płciowa coraz częściej przedstawiana jest jako spektrum, ponieważ lepiej oddaje złożoność i różnorodność doświadczeń osób, które nie mieszczą się w tradycyjnym binarnym podziale na kobiety i mężczyzn. Badania wskazują, że wiele osób identyfikuje się poza tradycyjnymi kategoriami³. Język odgrywa kluczową rolę w uznaniu i wyrażeniu tożsamości płciowej.

Język niebinarny, czyli chociażby rodzaj neutralny („zrobiłam”, zaimki.pl/ono) i neutratywy („[to] studencie” (zaimki.pl/neutratywy) czy dukaizmy („zrobiłam”, zaimki.pl/onu) i dukatywy („tenu studentu”, zaimki.pl/dukatywy), pozwala osobom niebinarnym i innym osobom spoza binarności lepiej wyrazić siebie w sposób zgodny z ich tożsamością.

³ The Trevor Project National Survey on LGBTQ Youth Mental Health (2022)
<https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/>

Niektóre formy można by zaliczyć do obu kategorii. Wiele osób niebinarnych zamiast na przykład „studentka” czy „student” mówi o sobie „osoba studiująca/studencka” – wyrażając tym językowo swoją płeć. Ale można użyć tej formy zupełnie bez wskazywania na płeć: na przykład zwracając się do ogółu „drogie osoby studiujące” zamiast androcentrycznego „drodzy studenci”. Osoba niebinarna może w piśmie używać form takich jak „zrobiłxm”, „poszłxm”, ale można też się tak zwrócić do osoby nieznannej płci, np. umieszczając przycisk „zapomniałxm hasła” na stronie internetowej.



Niebinarne zaimki i rzeczowniki

Język polski jest wręcz przeładowany płcią: angielskiego „I'm hungry” nie można przełożyć na polski bez precyzowania, czy jestem męsko „głodny” czy żeńsko „głodna”. Proste „I went” to „poszłam” albo „poszedłem”. W przeciwieństwie do wielu innych języków, nie jest to kwestia wyłącznie zaimków, lecz także czasowników, przymiotników, rzeczowników – całego rodzaju gramatycznego... Nie istnieje też jedna forma, która byłaby idealną alternatywą dla binarnych rodzajów gramatycznych – stąd też duża różnorodność proponowanych form. Ich mnogość może przerażać, ale tak naprawdę jest to kwestia dość prosta.

W telegraficznym skrócie: we wszystkich formach chodzi o to, by znaleźć upłciowioną część słowa i zastąpić ją inną. Na przykład pomiędzy „zrobiłam” a „zrobiłem” różnica tkwi w -a/-e-: możemy ją zastąpić na przykład przez „o” w „zrobiłom” albo „u” w „zrobiłum”.

Między „sprytna” a „sprytny” różnica tkwi w -a/-y: możemy zamiast tego użyć „sprytnx” (w piśmie) czy „sprytne”. Między „wolontariusz” a „wolontariuszka” różnica jest w końcówce -Ø/-ka, trzeba by zatem wymyślić inną końcówkę, np. „wolontariuszko”, „wolontariusze”, „wolontario” albo „wolontariusz_” (w piśmie). W przypadku wątpliwości, użyj rodzaju żeńskiego jako podstawy, np. między „poszłam” a „poszedłem”, niebinarne formy będą analogiczne do rodzaju żeńskiego: „poszłom”, „poszłum”.

Od powstania projektu zaimki.pl, co roku badamy popularność różnych form wśród osób niebinarnych, jak również wybrane dotyczące ich kwestie pozajęzykowe w badaniu „Niebinarny Spis Powszechny”. Pełne raporty z każdej edycji możecie przeczytać pod adresem zaimki.pl/spis – niżej natomiast przytoczymy wybrane liczby ze spisu z roku 2024.

Wiele osób niebinarnych (76,3%) używa „zwyczajnych” **form binarnych** – czy to wyłącznie (18%) czy zamiennie z formami niebinarnymi; czy to zgodnie z płcią, która została im przypisana przy urodzeniu, czy przeciwnie. Jest to oczywiście jak najbardziej w porządku! Tak samo jak rodzaj gramatyczny nie jest w stu procentach związany z płcią („ta” miska nie jest kobietą, „ten” fotel nie jest mężczyzną, „to” krzesło nie jest niebinarne), tak samo zaimki nie muszą być nierozdzielnie związane z daną tożsamością płciową. Działa to też oczywiście w drugą stronę: wszystkie osoby mogą korzystać z neologicznych form językowych – a dzięki temu normalizować je dla osób niebinarnych i powoli czynić język mniej przywiązany do sztywnych kategorii płci.

