

Härskartekniker

Maktspel, maktspråk och manipulationer

Har du varit med om att andra tystnar när du kommer? Att du inte får den information som andra får? Att du blir avbruten när du har något viktigt att säga? Någon byter ämne och när alla har sagt sitt, är den ingen som frågar vad du tycker. Du kanske har fått ta emot nedvärderande kommentarer och blivit hånad och utskrattad för något du har sagt, gjort eller blivit utsatt för? Då har du sannolikt råkat ut för en eller flera härskartekniker.

Härskartekniker omfattar alla grader av maktmissbruk, från undvikande och småskämtande till grova övergrepp. De kan uttryckas öppet och direkt eller dolt och indirekt. De direkta budskapen är lättare att uppfatta, eftersom härskaren uppenbart riktar dem till dig. De indirekta budskapen är svårare att förstå, framförallt för att de innehåller antydningar och dolda budskap. De kan dessutom förstärkas med ett motsägelsefullt kroppsspråk, vilket gör dem ännu svårare att förstå och uppfatta.

Om den du talar till vänder sig bort, börjar bläddra med sina papper, läsa i tidningen eller knappa på mobilen, tänker du förmodligen inte i första hand på att du är utsatt för härskartekniker. Inte heller om personen ignorerar din fråga, rycker på axlarna eller bemöter dig med en oförstående blick. Det kan också finnas andra orsaker till dessa beteenden. Den du talar till kan vara oförberedd på din fråga, upptagen av andra tankar, djupt koncentrerad över en arbetsuppgift, stressad av tidsbrist och höga krav, eller bara obetänksam.

Om du däremot upprepade gånger blir ignorerad och avbruten när du ska framföra dina synpunkter. Om dina förslag sällan eller aldrig tas upp till diskussion. Om du inte får den information som andra får och som du behöver för att kunna följa med i diskussioner och ta viktiga beslut. Eller om du utsätts för nedlåtande kommentarer och "skämt" som får dig att må dåligt. Då har du anledning att misstänka att du är utsatt för härskartekniker.

Härskartekniker används för att förhindra och försvåra människors möjligheter till inflytande, delaktighet och medbestämmande. De är effektiva redskap för att skaffa sig makt och kontroll över andra. De som använder härskartekniker har ofta ett medvetet syfte med sitt beteende, men härskartekniker kan också användas utan ett sådant syfte. Då handlar det om omedvetna härskare som inte förstår konsekvenserna av sina handlingar.

Den omedvetna härskarens beteende handlar mer om ouppmärksamhet och oförstånd, än om att medvetet förtrycka och förgöra människor. Det innebär att det är lättare att bemöta den omedvetna härskaren och komma fram till en gemensam lösning. Den omedvetna härskaren som får höra hur det egna beteende påverkar andra, kan bli både ångerfull och tacksam. Det ger personen möjlighet att förklara sig och be om ursäkt. Det hjälper också personen att få insikter som gör det möjligt att förändra sitt beteende.

Den medvetna härskaren är däremot svårare att nå fram till, eftersom härskarens syfte är att hålla dig ovetande och på avstånd. Därför motarbetar härskaren alla dina försök att reda ut situationen. Härskaren vill ha rätt och är inte intresserad av en dialog som skulle kunna leda till en förändring. Istället anklagar härskaren dig. Du kan få höra att du har missförstått situationen, överreagerat och anklagat härskaren som säger sig inte förstå någonting.

Oavsett om härskaren är medveten eller omedveten om sitt beteende, gör det dig osäker på vad härskaren egentligen menar och vill. Det är också meningen med användandet av härskartekniker. Du ska bli osäker. Din osäkerhet ligger helt i linje med härskarens avsikter, framförallt den medvetna härskarens avsikter. Det är på det sättet härskaren stärker sin makt över dig. När du inte längre tror på dig själv och din förmåga, har härskaren tagit kontrollen över dig.

Berit Ås kartlade härskarteknikerna

Den person som har blivit mest känd för sin beskrivning av härskartekniker är Berit Ås, arbetspsykolog och professor i socialpsykologi vid universitetet i Oslo. Berit Ås hade också politiska uppdrag och blev på 70-talet partiledare för socialistiska vänsterpartiet i Norge. Som Norges första kvinnliga partiledare upplevde hon många svårigheter i samarbetet med sina manliga kollegor. Hon beskriver bl.a. hur hon blev ignorerad, avbruten och undanhållen väsentlig information. Hennes manliga kollegor kunde träffas i sammanhang där hon inte var med och diskutera viktiga frågor. När de sedan skulle fatta beslut, hade inte Berit Ås samma bakgrundsfakta som dem. Det resulterade i att hon fick svårt att delta i diskussioner och kunna påverka viktiga beslut.

