

Härskartekniker



Härskartekniker är olika beteenden, gester och ord som används för att trycka ner och förminska andra för att hävda sig själv och få övertag. Vi har alla både blivit utsatta, och själva utsatt andra även om det ofta sker omedvetet. Alla kan säkert komma ihåg tillfällen de har blivit utsatta men inte lika många är nog medvetna om när de har utsatt andra. Personer i maktposition behöver vara extra medvetna om detta då det har ett större ansvar och är påverkar normer i organisationen.

Härskartekniker är vanligt förekommande på alla arbetsplatser. Härskartekniker utövas oftast inte medvetet eller av illvilja. Därför är det viktigt att börja prata och identifiera förekommande härskartekniker så att vi kan bemöta när de väl förekommer men framförallt arbeta främjande och förebyggande.

Här beskrivs några av det vanligast förekommande härskarteknikerna:

Förlöjligande

Ett härskarbeteende där man behandlar människor som löjeväckande, inkompetenta och otillräckliga. Det består av hån, kommentarer, sarkasm och nedsättande skämt eller jargong. Någons argument framställs som löjliga och oviktiga. Den som utnyttjar den här härskartekniken har skrattarna på sin sida. Eftersom det är en obehaglig upplevelse att bli förlöjligad väljer den som blir utsatt ofta att anpassa sig för att smälta in och inte synas. Det är vanligt att man känner sig värdelös och tystnar för att slippa miner och kommentarer.

Denna typ av härskarteknik innebär att göra så att någon annan känner sig dum, förminskad och bortgjord. Att himla med ögonen, lägga huvudet på sned eller härmas är några exempel.

Projicering

Denna typ av härskarteknik innebär att en person som lyfter att härskartekniker eller andra oschyssta beteenden förekommer själv blir anklagad för att trycka ner andra, skapa dålig stämning eller liknande. Det kan också handla om att upplevelser viftas bort med att det är personen som lyfter problematiken som är känslig. Det är ett sätt att tysta kritik och att få människor att inte säga ifrån.

Osynliggörande

Denna härskarteknik innebär att grupper eller personer osynliggör någon genom att på olika sätt signalera att den inte finns eller att det den gör eller säger inte är viktigt i sammanhanget. Osynliggörande kan ske öppet och direkt. Att någon inte blir presenterad för andra i en grupp är ett exempel. Det kan också ske indirekt och subtilt, som att uppmärksamheten inte riktas mot personen som pratar.

Dubbel bestraffning

Denna typ av härskarteknik innebär att hur någon än gör så gör den fel. Du kan få höra att du borde ta för dig mer, men när du gör det kan du få höra att du är bråkig, krävande, påflugan eller jobbig. Damned if you do and damned if you don't! Vanligast är att härskartekniken drabbar de av oss som bryter mot normer och/ eller som är i minoritet. Val och beteenden hos de av oss bli extra synade i sömmarna.

Objektifiering

Denna typ av härskarteknik innebär att någon ses eller blir behandlad som ett objekt och inte som en individ. Det kan också handla om att prata om andra personer på ett objektifierande sätt, tex genom att betygsätta eller värdera deras utseende. Att bli objektifierad är att betraktas som ett tomt föremål som går att byta ut eller behandla som en vill. Det kan handla om att någon stirrar på ens kropp istället för att lyssna på vad en säger. Eller att en ständigt får kommentarer om sitt utseende, sin dialekt eller liknande som tar fokus från ens kompetens eller det en vill förmedla.