Zdecydowanie najpopularniejszą (45,9% w mowie, 44,4% w piśmie) spośród niestandardowych form jest rodzaj nijaki – który ze względu na negatywne konotacje „nijakości” wolimy nazywać **„rodzajem neutralnym”** (od łacińskiej nazwy tego rodzaju gramatycznego: „neutrum”; ten termin też zdecydowanie wolą same osoby niebinarne - 65,3% opowiada się za terminem „rodzaj neutralny”). Są to formy systemowe, które osoby używające polszczyzny znają doskonale – po prostu używają ich w bardzo ograniczonym zakresie. „Moje dziecko zaczęło właśnie pierwszą klasę”, „moje kochanie zrobiło mi niespodziankę”, czy Brzydkie Kaczątko w bajce Andersena płaczące „jestem takie brzydkie”.

Są to formy czasem odbierane jako umniejszające, upupiające, infantyilizujące – ale społeczność niebinarna skutecznie odzyskuje je (reclaiming) do pełnienia nowej funkcji. Rada Języka Polskiego wypowiedziała się pozytywnie o formach „byłom”, „zrobiłoś” jako systemowo poprawnych (choć wtedy jeszcze bardzo rzadkich).

Sprawa komplikuje się co nieco kiedy spojrzymy na rzeczowniki, które nie są tak regularne i oczywiste.

⁷ Zob. https://web.archive.org/web/20231127162243/https://rjp.pan.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=317:byom-byo&catid=44&Itemid=208

Mężczyznę zawodowo malującego nazwiemy „malarzem”, kobietę „malarką” – a osobę niebinarną? Nasz kolektyw proponuje utworzenie neologicznych odpowiedników – które analogicznie do feminatywów nazwałośmy **neutratywami**. Tworzy się je bardzo prosto – łącząc rdzeń rzeczownika z końcówką sugerującą rodzaj neutralny, np. „(ten) autor” plus końcówka i schemat odmiany z „(to) morze” daje nam neutratyw „(to) autorze”. Nie ma sztywnych reguł wybierania końcówek, uzus wciąż się kształtuje – równie dobrze można powiedzieć „terapeuta”, „terapeucie”, „terapeutcze”, czy „terapeutko”.

Z obserwacji Szymona Miśka, członka naszego kolektywu, który językowe reprezentacje niebinarności bada w pracy doktorskiej, wynika, że w tekstach najczęściej pojawiają się formy na „-e” (np. „autorze”, „czytelnicze”, „studencie”). **Radzimy raczej unikać końcówek z „-ę”**, ponieważ tworzą one zdrobnienia, przez co mogą brzmieć niepoważnie. Propozycje neutratywów zbieramy pod zaimki.pl/neutratywy. Co ważne, nie każda osoba, która używa rodzaju neutralnego, mówiąc „byłom zmęczone”, koniecznie korzysta z neutratywów (podobnie jak nie każda kobieta używa feminatywów); w ostatniej edycji Spisu tylko 12,13% osób wybrało neutratywy w pytaniu o rzeczowniki (choć ponad trzy razy więcej – sam rodzaj neutralny). W razie wątpliwości, zawsze warto zapytać.

♂ **maskulatyw**

- student
- studenci

♀ **feminatyw**

- studentka
- studentki

♀ **neutratyw**

- studencie
- studentum
- studentko
- studencia
- studenta
- studentka

źródło: zaimki.pl/neutratywy.

Pisarz science fiction Jacek Dukaj potrzebował do książki „Perfekcyjna niedoskonałość” stworzyć formy, którymi mogłyby się w dalekiej przyszłości posługiwać istoty postludzkie, które przekraczają granice ludzkiej płci. Dukaj zdecydował się użyć jedynej samogłoski nieużywanej w istniejących formach rodzajowych: „u”.

Zatem „zrobiłem”/„zrobiłam”/„zrobiłom” staje się „zrobiłum”. Formy te nazywamy rodzajem postpłciowym lub dukaizmami. Używa ich tylko 7,1% osób niebinarnych – są natomiast bardziej popularne w tłumaczeniach gier wideo czy powieści SF. Analogiczne formy rzeczownikowe to dukatywy, np. „autoru”, „przyjacielu”. Więcej info pod zaimki.pl/onu i zaimki.pl/dukatywy.

Mianownik	Dopełniacz	Celownik	Biernik	Narzędnik	Miejscownik
onu	nu/jenu/nienu	wu/jewu/niewu	nu/jenu/nienu	num	num

1 os.	2 os.	3 os.	Przymiotniki
-um	-uś	-u	-u

źródło: zaimki.pl/onu

♂ maskulatyw	♀ feminatyw	♀ dukatyw
<ul style="list-style-type: none"> • autor • autorzy 	<ul style="list-style-type: none"> • autorka • autorki 	<ul style="list-style-type: none"> • autoru • autory

źródło: zaimki.pl/dukatywy

Dlaczego właśnie zaimki?

Podawanie zaimków jest kalką z języka angielskiego, w którym często wystarczy napisać/powiedzieć „he/him”, „she/her” czy „they/them”, by inne osoby wiedziały, jak prawidłowo się do kogoś zwracać. Ten zwyczaj został przeniesiony na polski grunt: osoby pytają o używane przez kogoś zaimki, a w stopce mejla piszą „ona/jej” czy „ono/jego”, choć tak naprawdę bardziej precyzyjne byłoby pytanie o „rodzaj gramatyczny” niż same „zaimki”.