Dessa beteenden upprepades gång på gång och Berit Ås förstod att det inte var någon tillfällighet att just hon var utsatt. Att vara kvinna på en hög politisk post, var ovanligt på den tiden. Därför låg det nära till hands att tro att det bemötande hon fick, berodde på det faktum att hon var kvinna. Hon misstänkte att hennes manliga kollegor upplevde sig hotade i sina maktpositioner och därför försvårade hennes möjligheter till inflytande och delaktighet. Det fick Berit Ås att intressera sig för dessa beteenden, som hon kategoriserade och benämnde som härskartekniker.

Rangordning och maktstrukturer

Berit Ås granskade de situationer hon varit med om och som hon upplevt försvårande eller kränkande. Utifrån sina iakttagelser kunde hon se en tydlig maktstruktur som visade en hierarkisk ordning där människor placerades och värderades olika. Män, makt och status gav en högre rangordning. För att hennes manliga kollegor skulle kunna upprätthålla denna makt hierarki, behövde den som hotade den dominerande ordningen oskadliggöras. Berit Ås var i egenskap som kvinna, ett sådant hot.

Drivkraften bakom användandet av härskartekniker utgörs alltså av en stark rädsla över att förlora den makt och status som den dominerande härskaren eller gruppen har. För att hindra andra från att göra anspråk på det inflytande som dessa härskare har eller strävar efter att få, används härskartekniker. Med härskartekniker kan människor oskadliggöras, samtidigt som härskarens dominerande ställning kan stärkas. Härskartekniker är alltså mycket effektiva metoder för att skapa ojämlika förhållanden mellan människor.

De fem mest kända härskarteknikerna

Berit Ås beskrev från början fem olika härskartekniker som väl täcker in de flesta situationer där dessa metoder används. De sammanfattas kort nedan:

1. **Osynliggörande** - Att ignorera och undvika dig genom att inte se, höra eller lägga märke till dig eller dina åsikter.
2. **Förlöjligande** - Att framställa dig som löjlig eller pinsam och framhålla dina åsikter som oviktiga eller skrattretande.
3. **Undanhållande av information** - Att begränsa ditt inflytande och dina möjligheter att påverka genom att undanhålla viktig information.
4. **Dubbelbestraffning** - Att ställa dig inför olika alternativ och sedan utsätta dig för kritik och missnöje oavsett vad du väljer.
5. **Påförande av skuld och skam** - Att få dig att känna skuld eller skam för något du har sagt, gjort eller blivit utsatt för.

Att jämföra och graderar varandra

Med största sannolikhet finner vi uppkomsten till härskartekniker i den människosyn som dominerar det samhälle vi lever i. Om vi värderar personer utifrån titlar, makt och status, förstärker det vår tro på en samhällsordning som bygger på rangordning och konkurrens, snarare än på mångfald och lika värde. Sådana värderingar underlättar för den maktlystna härskaren, eftersom de ligger helt i linje med härskarens syfte att egenmäktigt inta en framträdande position.

Det är viktigt att poängtera att det grundläggande problemet inte är att människor har olika positioner utifrån de erfarenheter och kunskaper de har. Det är snarare en förutsättning att våra kunskaper och erfarenheter används där de bäst kan tas tillvara. Det är på det sättet vi alla kan bidra till samhällets utveckling och mångfald. Det som hindrar en sådan utveckling, är om vi börjar jämföra och gradera varandras förmågor som viktiga eller oviktiga, bättre eller sämre. När vi tror att andra människors kunskaper och erfarenheter är ett hot mot det vi själva vet och kan. När vi nedvärderar andra och skapar syndabockar för att vi tror att vi då själva kan framstå som så mycket bättre. Det är i dessa fall som härskartekniker är så effektiva metoder, eftersom de förhindrar människor med andra kunskaper och erfarenheter att vara delaktiga och kunna påverka i viktiga frågor.

