

Härskartekniker

Ett verktyg för att upptäcka över- och underordning



Begreppet härskartekniker är ett samlingsnamn för när en enskild person eller en grupp använder sig av en eller flera tekniker för att trycka ner en annan individ, på grund av att den tillhör en specifik grupp. Här finns alla grader: från småskämtande till regelrätt förtryck.

Bakgrund och användningsområde

Genom att lära sig känna igen och analysera härskartekniker är det möjligt att synliggöra den situation som många kvinnor och män upplever när män eller kvinnor utövar makt över dem. Analysen kan också användas i andra sammanhang för att visa hur makt reproduceras. Det är viktigt att känna till härskarteknikerna så att man inte själv ska utsätta andra för dem, medvetet eller omedvetet. Här presenteras de fem härskartekniker som Berit Ås först identifierat samt tre ytterligare: *objektivering, våld och hot om våld* samt *splittring*, som utvecklats och lagts till senare. Varje teknik förklaras med exempel och motstrategier.

De åtta härskarteknikerna

- Osynliggörande
- Förlöjligande
- Dubbelbesträffning
- Undanhållande av information
- Objektivering
- Våld och hot om våld
- Splittring
- Påförande av skuld och skam

Osynliggörande

Att osynliggöra någon innebär att låtsas som om att personen inte finns. Det är svårt att upptäcka när någon blir osynliggjord eftersom det ofta sker med kroppsspråk och gester.

Exempel på osynliggörande:

- En person säger något men mötet fortsätter som om att inlägget aldrig har skett.
- I barnböcker, barnfilmer och barnprogram har nästan aldrig kvinnor huvudrollen. Ofta får de kvinnor som är med i berättelsen vara de som upprätthåller moralen.
- Kvinnors sexualitet och kön är osynliggjort på olika sätt. Det finns inga lustfyllda namn på kvinnans kön, medan det manliga könet har många, både roliga och lustfyllda, namn.

Motstrategi:

Genom att lära sig att se osynliggörandet kan kvinnor undgå känslan av att känna sig obetydliga. När vi ser att en kvinna blir osynliggjord kan vi aktivt lyfta fram henne och motverka fenomenet.

Metoder:

- Analysera vilka uttalade signaler som organisationen har. Är kvinnor och män lika synliga utåt?
- Analysera hur taltiden på möten fördelas mellan kvinnor och män.
- Inför "rundor" på möten och under diskussioner. En runda innebär att varje person i tur och ordning får tala till punkt utan att bli avbruten. Rundor är effektiva för att ge alla möjlighet till talutrymme.

Förlöjligande

Förlöjligande är att på olika sätt uttrycka eller antyda att kvinnor eller män är skrattretande, inkompetenta och otillräckliga. Det kan också ta sig uttryck i kommentarer, hån och skämt. Den som utnyttjar tekniken får "skrattarna" på sin sida, medan den som är utsatt eller försöker att reagera ofta uppfattas som humorlös och tråkig.

Exempel på förlöjligande:

- När en person kommer med ett förslag, så kommenteras det med att: så går det inte att säga, tänka eller göra.
- När en person får en klapp på huvudet eller till exempel kallas lilla vän, lilla du eller flicka lilla.
- När en kvinna får kommentarer som: "har du mens?" eller "du har nog inte fått något på länge!"

Motstrategi:

Att känna igen förlöjliganden gör det möjligt att inte ta åt sig personligen och att kräva att förlöjligandet upphör.

Metoder:

- Ta makten och tolkningsföreträdet. Det finns flera olika sätt att säga ifrån i en situation av förlöjligande:
 1. Benämna vad du utsatts för (ta tolkningsföreträdet): "Du förlöjligar mig med det tilltalet"
 2. Kritisera: "Jag gillar inte att du viskar när jag pratar"
 3. Säg vad du vill istället: "Jag vill att du slutar viska och lyssnar på mig istället"

Härskartekniker

Ett verktyg för att upptäcka över- och underordning



Undanhållande av information

Kunskap, fakta och information ger makt. Att ställas utanför när informationsutbyte sker eller när lojalitetsband byggs ger ett sämre utgångsläge för att vara delaktig i verksamheten och i besluten. Det finns gott om tillfällen där information utbyts informellt och det är ofta kvinnor som lämnas utanför dessa sammanlutningar.

