

De fem ursprungliga härskarteknikerna

Osynliggörande, förlöjligande, undanhållande av information, dubbelbestraffning, påförande av skuld och skam.

1. Härskarteknik: *Osynliggörande - du finns inte*

Går ut på att visa att du inte finns, att det du gör eller säger inte är viktigt. Härskartekniken kan ske med ord, kroppsspråk och/eller gester. Att bli utsatt för den får en att känna dig obetydlig och osäker.

Exempel på situationer hur härskartekniken kan förekomma/utövas:

- Deltagarna bläddrar i papper medan du talar.
- Du säger något men mötet fortsätter som om att inlägget aldrig har skett.
- Ditt område anses inte lika intressant som de andras, du får mindre utrymme på mötet.
- Någon annan tar åt sig äran av dina förslag.
- Dina åsikter "stämmer inte" med resten av gruppen. När de pratar med varandra tittar de enbart på varandra eftersom de förstår varandra bättre.

2. Härskarteknik: *Förlöjligande - du är oviktig*

Att förlöjliga innebär att någon med ord och gester försöker förminska en annan person. Tekniken uppvisar en totalt ojämlik situation, där den som förlöjligar tar sig hela makten över situationen. Den som förlöjligar förminskar och förringar sitt offer och tillintetgör också den utsatta personen. Förlöjligande kan också ta sig uttryck i form av att någon blir bemött utifrån andras förutfattade meningar om den personen, ibland under förevändning att det bara är "på skämt".

Exempel på situationer hur härskartekniken kan förekomma/utövas:

- Att ge en person förlöjligande epiteter eller förringande tilltal.
- Att uttrycka - "Du är så söt när du är arg!" som svar på någons ilska.
- Att argument framställs som löjliga och oviktiga.
- Att håna någon för det den har sagt.
- Att jämföra någon med en rolig karaktär från en film.
- Skratta åt någons uttal är en vanlig förlöjligande härskarteknik.

3. Härskarteknik: *Undanhållande av information - du behöver inte veta*

Undanhållande av information, innebär att information undanhålls medvetet eller omedvetet från en eller flera individer. På så sätt blir dessa individer uteslutna och marginaliserade.

Att undanhålla information är ett stort problem eftersom det hindrar från att delta på lika villkor. Resultatet blir ofta att de/den drabbade inte kan agera som de skulle ha gjort med fullständiga informationen.

Varför blir det så här? Kunskap, fakta och information ger makt. De som har makt vill inte gärna lämna ifrån sig den. De som undanhåller informationen kanske rättfärdigar härskarbeteende med att "det går snabbare om vi inte involverar alla i det här beslutet". Men undanhållande av information är ett effektivt sätt att skapa en hierarkisk struktur och dåliga relationer inom gruppen.

Exempel på situationer hur härskartekniken kan förekomma/utövas:

- Du får inte de nyheter, möteshandlingar, protokoll, utskick, inbjudningar o.s.v. som du har rätt till. Det kan också handla om muntlig information.
- Alla andra deltagare har fått förberedelsematerial till mötet utom du.
- Andra låter dig förstå att det har varit ett möte där du borde ha varit med, men du blev inte inbjuden.
- Det bildas informella grupperingar som pratar ihop sig, umgås och utesluter andra.
- Beslut fattas eller förbereds när personer som bör vara med inte är närvarande
- Att inte ha information tillgänglig på flera olika språk eller i punktskrift kan också räknas som undanhållande av information.

4. Härskarteknik: *Dubbelbestraffning - du gör fel oavsett*

Dubbelbestraffning kan vara svår att identifiera, men innebär att någon hamnar i en situation där upplevelsen blir att oavsett vad den väljer att göra eller säga så blir det fel. Du kan inte göra rätt. Du kommer att nedvärderas och bestraffas oavsett vilket handlingsalternativ du väljer. Engagerar du dig tar du för mycket plats. Om inte, är du tråkig, passiv och tar inget ansvar. Att bli straffad hur man än gör, kan leda till att man lägger ner mycket tid och energi på att försöka "göra rätt", vilket leder till att man låter andra människor tala om och bestämma hur du ska vara. Den som blir utsatt för dubbelbestraffning kan bli handlingsförlamad. Det känns hopplöst, det blir fel oavsett hur man beter sig.

Exempel på situationer hur härskartekniken kan förekomma/utövas:

- Är du noggrann är du långsam och petig, är du snabb är du slarvig.
- Är du hemma med barn är du en gammalmodig kvinna, väljer du att arbeta mycket är du ingen riktig kvinna som tar hand om ditt barn.
- En man i samma situation är endera ingen riktig man eller också ingen modern man.
- Det kan vara att du får klagomål av din partner att du är för ohälsosam. När du sedan börjar träna får du skäll för att du är borta för mycket.

5. Härskarteknik: *Påförande av skuld och skam - du är fel*

Har någon fått en bra grej du har gjort att verka dålig? Eller fått dig att skämmas för något som inte är ditt fel?

Denna härskarteknik handlar om att någon annan får dig att känna skam och skuld för en handling, en egenskap, en händelse eller en situation trots att det inte är du eller din person som är den utlösande faktorn till händelsen eller situationen.

Att påföra någon skuld och skam kan beskrivas som det sammanlagda resultatet av att ha blivit utsatt för de andra härskarteknikerna.

“Den som inte får information utan blir osynliggjord, förlöjligad och dubbelbestraffad kan till slut inte annat än att internalisera detta budskap och känna skuld och skam:

”Jag är misslyckad, allt är mitt fel.”

Gemensamt för alla fall av denna härskarteknik är dock att skammen och skulden påförs utifrån, men upplevs inifrån, vilket gör den särskilt svår att identifiera som härskarteknik.

Exempel på situationer hur härskartekniken kan förekomma/utövas:

- Ingen låter dig komma till tals på ett möte eller så blir du konstant avbruten utan att någon ber om ursäkt. Du tar det inte som att de andra är ohyfsade och otrevliga utan du börjar tänka att det är fel på dig.
- Du är ny i ett sammanhang ex en förening och har fått en introduktion. Men denna täcker inte allt som förväntas av dig, ex du vet inte att du förväntas dyka upp på vissa slags möten utan att specifik kallelse kommer, eller att du ska notera när du lånar material i en särskild bok som ligger i skåpet, eller att det inte är frivilligt att ta med fika till mötet, eller att du ... ”Det borde du ha förstått att du ...” Och du känner att ja, det skulle jag nog ha förstått att jag.
- Ingen lyssnar på vad du säger under mötet och din känsla blir att det känns som om du uttrycker dig dumt och otydligt.
- Om man utsätts för övergrepp eller sexuella trakasserier, och får känslan av att man sig själv att skylla - genom exempelvis klädval, - jag hade ju lite kort och snäv kjol.

**Inspirerat av Metodbanken, Jämställt.se, ENSU, av Makthandbok för unga feminister som (be)möter rasism och sexism i föreningslivet, Interfem, och Den onormala boken, Ungdom Mot Rasism mm*