Härskartekniker i politiska debatter

I politiska debatter används ofta härskartekniker för att få motståndarna att tappa argument och framstå som okunniga och dåligt pålästa. Det är ett omvänt sätt att föra ut sitt budskap, eftersom det handlar om att förgöra sina meningsmotståndare, istället för att lyfta fram sina egna förslag. Det gör heller inte den politiska debatten särskilt konstruktiv. Det leder snarare till att vi som väljare många gånger upplever oss maktlösa och blir ointresserade av att engagera oss politiskt. Det är en allvarlig konsekvens av politiska partiers smutskastning av varandra.

Nu var det inte de olika politiska partiernas argumentation gentemot varandra, som primärt väckte Berit Ås intresse. Det var snarare den maktlöshet hon upplevde inom den egna gruppen. Något som kan vara än mer svårt att förstå. Att förminska sina egna medarbetare leder inte till trygga och effektiva arbetsgrupper som samarbetar för att uppnå gemensamma mål. Det leder snarare till ineffektiva arbetsgrupper som domineras av konflikter och inre motsättningar. Om det kan se ut på det sättet i den politiska världen, hur kan det då se ut i andra grupper och verksamheter? På hur många arbetsplatser och i hur många arbetsgrupper förekommer dessa problem?

Härskartekniker förekommer överallt

Användandet av härskartekniker är inte enbart ett politiskt problem. Det är heller inte ett renodlat jämställdhetsproblem där kvinnor i mansdominerade grupper alltid är utsatta. Härskartekniker drabbar även män i kvinnodominerade grupper. Vem som helst kan bli utsatt för härskartekniker och vem som helst kan utöva dem. Män kan attackera både kvinnor och män, liksom kvinnor kan attackera kvinnor och män. Enskilda personer kan angripa enskilda personer eller grupper. På samma sätt som grupper kan angripa andra grupper eller enskilda personer.

Härskartekniker förekommer framförallt i miljöer där människor träffas regelbundet. Arbetsplatser, skolor, föreningar och organisationer är sådana miljöer. De förekommer även i våra familjer. Där kan de vara svårare att upptäcka, framförallt om vi inte uppfattar dem som härskartekniker. Om vi dessutom har växt upp med dessa kränkningar, har vi också lärt oss att anpassa oss till dem, som om de vore normala företeelser. Det gör att vi kan ha svårare att reagera och agera mot dessa beteenden.

Fler härskartekniker har beskrivits

Under årens lopp har fler härskartekniker beskrivits, dels av Berit Ås, men även av andra personer. Åsa Häggström och Bo Rim fördjupar sig i Berit Ås fem första härskartekniker, samt ytterligare fem härskartekniker i boken Härskartekniker – Maktspel, maktspråk och manipulationer. (Boken är ännu ej utgiven.) De fem följande härskarteknikerna är:

6. **Nedvärdera och förminska** – Att förringa din betydelse genom att underskatta dig, dina åsikter och handlingar.
7. **Förvilla och prata bort** – Att få dig att bli osäker och släppa din ståndpunkt genom att avleda och distrahera dig från ämnet.
8. **Motsäga och ge dubbla budskap** – Att påverka de sagda orden så att det ska låta som något annat än vad som har uttalats.
9. **Skvallra och förtala** – Att stämpla och svartmåla dig genom att ljuga och sprida illasinnade rykten.
10. **Fysiska övergrepp** – Att tvinga dig till undergivenhet genom att använda fysiskt våld.

Den allvarligaste formen av härskartekniker är fysiska övergrepp. De kan i sin grävsta form leda till allvarliga skador och död. Även om de fysiska övergreppen inte går så långt, upplever sig ofta den drabbade som skyldig och medansvarig till övergreppen, trots att personen är helt utan skuld. Vad som än har utlöst övergreppen, är det aldrig den drabbades fel. Skulden och ansvaret ligger helt och hållet hos förövaren.

Effektiva makt- och kontrollmetoder

Oavsett om härskartekniker uttrycks med hot och våld eller i form av antydningar och dolda budskap, påverkar de oss. Det är också härskarens avsikt, vi ska bli påverkade. Det är så härskaren stärker sin makt över oss och som gör härskartekniker till så effektiva makt- och kontrollmetoder. Lika viktigt som det är för härskaren att få makt över människor, är det att behålla den. Rädslan att en dag bli utkonkurrerad, avslöjad och ensam innebär att härskaren ständigt behöver vara på sin vakt. De som utgör det största hotet mot härskaren är människor med goda kunskaper och erfarenheter. Även människor som är sociala och omtyckta utgör ett hot, framförallt mot härskarens popularitet. Därför blir också många kompetenta, uppskattade och omtyckta personer utsatta.