Tworząc projekt zaimki.pl wraz z anglojęzycznym pronouns.page, włączyliśmy się w ten trend, traktując polskie „zaimki” jako pewien skrót myślowy.

Jest to z jednej strony naturalne dla osób funkcjonujących w środowisku międzynarodowym, z drugiej — pozwala sprawnie utworzyć pozostałe formy. W języku polskim, który jest silnie upłciowany, niemożliwe byłoby wyliczenie wszystkich form przymiotników, rzeczowników i czasowników, których używa dana osoba. W przypadku podawania zaimków, choć z początku może być to nieintuicyjne, gdy już zrozumiemy zamysł stojący za takim zapisem, z łatwością połączymy „ono/jego” z formami typu „zrobił”, „widział”, czy „[ono] mówił”, a „one/ich” - ze „zrobiliście”, „widzieliście”, czy „[one] mówili”.

Teoretycznie możliwe byłoby uznanie, że w języku polskim będziemy umieszczać w wizytówce formy inne niż zaimki, ale po co utrudniać coś, co już teraz funkcjonuje i działa?

Najpopularniejsze formy:

Dla osób niebinarnych

szukających sposobów na wyrażenie siebie

- **Rodzaj neutralny**
(ono/jego, „zrobił”, „poszło”...)
Są **poprawne gramatycznie** i **popularne w społeczności**.
- **Neutratywy**
(to „dziennikarze”, „twórcze”, „niebinie”...)

Język neutralny płciowo

- **Osobatywy**
(„osoby pracujące”, „osoby wolontariackie”...)
- **Unikanie form nacechowanych płciowo**
- **Formy z iksem**
(„chciałbyś”, „przyszłaś”, „sam”, „mił”...)
przy zwrotach do osób, których płci nie znamy
(na hasła, plakaty itp., natomiast do niezbyt długich tekstów)

źródło: zaimki.pl/zaimki

Jak edukować o zaimkach?

Niebinarność i neologiczne (czyli nowoutworzone) formy językowe mogą być różnie odbierane w społeczeństwie, często budząc niezrozumienie lub opór. Jednym z kluczowych powodów jest szeroko pojęta queerfobia, która stanowi istotny element tego problemu. Dlatego niezwykle ważne są strategie wspierające wszystkie grupy marginalizowane, takie jak reprezentacja w mediach, dumne outowanie się czy dzielenie się własnymi doświadczeniami.

Jednak osoby niebinarne, jako „mniejszość w mniejszości”, muszą często mierzyć się z hejtem i brakiem akceptacji nawet wewnątrz społeczności LGBTQ+. Jak można temu skutecznie przeciwdziałać?

Przede wszystkim, **trzeba zacząć od doedukowania samych siebie** - stąd właśnie ten poradnik, w którym wyjaśniamy podstawy, oraz inne materiały, które publikujemy na stronie zaimki.pl.

Doświadczenia osób niebinarnych to kwestie dopiero od niedawna przebijające się do mainstreamu, nowe, obce. Osoby mogą bać się, że w tej nowej rzeczywistości popełnią błędy, że zostaną za to „zkanselowane” – i z tego powodu mogą albo unikać kontaktów z osobami niebinarnymi, albo popadać w nienawistną retorykę. Dlatego do znudzenia powtarzamy: w tym wszystkim **nie chodzi o absolutną poprawność, lecz o szacunek dla drugiej osoby i jej tożsamości**. Osoby niebinarne same często myślą swoje własne zaimki - po dekadach mówienia o sobie męsko czy żeńsko mają trudność z przestawieniem się na inne formy, choćby te zdecydowanie lepiej im pasowały. Czasem też nie są wyoutowane we wszystkich środowiskach, więc muszą „przełączać się” z jednych form na drugie. Czy naprawdę miałyby być jakoś strasznie przewrażliwione na punkcie drobnych pomyłek?

Nie jest trudno rozpoznać, kiedy spotykamy się z zwykłymi problemami z przestawieniem się na nowe formy, a kiedy z celowym misgenderingiem. Problemem jest upieranie się przy misgenderowaniu i wyszukiwanie argumentów, dlaczego miałyby być ono ok.

Nasze doświadczenie w edukowaniu na temat języka pokazuje, że bardzo przydatne jest **używanie analogii między zaimkami a imionami oraz formami grzecznościowymi**.

Na przykład kiedy osoby przeraża mnogość form, jakimi osoby niebinarne mogą chcieć się wyrażać, kiedy narzekają, że ciężko jest im spamiętać, kto jakich zaimków używa – warto przypomnieć im, że przecież starają się zapamiętać imiona osób, z którymi rozmawiają – bez narzekania, że imion na świecie są setki czy tysiące. A zaimków jest sporo mniej niż imion! To dosłownie ta sama kategoria informacji o osobie, ten sam rodzaj szacunku do czyjejs tożsamości.