Exempel på undanhållande av information:

- Att inte vilja mäta jämställdhet är att undanhålla information om kvinnor och mäns villkor.
- När informella möten mellan män leder till att argumenten slipats redan innan saken tas upp för diskussion. Om en kvinna kommer med motförslag har hon kanske inte tillräckligt med underlag för att argumentera för sin sak, medan männen är väl förberedda. Desamma kan gälla i informella möten mellan kvinnor som ger kvinnorna försprång gentemot de män som deltar i en kommande diskussion.

Motstrategi:

Att känna igen undanhållandets tekniker synliggör rätten att kräva bättre information och underlag.

Metoder:

- **Finns det någon skillnad på hur olika verksamheter inom organisationen värderas?**
 1. Lista organisationens verksamhetsområden
 2. Låt ledningsgruppen enskilt värdera varje verksamhetsområde på en skala där fyra står för väldigt viktigt och ett för oviktigt. Räkna samman resultaten. Dela upp vad kvinnor respektive män tycker är viktigt.
 3. Gör en analys över vilka hög- och lågstatusverksamhetsområdena är och vem som värderar områdena som viktiga/oviktiga.
I vilken kategori av verksamhetsområde befinner sig kvinnor respektive män?
 4. Diskutera resultatet och bestäm hur ni går vidare!
- **Kontaktkarta för informell makt för att synliggöra hur en del av den informella makten tar form.**
 1. Låt ledningens medlemmar dokumentera vilka som kontaktar dem och vilka de själva kontaktar både inom och utanför ledningsgruppen.
 2. Sammanställ resultaten. Dela upp kontakterna i kvinnor och män, men kanske också på funktion i verksamheten.
 3. Diskutera resultaten. Vem kontaktar vem?
 4. Bestäm hur ni går vidare!

Dubbelbestraffning

”Damn if you do. Damn if you don’t”. Kvinnor kan ofta uppleva att de aldrig gör rätt. Om en kvinna engagerar sig tar hon för mycket plats. Om inte är hon passiv, tråkig och tar inte ansvar. Dubbelbestraffning är ett resultat av osynliggörande och förlöjligande och förstärker kvinnors dåliga samvete över att inte göra tillräckligt.

Män kan också utsättas för dubbelbestraffning på liknande sätt.

Exempel på dubbelbestraffning:

- Kvinnor ska ta för sig i klassrummet eller på arbetsplatsen men får inte vara för pratsamma, högljudda eller krävande av uppmärksamhet.
Män ska ta mindre plats i skolan och på arbetet. Men män som inte tar för sig uppfattas ofta som tråkiga, blyga och allt för ordningsamma.
- Kvinnor ska inte vara tråkiga, men måste samtidigt akta sig för att inte bli stämplade som påflugna eller lösaktiga.
- Kvinnor förväntas vara mjuka och omhändertagande men riskerar därigenom att bli betraktade som veka. Om en kvinna bryter mot den traditionella könsrollen och agerar tufft betraktas hon ofta som okvinnlig.
Män förväntas vara starka och självständiga. Män som inte lever upp till detta betraktas som veka och omanliga samtidigt som de män som är alltför starka och självständiga kan anses problematiska att samarbeta med.

Motstrategi:

Större medvetenhet och mer kunskap om hur makt och kön hör ihop ger bättre förutsättningar att bemöta och hantera dubbelbestraffning.

Metoder:

- **Synliggör omedvetna värderingar i organisationen.**
Inom en verksamhet belönas vissa beteenden omedvetet. Outtalade system för vad som värderas som bra eller dåligt och vad som är viktigt och mindre viktigt finns ofta ingrodd i verksamheten.
 1. Vad belönas i er organisation? Som kvinna? Som man?
 2. Vad räknas som kompetens? Vad kvalificerar till högre positioner?
 3. Vad straffas i er organisation? Vad räknas som mindre bra? Som kvinna? Som man?
 4. Räknas föräldraskap som en tillgång eller ett problem i er organisation? Som kvinna? Som man?
 5. Bestäm hur ni går vidare!

Härskartekniker

Ett verktyg för att upptäcka över- och underordning



Påförande av skam och skuld

Det kan vara svårt att sätta fingret på varför en känsla av att vara rannsakad och den som begått fel uppstår. Genom det vardagliga osynliggörandet och förlöjligandet av kvinnor finns en grund för att kvinnor, oftare än män, både självmant och med hjälp av andra tar på sig skam och skuld.