Härskartekniker utövas på många sätt

Härskartekniker kan utövas på många sätt. Elaine Eksvärd, retorikkonsult och författare till boken Härskarteknik, har kartlagt åtta härskartekniker som kort återges nedan:

1. **Projiceringsmetoden** – Att beskylla dig för de problem, tillkortakommanden och frustrationer som härskaren bär på.
2. **Komplimangsmetoden** – Att få dig att göra på ett visst sätt genom att ge dig beröm och komplimanger.
3. **Stereotypmetoden** – Att peka ut och kritisera dig om du säger eller gör något som går utanför gängse normer.
4. **Martyrmetoden** – Att få dig att känna skuld och dåligt samvete genom att göra sig till offer för dina handlingar.
5. **Uteslutningsmetoden** – Att ignorera och hålla dig utanför sammanhang som är viktiga och betydelsefulla för dig.
6. **Hierarkimetoden** – Att använda status, makt och positioner för att upprätthålla auktoritet och överläge gentemot dig.
7. **Tidsmetoden** – Att hänvisa till ålder, kunskap eller erfarenhet för att tala om att du inte vet och kan lika mycket.
8. **Självförvållad härskarteknik** – Att förminska dig själv och därigenom ge ett osäkert intryck som härskaren kan utnyttja för att ta makt över dig.

Att förminska sig själv

Det är tveksamt om självförvållad härskarteknik kan definieras som en härskarteknik. Visst är det möjligt att förminska sig själv och därigenom ge ett osäkert intryck som härskaren kan utnyttja. Samtidigt är syftet med härskartekniker att skaffa sig egna fördelar genom att oskadliggöra andra. Så att de inte ska kunna konkurrera om det som härskaren vill ha. Om vi då förminskar oss själva, blir det svårt att uppnå några sådana fördelar. Dessutom skulle det innebära att vi blir både förövare och offer samtidigt, mot oss själva.

Oavsett hur vi definierar självförvållad härskarteknik, behöver vi också reflektera över vårt eget förhållningssätt. Inte för att vi har något ansvar för de trakasserier vi blir utsatta för. Snarare för att bli medvetna om vad vi behöver stärka hos oss själva och vilka gränser vi kan sätta gentemot härskaren.

Språket är härskarens bästa redskap

Språket är vårt bästa hjälpmedel för att skapa kontakt och samförstånd mellan människor. Språket kan också användas för att skapa avstånd och konflikter. Därför är språket, inklusive de dolda budskapen, också härskarens bästa redskap. Om du frågar vad härskaren menar, kan du bli bemött med alltifrån förvåning, förnekanden och bortförklaringar till aggressiva utfall. Du kan få höra att du borde veta vad det är och att härskaren inte har någon anledning att förklara sig. Du förstår att härskaren är missnöjd och att det handlar om dig. Däremot får du inte veta vad det i grunden handlar om.

Om du försöker tolka härskarens otydliga budskap, kan du få höra att det inte alls var vad härskaren sa eller menade. De otydliga formuleringarna gör att härskaren alltid kan hävda att det var något annat. Härskaren kan också beskylla dig för det inträffade. Du kan få höra att du har misstolkat situationen, överreagerat och dessutom anklagat härskaren som inte förstår någonting. Det leder till ombytta roller, där du framställs som angripare, medan härskaren tar på sig rollen som utsatt. Det är inte vad som sker i verkligheten, utan så som härskaren vill få det att se ut. På det sättet kan härskaren även få andra människor att vända sig mot dig.

Härskaren vänder tillbaka dina ord

Det är också vanligt att härskaren vänder tillbaka dina ord så att du hamnar i den svarandes position. Om du frågar vad det är, kan härskaren svara: "Varför skulle det vara något?" Om du frågar vad härskaren menar, kan härskaren svara: "Vad menar du?" Om du frågar vad du har sagt som har gjort härskaren upprörd, kan härskaren svara: "Varför skulle du ha sagt något?" eller "Varför skulle jag vara upprörd?" Detsamma gäller om du säger vad du tror att härskaren menade. Härskaren kan då svara: "Det är din tolkning, det får stå för dig". Alla dina försök att ta reda på vad härskaren menar, vänds tillbaka mot dig.