Każde z nas zna też pewnie jakąś Kaśkę, którą wszyscy dookoła nazywają Baśką – bo Baśka po prostu tak woli, bo nie lubi swojego imienia zapisanego w dokumentach, bo przezwisko zostało na stałe, albo z dowolnego innego powodu. Każde z nas zna Karola, który z dnia na dzień został Janem Pawłem. Dlaczego więc dziwi nas, że osoba niebinarna zmienia imię czy zaimki na takie, które bardziej jej odpowiadają?

Szanujemy też konwencje społeczne wymagające od nas zwracania się do osób starszych czy obcych „na Pani/Pan” – mimo że język byłby prostszy gdyby do każdego zwracać się po prostu „na Ty”, i mimo że wiele języków właśnie tak działa. Ba, przestrzegamy różnych kodów społecznych, tytułując osobę o tytule „dr hab.” mianem profesorskim, a osobę pełniącą funkcję rektora – Jego Magnificencją. Czemu więc używanie języka, który szanuje osoby niebinarne, miałoby być jakimś ogromnym wyzwaniem?

Niezmiernie ważne jest też **podawanie swoich zaimków** – nawet jeśli są one „oczywiste”. Nawet jeśli jesteś, powiedzmy, cisplciowym facetem noszącym męskie imię, brodę i wyglądającym męsko – osoby transplciowe i niebinarne docenią, jeśli przedstawiś się jako „Adam, on/jego”. Zdejmuje je to ze świecznika, nie są już tymi „dziwakami”, które muszą precyzować, jakich form używają – lecz osobami, które mówią jak wszyscy.

To dla nich znak, że mogą się czuć bezpiecznie, że mogą się wyoutować w Twojej obecności. Znak ten jest szczególnie cenny, jeśli przychodzi od osoby w pozycji autorytetu, np. prowadzącej zajęcia czy warsztat. Pytanie osoby o to, jak chce, by się do niej zwracać, jest przeważnie dobrym pomysłem. Dążenie do utworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której osoba sama może zdecydować, czy chce się outować czy nie, jest z reguły jeszcze lepszą opcją, zwłaszcza w większym gronie.

Zatem: kiedy prowadzisz spotkanie, warsztat, czy szkolenie, możesz zaproponować (a nie wymagać), by osoby, podając swoje imię, podały też zaimki.

Pamiętajmy też, by w naszej komunikacji starać się **używać języka włączającego**, więc tworząc newslettera, posta na socjalki czy regulamin marszu równości, zastanówmy się, czy czytająca go osoba niebinarna, osoba z niepełnosprawnością, osoba imigrancka itp. jest przez jego język wykluczana.

Warto zauważyć, że podawanie zaimków bywa przydatne także dla osób cisplciowych w komunikacji międzynarodowej, np. mężczyzna imieniem Karol może być wzięty za kobietę imieniem Carol. Część imion może być wykorzystywanych przez osoby różnych płci, a nawet w przypadku imion stereotypowo binarnych kwestia płci może być nieczytelna dla osób z innego kręgu kulturowego.

Przydatną strategią są też odwołania do autorytetów, pokazywanie osobom, że język inkluzywny i neologiczne formy nie są wyłącznie wymysłem osób aktywistycznych, ale są też badane na uniwersytetach i aprobowane przez osoby eksperckie.

Przykłady zbieramy pod adresami: zaimki.pl/nauka i zaimki.pl/trans-lingwistyka.

Przypominajmy też, że **nie ma nic złego w pomyłkach** – jeśli dopiero uczymy się nowej formy, te będą się zdarzać, tak jak w przypadku nauki języka obcego czy w przypadku dziecka uczącego się swojego pierwszego języka.

Język inkluzywny powinien być dostępny dla każdej osoby, a nie tylko dla osób studiujących gender studies. Nie chodzi o to, by codzienne rozmowy zamienić w egzamin, na którym trzeba uzyskać maksymalną ilość punktów. Podkreślenie, że można popełnić błędy może sprawić, że przynajmniej część osób przestanie się obawiać języka inkluzywnego.

W skrócie: w inkluzywnej komunikacji nie chodzi o nauczenie się na pamięć listy słów czy strategii niczym formułki z podręcznika. Najważniejsze jest zadbanie o to, by komunikat był jak najbardziej przyjazny, choć w zależności od kontekstu, możemy posłużyć się różnymi metodami.

Przykładowo: jeśli kierujemy się do osób, które słabo mówią po polsku, kluczowa będzie prostota, a więc wtedy najodpowiedniejsze mogą okazać się generyczne formy męskie. Formą zadbania o inkluzywność może być w tej sytuacji dodanie zdania, że przyjmujemy w tekście taką właśnie strategię i że jest on kierowany także do kobiet i osób niebinarnych.

Jeśli czegoś nie wiemy, pamiętajmy po prostu, że zawsze możemy zapytać i nie ma w tym nic złego!