Exempel på påförande av skam och skuld:

- Kvinnor som har våldtagits eller misshandlats av män ses ofta av samhället som medskyldiga. Kvinnors livsstil och klädsel ingår ofta i bedömningen vid ett domslut, vilket innebär att kvinnor som utsatts för brott rannsakas och beläggs med skuld.
- Kvinnors intressen och aktiviteter betraktas ofta som privata eller oviktiga. Detta drabbar inte männens intressen i lika stor utsträckning. Vardagligt osynliggörande kan vara en orsak till att kvinnor känner skam och skuld inför sina intressen, eller när aktiviteten får ovanligt stor uppmärksamhet.

Motstrategi:

Att känna igen mönstren och utmana dem gör det möjligt att bryta påförandet av skam och skuld både på sig själv och på andra.

Metoder:

• Synliggör språkets och ordets makt.

Vilka outtalade signaler ger språket? Är språkbruket oberoende av koppling till kön, det vill säga könsneutralt?

1. Skriv ordet ”prat” på ett papper eller en tavla. Lägg till ordet ”kvinnors” före ”prat”.
2. Brainstorming – be deltagarna lista synonymer till vad kvinnor pratar om. Skriv ner synonymerna på pappret eller tavlan.
3. Be deltagarna lista synonymer till vad män pratar om. Skriv dessa på en lista brevid så att ni får två listor – en för ”kvinnors prat” och en för ”mäns prat”.
4. Markera orden i listan om kvinnors respektive mäns prat med + om de är positiva och – om de är negativa. Diskutera resultatet.
5. Finns det något mönster? Bestäm hur ni går vidare!

Objektifiering

Kvinnor görs dagligen till objekt i olika sammanhang. År 2006 kom 324 anmälningar in till Näringslivets Etiska Råd mot Könsdiskriminerande Reklam (ERK). Av dessa anmälningar fälldes 36 stycken.

Exempel på objektifiering:

- I en symaskinsreklam finns en svartvit bild på en symaskin och en färgbild på en lättklädd kvinna med polisbricka och batong. Reklamen fälldes av ERK för att använda kvinnan som blickfång av sexuell natur, utan att ha någon tydlig koppling till produkten.
- Kvinnors kroppar är ofta i blickfånget i reklam, men också i verkliga livet. Att kvinnor gör om sitt utseende för att de inte är nöjda med hur de ser ut kan ses som en del av objektifieringen av kvinnor – att kvinnor och deras kroppar är objekt som ska fånga intresse och sälja produkter eller sig själva. Mäns kroppar blir i allt större omfattning exponerade och avklädda. Som ett resultat av detta använder sig också allt fler män av skönhetsprodukter och skönhetsoperationer.

Motstrategi:

Medvetenhet hos kvinnor om att de blir objektifierade kan hjälpa dem att aktivt göra sig till subjekt istället. Män kan aktivt ta avstånd från objektifiering av kvinnor genom att arbeta med sitt förhållningssätt till kvinnor och bilder av kvinnor.

Metoder:

• Undersök hur media gestaltar kön.

Vilken bild ger egentligen media av kvinnor och män och av de traditionella könsrollerna?

1. Titta i en postorderkatalog eller i en veckotidning. Räkna hur många sidor kläder som är för kvinnor respektive för män.
2. Titta på bilderna – hur gestaltas respektive kön och hur praktiska är kläderna för kvinnor/flickor respektive för män/pojkar? Fundera på vilken instruktion modellen kan ha fått vid fotograferingen.
3. Är dagens mode för småtjejer som stringtrosor, topp, smink och korta kjolar ett uttryck för objektifiering? Diskutera.
4. Är ätstörningar och anorexi en konsekvens av objektifiering tror ni? Diskutera.
5. Arbeta i grupper och försök hitta bilder där könsrollerna eller relationen mellan könen inte gestaltas traditionellt – där kvinnor och/eller män bryter mot normen. Till exempel män/pojkar som håller varandra i handen, kvinnor som boxas, män i kjol osv. Diskutera vilken effekt sådana bilder har.

Härskartekniker

Ett verktyg för att upptäcka över- och underordning



Våld och hot om våld

Våld och hot om våld är något som många kvinnor dagligen lever med även om det inte är något de ständigt tänker på – det är ett normaltillstånd.