Det som ofta händer när vi får tillbaka våra frågor, är att vi söker förklaringar till härskarens beteende hos oss själva. Vi tänker att vi har missförstått härskaren eller att det är vi som har varit otydliga. Vi bestämmer oss för att förklara vad vi menar och vara ännu tydligare, men det hjälper sällan. Härskaren är inte intresserad av våra förklaringar, annat än för att använda dem mot oss. Därför motarbetar härskaren alla våra försök att förstå och reda ut vad det handlar om.

Var saklig när du bemöter härskaren

Härskarens metoder är att få dig osäker och ur balans. Därför vänder härskaren det mesta du säger mot dig. Om du provoceras av det, kan situationen bli ännu mer laddad och du riskerar att få en ny härskarteknik tillbaka. Framförallt om du försöker slå tillbaka med härskarens egna metoder. Det är svårt att konkurrera med härskarens kunskaper i maktutövande. Det ger endast härskaren fler argument att använda mot dig. Dessutom kan det leda till att du också får omgivningen mot dig. Då är det bättre att du lär dig genomskåda härskarens argument, så att du kan hålla dig utanför det aggressiva maktspelet.

När du konfronterar härskaren behöver du förhålla dig objektiv, neutral och saklig. Det är viktigt att du fokuserar på kärnfrågan, det som härskaren säger och gör. Låt det vara din utgångspunkt i samtalet med härskaren och håll dig kvar där. Det gör det lättare att stå emot härskarens försök att förvillia bort dig med anklagelser och provocerande utfall. Att vara saklig är viktigt, eftersom fakta är det som är svårast att prata bort. Hur obehagligt det än är att ifrågasätta härskaren, kan en konfrontation vara din enda möjlighet att få slut på trakasserier.

Håll dig utanför härskarens maktspel

För att hålla dig utanför härskarens manipulativa maktspel, behöver du alltså vara tydlig med vad du vill och endast acceptera tydliga svar tillbaka. Ofta låter vi tveksamma kommentarer och handlingar passera, utan att vi reagerar på dem. Vi tänker att det nog inte är så allvarligt menat och att det är bättre att inget säga. Risken med att inte reda ut oklarheter på en gång, är att det kan leda till långvariga och djupgående konflikter. Det som från början förefaller som bagateller, kan utvecklas till svårlösta problem, om vi inte tar dem på allvar.

Att bemöta härskaren ärligt och sakligt, kan ibland uppfattas som hänsynslöst, hårt och elakt. Det finns en utbredd uppfattning om att vi inte kan vara för ärliga, eftersom det kan såra människor. När vi tror att ärlighet sårar, behöver vi klagöra vad vi menar med att vara ärlig. Om det är att tala om för människor att de är elaka, giriga eller konstiga, handlar det inte om ärlighet. Då handlar det om att påföra människor negativa egenskaper utifrån våra egna fördomar och subjektiva slutsatser. Att vara ärlig handlar istället om att tala om vad det är härskaren säger eller gör, som får oss att uppfatta det som elakt, girigt eller konstigt.

Uttryck dig ärligt och sakligt

Det går att uttrycka sig ärligt och sakligt utan att vara hänsynslös och elak. Det förutsätter att du inte blandar ihop ärlighet med omskrivningar och subjektiva tolkningar. Nedan beskrivs några riktlinjer att förhålla sig till:

1. Börja med att skaffa dig en helhetsbild av situationen genom att uppmärksamma alla budskap från härskaren, även de underförstådda.
2. Svara inte på det som är underförstått. Däremot kan du beskriva beteendet och fråga vad härskaren menar med det.
3. Uttryck dig objektivt och sakligt, alltså det du faktiskt ser och hör, utan att blanda in egna värderingar och tolkningar.

Låt säga att du har något viktigt att säga och när du försöker blir du avbruten. För att ta reda på om det är någon mening att fortsätta, kan det låta så här:

Utgå från den konkreta situationen:

- När du avbryter mig och byter ämne...

Tala om hur du upplever det:

...blir jag osäker på om du vill lyssna på mig.

Säg vad du vill den andra ska göra:

- Jag behöver veta om det är så.