Jak rozmawiać z osobami niebinarnymi?

Krótko mówiąc: **tak jak z każdą inną osobą.**

Tak samo, jak szanujemy pana Mirosława, mówiąc do niego „panie Mirosławie” zamiast, powiedzmy, „Mireczku”, chyba, że nasza relacja na to pozwala. Tak samo jak nie mówimy przecież do kobiety „poszedłeś”. Tak samo jak respektujemy, czy dana reprezentantka narodu woli być nazywana „posłanką” czy „panią poseł”.

Wystarczy zastanawiać się nad tym, co mówimy – czy pasuje to do sytuacji? Czy są to formy, które danej osobie pasują?

Osoby niebinarne na co dzień spotykają się z drwinami czy z niedowierzaniem: jakże to można nie być ani kobietą ani mężczyzną? Ano można. Nie musisz tego rozumieć czy czuć się podobnie – uwierzenie komuś, że jest takiej płci, jakiej mówi że jest, nie kosztuje nas nic poza odrobiną uwagi. Ba, przecież na co dzień właśnie to robimy! Rozmawiając z osobami spotkanymi w pracy, na ulicy czy w internecie nie oczekujemy, że zaprezentują nam akt urodzenia czy badania kariotypu. Jeśli ktoś podpisuje się „Konrad” i pisze o sobie w rodzaju męskim, stosujemy tę samą formę, a podważanie jej byłoby uznane za niegrzeczne. A jednak jeśli dana osoba podpisuje się „Milo” i używa formy „ono/jego”, nagle wiele osób przyznaje sobie prawo do szydry albo wręcz informowania Milo, jak „powinno” o sobie mówić.

Ta **codzienna uważność i szacunek** są dla nas zdecydowanie ważniejsze niż kurczowe trzymanie się poprawności. Wskazują na to też wyniki prowadzonego przez nas badania nt. języka osób niebinarnych: wiele osób podaje, że rezygnuje z korzystania z niestandardowych form, żeby nie ściągać uwagi na swoją tożsamość i nie sprawiać trudności innym⁶. Przekonanie o roszczeniowych osobach niebinarnych, które agresywnie domagają się używania dziwnych zaimków to mit.

⁶Zob. <https://zaimki.pl/blog/spis-2024#powody-nieuzywania-form-niebinarnych>

No ale... skąd wiedzieć, jak konkretnie się do kogoś zwracać? Można na przykład... **spytać: „jak mam się do Ciebie zwracać?”**. Tak zadane pytanie jest bardzo neutralne i otwarte. Czasem można też... **posłuchać**.

Język polski upściawia nie tylko formy trzecioosobowe („she did”, „he went”), ale też pierwszo- i drugoosobowe. Więc jeśli dana osoba mówi o sobie „poszłam”, „zrobiłam”, wiesz żeby odpowiadać formami „poszłaś”, „zrobiłaś”. Jeśli coś jest niejasne, można śmiało poprosić o doprecyzowanie:



Nie musisz też obawiać się, że spadną na Ciebie gromy, jeśli się pomylisz i z rozpędu czy przyzwyczajenia powiesz „poszedłeś” zamiast „poszłaś”. Jak pisałośmy wyżej, przypadkowa pomyłka to coś zupełnie innego niż celowe lekceważenie tego, jak należy się do kogoś zwracać.

Warto **przedstawiać się imieniem wraz zaimkami** - np. „Jestem Marta, ona/jej” lub „Nazywam się Marcin i używam form męskich” – tym samym zachęcając (ale nie przymuszając) inne obecne osoby do zrobienia tego samego. Na tej samej zasadzie warto jest podawać zaimki w komunikacji internetowej: na przykład w stopce maila („Julita Zawadzka (ona/jej)”) czy w bio na socjalkach.

Unikanie języka nacechowanego płciowo jest niemal zawsze dobrym pomysłem, zwłaszcza jeśli chodzi o słowa jak „matka” czy „mężczyzna” – mówiąc o osobie niebinarnej, wybierzmy raczej formy „rodzic” czy „osoba”.

24,9% osób niebinarnych używa form mnogich jako sposobu na uniknięcie wyboru między rodzajem męskim a żeńskim – co niestety wciąż nie jest idealną strategią, zważywszy że polszczyzna ma dwie formy mnogie: „zrobiliśmy” i „zrobiłyśmy” (aczkolwiek proponujemy też neologiczne alternatywy jak neutralne „zrobiłośmy” czy postpłciowe „zrobiuśmy”). Jednak niezależnie od tego, którą formę dana osoba wybierze, jej odmienność od standardowych form może skutecznie wyrażać tożsamość danej osoby, a analogia do angielskiego „singular they” pomaga lepiej zrozumieć intencję. Pamiętajmy jednak, że używanie liczby mnogiej do opisu pojedynczej osoby nie jest wyłącznie kalką z angielszczyzny: druga osoba liczby mnogiej może być w normatywnej polszczyźnie używana jako wyraz szacunku lub skromności (np. „Per wy”, „Pluralis maiestaticus”, „Pluralis modestiae”). Wśród osób używających form mnogich nie ma (jeszcze?) konsensusu w kwestiach takich jak to, czy rzeczowniki również zmieniają na mnogie, albo czy formy nieupłciowione powinny być w liczbie mnogiej. Innymi słowy, jedna osoba używająca form takich jak „zrobiliśmy” zamiast „zrobiłam”/„zrobiłem” może woleć mówić o sobie „jestem malarzem”, inna „jesteśmy malarzem”, podczas gdy jeszcze inna „jesteśmy malarzami”.