Hotet om våld fungerar som en dold faktor till att kvinnor underordnar sig män i olika situationer. Trots att Sverige har kommit en bit på vägen mot jämställdhet är mäns våld mot kvinnor ett stort problem. Mäns våld mot kvinnor tar sig olika uttryck. Så länge kvinnor våldtas, misshandlas, säljs för sexuella ändamål eller trakasseras på grund av sitt kön är vi inte jämställda.

Exempel på upplevt hot om våld:

- En kvinna som noga tänker efter vilken väg hon ska gå hem på kvällen. Tjejer som undviker vissa passager på sin skola för att de känner sig uttittade och otrygga där.
- En kvinna som undviker att säga något speciellt till sin man för att slippa hans vrede.
- En man som är rädd för att säga vad han tycker i sitt kompisgäng eftersom han är rädd att bli utfrysad eller slagen.

Motstrategi:

Ta reda på fakta. Undersökningar visar att våld mot kvinnor oftast inte utförs av okända män utan av män i kvinnans närhet. Den vetskapen kan ge trygghet ute på kvällen, men ger också kunskap om att våld förekommer i hemmet. Var uppmärksam på att kvinnor runt om dig kan fara illa.

Män kan aktivt ta avstånd mot mäns våld mot kvinnor och män som utövar våld mot kvinnor. Män ska vara medvetna om att de i egenskap av okända män kan upplevas som ett hot för kvinnor. Använd den vetskapen väl och visa tydligt att du respekterar kvinnans gränser.

Metoder:

• Feministiskt självförsvar.

Feministiskt självförsvar bygger på rätten att försvara sig själv och sin kropp. Metoden syftar till att stärka kvinnor genom att de övar sig att känna sin styrka fysiskt, verbalt och framförallt psykiskt.

1. *Mentalt* självförsvar handlar om att kvinnor får veta att de är värda att försvara. Det tränas i grupper där gemensamma erfarenheter diskuteras.
2. *Verbalt* självförsvar tränas genom att våga säga ifrån och använda sin röst.
3. *Fysiskt* självförsvar inriktar sig på att snabbt avvärja en hotande eller våldsam situation för att kunna ta sig därifrån oskadd.

Splittring

Att kvinnor inte kan hålla sams eller att kvinnor pratar skit om andra kvinnor hör till de fördomar som ofta förekommer i olika sammanhang. Påståenden som fungerar självuppfyllande eftersom kvinnor hela tiden intalas att inte lita på andra kvinnor.

Detta fungerar splittrande och är ett effektivt sätt att få kvinnor att inte organisera sig tillsammans mot de orättvisor de upplever. Tillsammans kan kvinnor upptäcka att deras upplevelser inte är personliga utan en del av ett samhällstäckande mönster.

Exempel på splittring:

- Kvinnor får ofta höra att de ska akta sig för andra kvinnor.
- Att påståenden som att ”jag har alltid haft fler manliga vänner än kvinnliga vänner” ses som något positivt.

Motstrategi:

Medvetenhet om att splittring är en härskarteknik som ger män övertag gentemot kvinnor ger möjligheten att se bortom fördomar om kvinnors samverkan, i t ex yrkeslivet. Medvetenheten gör det också möjligt att hitta gemensamma erfarenheter att använda som referensram för sina egna upplevelser.

Metoder:

• Undersök hur media gestaltar vänskap.

Vilken bild ger egentligen media av kvinnors respektive mäns vänskap?

1. Titta på en TV-serie, gärna svensk. Räkna hur många vänskapsband som beskrivs. Hur många är band mellan kvinnor, mellan män och mellan en kvinna och en man?
2. Hur beskrivs kvinnlig respektive manlig vänskap? Vem ställer upp för vem? Vem orsakar problemen och vem löser dem?
3. Diskutera hur väl TV-seriens beskrivning av vänskap stämmer med er verklighet. Varför ser det ut som det gör vid en jämförelse?
4. Vilka bilder av vänskap finns inom er organisation genom prat och genom praktisk handling?

Rollspel och teater tydliggör

Ett sätt att göra härskarteknikerna tydliga är att spela upp dem som rollspel eller dramer. Det finns teatergrupper som kan spela upp scener om härskartekniker för en publik, men det går också att prova på själva.

Använd gärna situationer som finns i er vardag i verksamheten som utgångspunkt. Scenerna kan till exempel vara förlagda i fikarummet eller på ett möte. Tänk er in i situationen och diskutera hur det kändes att vara utsatt för härskartekniken.