Det kan vara så att motparten inte haft någon avsikt att avbryta dig. Genom att du tar upp frågan gör du den andra uppmärksam på det, samtidigt som du ger personen en ny möjlighet att lyssna till dig. Om du inte får någon reaktion, ställer du din fråga igen. Det visar att du är angelägen om att få veta vad det handlar om. Var tydlig med vad det är du vill ha svar på. Du kan t.ex. säga: "Jag vill veta om det är någon idé att jag tar upp det här med dig" eller "Jag behöver din uppmärksamhet om jag ska fortsätta prata".

Det förekommer ofta att härskaren svarar med otydliga och underförstådda budskap. Om du svarar på dem är risken stor för missförstånd. Beskriv dem istället och låt härskaren svara på dem, t. ex: "När du suckar blir jag osäker på om du vill lyssna på mig. Jag vill veta om det är så".

Dessa exempel är endast förslag på hur du kan bemöta härskaren. Det är svårt att leverera färdiga lösningar, eftersom vi omöjligt kan veta vilken riktning samtalet tar. Däremot visar exemplen på betydelsen av att vara tydlig, objektiv och hålla sig till fakta, alltså det vi faktiskt ser och hör.

Att skilja sak och person

Det som kan försvåra en dialog med härskaren, är om våra frågor uppfattas som negativ kritik. De kan göra det, om vi inte skiljer den konkreta handlingen från den person som har utfört den. Alltså om vi inte är tydliga med att det är härskarens handling vi ifrågasätter och inte härskaren som person. Likaväl som vi kan blanda ihop dessa begrepp när vi uttrycker oss, kan vi göra det när vi lyssnar. Härskaren är fenomenal på det och kan reagera som om vi angriper härskaren trots att vi är tydliga med vad vi ifrågasätter. När det händer behöver vi bli ännu tydligare med att tala om att det är handlingen vi kritiserar och inte personen.

Även omgivningen kan tolka det som om vi kritiserar härskaren, vilket gör att vi även kan få dem emot oss. Vi kan bli beskyllda för att "gå för hårt fram". Vi kan bli uppmanade att inte säga något, för att det bara förvärrar situationen. Vi kan få höra att det är bättre att låta problemet falla i glömska och försvinna. Sådana råd ges vanligtvis i all välmening, men de hjälper sällan. Problem försvinner inte för att vi inte låtsas om dem. De finns kvar och kan snarare förvärras om vi inte reder ut dem. Därför behöver vi även för vår omgivning vara tydliga med vad det är vi ifrågasätter.

Vårt ställningstagande skyddar härskaren

När vi tror att det är lugnast att inget säga, medverkar vi till att bevara konflikten, snarare än att lösa den. Det gör att härskaren obehindrat kan fortsätta kränka människor. Vi försvarar ofta vårt ställningstagande med att det inte är vårt ansvar, att vi inte vill lägga oss i och att det är andras konflikt, som de själva får reda ut. Det innebär att den drabbade inte får något stöd och blir alltmer ensam i sin situation. Samtidigt som härskaren undkommer att konfronteras med sina handlingar och ta ansvar för dem.

Det är många gånger mer accepterat att kränka människor, än att ifrågasätta dem som gör det. Det visar inte minst de reaktioner omgivningen visar dem som sätter sig emot härskaren. Det uppstår en form av omvänd lojalitet, där härskaren skyddas istället för den som drabbas. För att rättfärdiga ett sådant ställningstagande, kan de intala sig att det är helt i sin ordning. Det är den förtryckta personen som betar sig illa och därför får skylla sig själv. När människor resonerar på det sättet, har de inte uppmärksammat vad som faktiskt pågår. De har heller inte förstått vilken betydelse deras ställningstagande har, för att trakasserierna kan fortsätta.

Vi har svårt att uppfatta vad som pågår

Trots att härskartekniker ofta utspelar sig mitt framför våra ögon, har vi många gånger svårt att uppfatta vad som pågår. Det gäller oavsett om vi är utsatta för härskartekniker eller om vi bevittnar dem. Även om vi ser alla tecken på härskartekniker, påverkas vi av härskarens argument och självsäkra attityd. Det är den drabbade som har försatt sig i den besvärliga situationen och som är ansvarig för den. Ett sådant resonemang placerar både skuld och ansvar för härskarens handlingar, på den som utsätts för dem.