Można też używać form graficznych (lub: placeholderowych) – i robi to 38% badanych osób niebinarnych. W formach tych upłciowioną część słowa zastępuje się znakiem, który nie ma na celu być wymawiany, np. „zrobił_m” albo „byłś”. Są przydatne w piśmie, ale ciężkie lub niemożliwe do wymówienia (mogą też sprawiać problemy czytelnikom ekranowym). Intencja jest łatwa do zrozumienia. Często są też używane w zwrotach do grupy osób lub osoby o nieznaney płci.

⁸ Zob. https://pl.wikipedia.org/wiki/Per_wy;
<http://www.dialektologia.uw.edu.pl/index.php?l1=leksykon&lid=653>;
https://pl.wikipedia.org/wiki/Pluralis_modestiae

Jak tworzyć komunikaty neutralne płciowo?

Zwracanie się do, czy mówienie o, konkretnych osobach niebinarnych to jedno. Często stworzymy jednak komunikaty (ulotki, hasła, newslettery, dokumenty etc.), których grupa odbiorcza jest większa i może obejmować osoby różnych płci. Jak sobie z tym radzić?

Popularnym sposobem stosowanym w przypadku rzeczowników są **osobatywy**. Osobatywy to konstrukcje typu: „osoba” + imiesłów lub „osoba” + przymiotnik. Zupełnie nie wskazują na płeć, są więc idealne do opisu grup czy też pojedynczych osób, których płci nie znamy. Już teraz używamy wielu osobatywów i nie widzimy w nich nic złego: np. „zaproszenie z osobą towarzyszącą” albo „osoba niebinarna” - my postulujemy tylko rozszerzenie tego użycia na mniej oczywiste przypadki, np. „osoba wolontariacka”, „osoba partnerska”, „osoba studiująca”. Fundacja Trans-Fuzja już lata temu miała „osobę prezesującą”! W zależności od kontekstu, zamiast słowa „osoba” można też użyć rzeczowników zbiorowych.

- zarządca → osoba zarządzająca
- kandydaci i kandydatki → osoby kandydujące
- mama i tata Ani są bardzo mili → rodzice Ani są bardzo mili
- dziennikarze oko.press → redakcja oko.press
- fani Mariny → fandom Mariny

Choć nie zawsze jest to możliwe, często da się **uniknąć nacechowanego płciowo języka** stosując sztuczki takie jak zmiana podmiotu zdania, użycie strony biernej czy elipsa. Trzeba jednak uważać, by tworzone w ten sposób zdania nie brzmiały pokraccznie. Poniżej parę wybranych przykładów (więcej znajdziesz pod zaimki.pl/unikanie):

- usłyszałam dzwonek telefonu → zadzwonił telefon
- powinieneś skoczyć do sklepu → trzeba by skoczyć do sklepu

- zgubił telefon → telefon został zgubiony / zgubiono telefon
- pani w urzędzie powiedziała mi → w urzędzie powiedziano mi / w urzędzie powiedzieli mi
- znalazłam telefon → znaleziono telefon
- przypomniałem sobie → przypomniało mi się
- nigdy nie myślałam o tym w ten sposób → nigdy nie zdarzało mi się myśleć o tym w ten sposób
- będę robiła → będę robić
- gdy robiłem wczoraj obiad, skaleczyłem się nożem → robię wczoraj obiad i jak się nie skaleczę
- czy mógłbyś mi pomóc? → czy możesz mi pomóc?
- coś bym dziś porobiło → coś bym dziś
- pies się cieszy że wróciłam → pies się cieszy, że jestem z powrotem w domu
- nie chodź samemu → nie chodź samotnie

Zwracając się do grup, często używamy niepotrzebnie zgenderyzowanego języka: na przykład zwrot „panie i panowie” można zastąpić przez **„drogie osoby”**. Przeważnie używamy też męskoosobowej liczby mnogiej („zrobiliście”) – nic dziwnego, polska liczba mnoga jest bardzo androcentryczna.

Normatywna polszczyzna nie tylko dzieli liczbę mnogą w sposób, który grupuje kobiety z przedmiotami („rodzaj niemęskoosobowy” to wszystko co nie jest mężczyzną: „stoły były”, „chmury były”, „krzesła były”, „kobiety były” – tylko mężczyźni „byli”), ale też wymaga od nas przestawienia się z tego rodzaju na męskoosobowy kiedy do grupy tysiąca kobiet („byliście”) dołączy choć jeden facet („byliście”).

