

Om härskartekniker i korthet

- och hur vi kan hantera dem



VARFÖR?

Ibland kan det vara svårt att sätta fingret på vad det är som händer under exempelvis ett sammanträde. Berit Ås identifierade härskarteknikerna och gav oss därmed en nyckel till att förstå vad det är som händer när vi känner att vi inte blir lyssnade på, förbisedda eller ignorerade.

När härskarteknikerna får namn blir de synliga och därmed inte lika kraftfulla. Härskartekniker kan tillämpas omedvetet, men för den som blir drabbad känns det på djupet.

Ju fler vi är som känner till dem, desto mindre effektfulla blir de. Därmed har vi också större möjlighet att istället bekräfta varandra och oss själva. Berit Ås teorier handlar om mäns härskartekniker över kvinnor.

OM BERIT ÅS

Berit Ås, politiker och professor i socialpsykologi. I början av 1970-talet blev hon Norges första kvinnliga partiledare, för Socialistisk Venstre. Berit Ås populariserade begreppet härskartekniker 1976 efter att ha observerat maktspellet i det politiska rummet under några år. Teknikerna var starkt förknippade med kropps-språket.

Berit Ås målsättning är att det ska vara lätt att lära sig känna igen teknikerna. Hon har därför begränsat dem till fem, för att de ska vara lätta att hålla reda på och lätta att kommunicera till varandra: "Jag ser att du är utsatt för en tvåa nu, förlöjligande".

På senare år har Berit Ås kompletterat dem med två till. Även dessa är starkt förknippade med de första fem.

Ärligt Talats föreläsningar om härskartekniker, liksom den här skriften, bygger på Anna-Karin Johnsons egna erfarenheter och Berit Ås teorier.

Motstrategier och bekräftartekniker har sammanställts av Empowerment Nätverket vid Stockholms Universitet (ENSU).

www.arligttalat.nu
kontakt@arligttalat.nu

1. OSYNLIGGÖRANDE

När du blir bortglömd, förbisedd, inte lyssnad på. Som när du lägger fram ett förslag och ingen reagerar på det, men lite senare är det någon annan som lägger fram precis samma förslag - som att det var hens eget. Och då får förslaget gehör.

TAG PLATS

Poängtera att du vill att de andra lyssnar. Kräv respekt.

SYNLIGGÖRANDE

Lyssna på andra, ge gensvar och konstruktiv kritik. Synliggör dig själv och andra.

2. FÖRLÖJLIGANDE

Den som förlöjligar förminskar sitt offer, kanske genom en rolig historia. Förlöjligandet sker ofta i språket. Kvinnor ”pladdrar”, är hysteriska eller liknas vid djur, yra som höns, en riktig kossa. Män liknas vid kvinnor; spelar fotboll som en käring etc.

IFRÅGASÄTT

Gå inte in i fällan av förminskning, håll dig logisk och gör klart att du inte accepterar den här behandlingen.

RESPEKTERA

Bemöt seriöst, stötta den utsatta och ge alla mentalt utrymme genom att ställa frågor om deras synpunkter.

3. UNDANHÅLLANDE AV INFORMATION

Att ha information och hålla den inne innebär makt, som innebär att en person hindras från att handla så som de skulle handlat om de hade vetat bättre.

KRÄV KORTEN PÅ BORDET

Påpeka att du inte har fått all information. Om det är ett upprepat problem, ifrågasätt strukturen i informationshanteringen.

INFORMERA

Var noga med att informera och inkludera alla berörda i beslutsprocesser. Redovisa eventuella diskussioner som skett mer informellt.

RÖTT	= härskarteknik
GULT	= motstrategi
GRÖNT	= bekräftarteknik

4. DUBBELBESTRAFFNING

”Damned if you do, damned if you dont”. Är du noggrann så är du petig, är du snabb är du slarvig. Prioriterar du jobbet, så överger du familjen. Prioriterar du familjen har du inga ambitioner...

BRYT MÖNSTRET

Fundera över och förstå dina egna prioriteringar. ”Jag vet varför jag gör det jag gör, jag vet vad som är viktigt för mig i livet.”

DUBBEL BELÖNING

Vad du än gör, så gör du rätt. Alla gör så gott de kan utifrån sina förutsättningar

5. PÅFÖRANDE AV SKULD OCH SKAM

Någon annan får dig att känna skuld eller skam för en händelse, egenskap, handling eller situation trots att du eller din person inte är den utlösande faktorn till händelsen eller situationen.

INTELLEKTUALISERA

Gör dig själv medveten om att dina skuld- eller skamkänslor har påförts dig av någon annan.

BEKRÄFTA DIG SJÄLV OCH ANDRA

Ge bekräftelse, uppbackning och stöd. Förstå övergripande kulturella mönster och utgå från nya, positiva normer.

OCH TVÅ TILL...

Senare har Berit Ås lagt till två tekniker, inom områden som är starkt förknippade med skam.

6. OBJEKTIFIERING AV KVINNOR

Sexistiska skämt och reklam är exempel på var vi möter objektifieringen av kvinnor. Idag möts inte unga kvinnor i grupper och stöttar varandra som i tidigare generationer. Det gör dem mer utsatta.

7. VÅLD MOT KVINNOR

I form av krigshandlingar och förtryckande av kvinnor. Om kvinnor blir medvetna om de andra härskarteknikerna, kan de få större självrespekt och kanske bli i stånd att avvärja de hårdare metoderna att förtrycka kvinnor.