Om den drabbade personen dessutom reagerar genom att bli ledsen eller arg, kan härskaren använda det som ytterligare ett argument för att peka ut personen som lynnig och besvärlig. Därför behöver vi vara uppmärksam på vad som utlöser människors reaktioner, innan vi dömer dem. Det är viktigt att vi förstår vem som har ansvar för vad och att härskarnas ansvar aldrig kan förhandlas bort. Därför ska vi inte skydda härskarna, utan istället ifrågasätta deras beteende.

En annan omständighet som gör oss osäkra på våra upplevelser, är att vi också har olika toleransnivåer för människors beteenden. Det finns personer som både kan prata och agera obetänksamt och hänsynslöst och ändå bli fullt accepterade. Medan andra granskas och bedöms i det mesta de säger och gör. Denna skillnad förstärker ofta våra tvivel på om våra upplevelser är riktiga eller om vi har missuppfattat alltihop. För att få en tydlig bild av vad som pågår behöver vi bedöma situationen objektivt, utan att jämföra med hur andra blir bemötta. Den som blir skonad kan vara härskaren eller någon av härskarens lojala anhängare.

Om du inte når fram trots alla försök

Om du trots dina försök till samtal inte når fram till härskaren, beror det sannolikt inte på att du argumenterar dåligt eller inte får fram ditt budskap tillräckligt bra. Härskaren är en skicklig manipulatör och kan motverka alla dina försök, om det inte finns någon vilja till en lösning. Då får du släppa din önskan om att reda ut situationen, i alla fall denna gång. Det betyder inte att du ger upp dina ståndpunkter. Det är snarare ett val du gör för att ge dig själv mer tid eller för att du just då inte kommer längre. Det finns också tillfällen när vi är tvungna att ta ett steg tillbaka och det är om situationen blir hotfull eller farlig. Då handlar det om att vi behöver skydda oss själva, för att inte råka mer illa ut.

Vi letar fel hos oss själva

När härskaren ständigt slår ned på oss, är det lätt att bli osäker och börja tvivla på oss själva. Framförallt när härskaren verkar så säker på sin sak. Om dessutom ingen annan reagerar, måste det vara vi själva som har gjort fel. Istället för att ifrågasätta härskarens beteende, rannsakar vi vårt eget. Vi försöker förstå vad vi har sagt och gjort som har föranlett härskarens missnöje. Vi kan intala oss att vi missförstått situationen, överreagerat och att det inte är så illa som vi tror. Trots att kränkningarna är uppenbara och helt orealistiska, letar vi efter en förklaring till dem, hos oss själva.

När andra människor backar upp härskaren, förstärks vår osäkerhet ytterligare. Vi blir alltmer övertygade om att det som sker är vårt eget fel. Alla andra kan inte ha fel. Det är vi själva som inte är tillräckligt bra, kunniga, intressanta eller roliga. Det gör att vi får svårare att prata om det som sker, eftersom vi inte tror att någon kommer att vilja lyssna och förstå oss. Många gånger skäms vi också över att vi är utsatta och vill inte att andra ska få veta hur det ligger till. Det gör att vi blir alltmer ensamma och isolerade.

Vi behöver lyssna på våra känslor

Innan vi förstår att vi är utsatta, kan vi ändå förnimma att något inte stämmer. Vi upplever en känsla av obehag, som växer sig allt starkare. Eftersom det många gånger är svårt att inse att vi är utsatta, kan vi slå ifrån oss även denna känsla av obehag. Framförallt om ingen annan reagerar och ger oss sitt stöd. Därför behöver vi lära oss att bli uppmärksam på våra känslor. De är vårt inre signalsystem och tecken på att något inte är som det ska vara. De är goda vägvisare, värda att tas på allvar. Om det känns obehagligt, är det sannolikt något vi behöver bli uppmärksam på.

Om trakasserier fortsätter, kan det leda till att känslorna tar över och vi ger utlopp för den sorg, ilska eller frustration vi känner. Härskaren utnyttjar situationen genom att hänvisa till våra reaktioner, för att övertyga andra om att det är vi som är besvärliga, konstiga och betar oss illa. Våra reaktioner på härskarens beteende används för att stärka härskarens påstående om att det är något fel med oss. Trots att det är härskarens beteende som ligger till grund för dem, är det vi som pekats ut som problematiska. Det är så det manipulativa spelet fungerar. Det är på det sättet härskaren stärker sitt övertag över oss och kan göra sig själv skuldfri.