Aby temu przeciwdziałać, wiele grup feministycznych i queerowych **domyślnie używa rodzaju niemęskoosobowego** (proponowana jest też alternatywna nazwa „żeńskoosobowy”) niezależnie od sytuacji. Nie jest to oczywiście w 100% inkluzywną opcją, ale zdecydowanie lepszą niż poddawanie się androcentrycznym zasadom. Nie zawsze możemy chcieć użyć neologicznych alternatyw (proponujemy „zrobiłoście”, „byłośmy” itp.), czy to ze względu na niezucie się z nimi pewnie przy danej widowni, czy na przykład kwestie dostępności dla osób słabiej znających język polski itp.

Podobnie sprawa ma się z tak zwanym **splittingiem**: używaniem obu form binarych obok siebie, np. „moje drogie i drodzy”, „wolontariuszki i wolontariusze”, „zrobiłyście i zrobiliście”, „zrobił/a”, „zjadłaś/eś”. Wprawdzie wciąż są to opcje nieuwzględniające wprost istnienia innych płci niż żeńska i męska, ale i tak sugerują otwartość i inkluzywność – zwłaszcza jeśli wbrew mainstreamowi **umieścimy formę żeńską z przodu**. Często słyszymy opinię, że formy z „podłogą”, np. „zjadłaś_eś” lub „studentki_ci”, zostawiają miejsce dla niebinarności.

A skoro mowa o podłodze: istnieją też inne opcje użycia **znaków graficznych** i niewymawianych liter, by zgenderyzowane części słów zastąpić czymś sugerującym włączanie większej liczby osób, na przykład:

NIGDY
NIE BĘDZIESZ
SZŁX SAMX

zapomniałxm hasła

Drog* Student*

Są one popularną i łatwą metodą na uczynienie tekstu bardziej inkluzywnym, ale pamiętajmy też, że **inkluzywność to również dostępność**, a tego typu formy sprawiają problemy czytelnikom dla osób niewidomych i niedowidzących. Są super na plakat albo ulotkę, ale już niekoniecznie odpowiednie do stosowania w długim tekście.

Jak tłumaczyć niebinarne zaimki?

Czasem ciężko jest powiedzieć, jakie są poprawne zaimki danej osoby: możemy spytać o zaimki osobę koleżeńską, ale gwiazdę rocka nieznaną polskiego czy fikcyjną postać z filmu – już niekoniecznie. Różne języki mają różne systemy rodzajów i zaimków, osoby niebinarne w różnych krajach stosują różne metody na odzwierciedlenie swojej tożsamości w języku. Jeśli zatem chcesz na przykład wrzucić posta na social media o coming outcie jakiejś osoby piosenkarskiej, tłumaczenie może sprawiać kłopoty. Pod adresem zaimki.pl/tlumaczenie umieściliśmy rozbudowaną ściągawkę (dla języka angielskiego, ale podobne zasady można zastosować w innych językach), ale w skrócie wygląda to tak:

Przede wszystkim, szanujmy tożsamość danej osoby (nawet postaci fikcyjnej – w końcu chodzi też o szacunek dla tożsamości osób reprezentowanych przez tę postać). Kwestia „poprawnego” tłumaczenia jest tu drugorzędowa. Postarajmy się jakoś oddać w tekście płeć danej osoby: w jakikolwiek sposób do tego podejdziemy, będzie to lepsze niż wymazanie jej niebinarności.

Jeśli dana osoba używa binarnych zaimków („he/him”, „she/her”), jak najbardziej przetłumaczymy to jako on/jego czy ona/jej. Natomiast pamiętajmy, by tak czy siak unikać zgenderyzowanego języka w innych miejscach (np. „osoba” zamiast „kobieta” czy „mężczyzna”; być może też „osoba piosenkarska” zamiast „piosenkarka” czy „piosenkarz”).

Naszym zdaniem, najbliższym odpowiednikiem angielskiego „they/them” będzie w języku polskim rodzaj neutralny z zaimkami „ono/jego”. Obie formy są systemowe („singular they” to najczęściej używany w angielskim zaimek generyczny, tzn. taki, który można skoordynować ze słowami typu „someone” – „ktoś”), a jedynie niedawno używane są w nowym kontekście, tzn. przez i w odniesieniu do osób niebinarnych.

Ponadto, zarówno „they”, jak i rodzaj neutralny to najpopularniejsze w swoich językach alternatywy dla standardowych form męskich i żeńskich.

W przypadku neozaimków (np. xe/xem, ey/em, thon/thons) lepiej pasowałyby polskie formy neologiczne – najprostszym wyborem są tu dukazizmy. Można też spróbować stworzyć zupełnie nowe formy, które w jakiś sposób lepiej oddawałyby „vibe” danego zaimka: na przykład użyte przez Grega Egana w powieści „Distress” z 1995 roku zaimki ve/ver tłumacz Paweł Wieczorek przełożył w 2003 jako rodzaj neutralny z zaimkami „vono/vego” (zob. zaimki.pl/vono).

Mianownik	Dopełniacz	Celownik	Biernik	Narzędnik	Miejscownik
vono	vo/vego/viego	vu/vemu/viemu	ve/ve/vie	vim	vim

1 os.	2 os.	3 os.	Przymiotniki
-om	-oś	-o	-e

źródło: zaimki.pl/vono

Jak nie wykluczać w innych sferach życia?

Choć nasz kolektyw skupia się głównie na kwestiach płci i niebinarności, to język inkluzywny jest tematem zdecydowanie obszerniejszym. Pod adresem zaimki.pl/inkluzywny zbieramy przykłady słów i zwrotów, których warto unikać, oraz czym je zastąpić. Niektóre wpisy są bardzo oczywiste, jak nieużywanie rasistowskiego słowa na „m”, czy nieużywanie nazwy trisomii 21. chromosomu jako wyzwiska. Inne jednak są tak integralną częścią naszego języka, że często nawet nie zastanawiamy się nad ich konotacjami, historią czy ukrytym znaczeniem.

Często na przykład mówimy o czymś pejoratywnie „wiocha”, nieumyślnie pogłębiając stereotypy na temat wsi i osób w nich mieszkających – podczas gdy można by powiedzieć „obciach”, „wstyd”, „siara” itp. Używamy słowa „anoreksja” dla opisanie szczupłej sylwetki – niezależnie czy dana osoba faktycznie na nią choruje. Jest to zaburzenie psychiczne, na które mogą chorować osoby o różnej sylwetce – więc nadużywanie tego słowa w złym kontekście cementuje w zbiorowej świadomości nieprawdziwy obraz tej choroby.

Media często używają metafory wody, by opisać „zalew migrantów”, „napływ uchodźców”... Mówienie o ludziach językiem używanym do opisywania kataklizmów służy dehumanizowaniu ich oraz przedstawieniu ich jako zagrożenia – nawet jeśli są to rodziny, które straciły wszystko, szukają schronienia i błagają o pomoc.

Przestarzałe terminy „homoseksualizm” i „homoseksualista” warto zastąpić słowami „homoseksualność” i „osoba homoseksualna”. Te pierwsze mają bowiem historię i konotacje medyczne, z czasów, gdy różnorodność ludzkiej seksualności traktowana była jako zaburzenie.

Czasami w inkluzywnej komunikacji problemem staje się to, jak określić osoby o cechach normatywnych. Wiemy, że oprócz osób homoseksualnych, biseksualnych czy panseksualnych są osoby heteroseksualne, ale w pozostałych kwestiach dotyczących queerowości słownictwo może okazać się bardziej problematyczne. W efekcie możemy przeczytać teksty o osobach transpłciowych oraz... „normalnych”, co sugeruje, że transpłciowość jest czymś gorszym. W takim przypadku warto sięgnąć po (jak najbardziej istniejące) słownictwo fachowe, ale przy użyciu go po raz pierwszy doprecyzować, co dany termin oznacza lub w przypadku publikacji drukowanych - zamieścić słowniczek obok tekstu.

osoba heteroseksualna – osoba homoseksualna
osoba alloseksualna – osoba aseksualna
osoba cispłciowa – osoba transpłciowa
osoba endopłciowa – osoba interpłciowa
osoba singlecka (singlet, singletka) – system

Przykłady można by mnożyć, ale nie zmieszczą się w tej broszurze. Spróbujmy więc podsumować ten cały obszerny temat w kilku zdaniach.

Język, jakiego używamy ma znaczenie: może wykluczać, może utrwać negatywne stereotypy, może ranić. Możemy ranić inne osoby nieświadomie – zwyczajnie nie wiedząc czy nie zastanawiając się nad konotacjami bądź ukrytym znaczeniem danego zwrotu. Aby temu przeciwdziałać, warto jest poszerzać swoją wiedzę i świadomość (na przykład przejrzeć „Słownik inkluzywnego języka”), a przede wszystkim pielęgnować w sobie postawę pełną szacunku, ciekawości i zaufania do osób i społeczności dotkniętych daną kwestią. One znają swoje problemy najlepiej – i jeśli mówią, że drobne zmiany w naszym języku mogą im zauważalnie pomóc, to warto podjąć ten mały wysiłek.

Jeśli chcesz być na bieżąco z przydatnymi informacjami to śledź nasze media społecznościowe i strony internetowe, gdzie znajdziesz dużo porad i darmowych materiałów.

Powodzenia!



Rada Języka
Neutralnego
z Zaimki.pl



[@neutratywy](#)

[@kph_official](#)



[@neutratywy](#)

[@kph_official](#)



[@zaimki.pl](#)

[@kphofficial](#)



[zaimki.pl](#)

[kph.org.pl](#)