Härskaren är ansvarig för sina handlingar

Härskaren är manipulativ och får det att se ut som om det är den drabbade som är orsak till härskarens handlingar, känslor och reaktioner. Det är ett mönster vi behöver lära oss att genomskåda. Alla människor har ansvar för sina handlingar, det gäller även härskaren. På samma sätt har varje människa ansvar för sina känslor och hur vi reagerar på andra människors handlingar. Våra handlingar, känslor och reaktioner kan vi alltså bara styra över själva. Om vi blir illa behandlade, kan vi ifrågasätta härskarens beteende, men inte skuldbelägga härskaren för våra känslor och reaktioner.

Det kan vara svårt att förstå att de smärtsamma känslor vi upplever när vi utsätts för kränkande handlingar, är något som vi själva har ansvar för. Därför är det viktigt att poängtera att det inte handlar om att våra känslor är fel. Det är helt naturligt att vi blir frustrerade, ledsna eller arga när vi blir utsatta för härskarnas grymma maktspel. Det handlar snarare om att vi själva kan påverka hur mycket av våra känslor som härskarnas beteende ska få ta i anspråk.

Vi kan påverka våra reaktioner

Det finns människor som har förstått att de inte kan ta ansvar för någon annan människas känslor, men som fortfarande inte kan se sitt eget ansvar för sina handlingar. De kan dra ett sådant resonemang till sin ytterlighet genom att konsekvent slå ifrån sig andra människors reaktioner med hänvisning till att det är deras eget ansvar. På det sättet kan dessa personer fortsätta kränka andra, eftersom de inte anser sig ha något ansvar för hur det påverkar dem som blir kränkta. De har alltså inte förstått att de har ansvar för sina handlingar.

Att vi har ansvar för våra känslor och reaktioner betyder alltså inte att vi ska acceptera att människor betar sig kränkande och sedan hänvisar till att våra reaktioner inte är deras ansvar. De har fortfarande ansvar för sina handlingar. Vad som kan göra ett sådant resonemang meningsfullt, är att vi inte behöver se oss själva som maktlösa inför andra människors gärningar. Vi kan alltid påverka hur vi väljer att reagera på härskarens provokationer. Det är naturligtvis inte lätt, framförallt om andra väljer att vara lojala med härskaren. Det gör det än mer viktigt att vi blir medvetna om var ansvaret och skulden hör hemma. Vi ska varken ta på oss ansvar eller skuld för härskarens gärningar och definitivt inte skämmas över att vara utsatt för dem.

De passiva deltagarnas betydelse

Härskaren är beroende av andra människors stöd och medhåll. Därför ser härskaren till att omge sig med personer som backar upp härskaren. Dessa personer brukar benämnas som ja-sägare, medlöpare, vittnen och åskådare. Deras medverkan har stor betydelse för härskaren, eftersom de direkt eller indirekt gör det möjligt att fortsätta med dessa kränkande beteenden. Antingen genom att aktivt delta i trakasserierna, eller genom att passivt bevittna dem. Vi kan alla vara någon utav dem i olika sammanhang. Där vi med vårt aktiva eller passiva ställningstagande, får en avgörande betydelse för härskarens möjligheter att begå övergrepp. För att rättfärdiga vårt beteende, intalar vi oss att härskaren har rätt. Det är den andra som är besvärlig. Det är inte vår vårt ansvar om personen blir utsatt. Det är den drabbade själv som har försatt sig i denna situation och som får ändra sig.

Den lojalitet vi visar härskaren betyder inte alltid att vi är eniga med härskaren. Den kan också utgå från andra grunder. Vi kanske inte har förstått allvaret i situationen och vad vi faktisk medverkar till. Vi kan också välja att ge härskaren vårt stöd för att det är en populär person, någon vi vill vara vän med. Att tillhöra härskarens inre krets, kan höja vår status inför andra. Det är också vanligt att vi ansluter oss till härskaren av rädsla för vad som kan hända om vi går emot härskaren. Vi vill inte försätta oss i en situation där vi själva kan bli utsatta och härskarens nästa offer. Vad vi sällan tänker på, är att vårt stöd inte är någon garanti för att vi själva kommer undan att bli utsatta. Istället får härskaren en hållhake på oss och vi dras vi allt djupare in i det destruktiva maktspelet. Nästa gång kan det vara vi själva som drabbas.

Vi behöver förstå vilken betydelse vi har

Det är viktigt att vi förstår vilken betydelse vi alla har i dessa maktspel. Framförallt hur vi med lojalitet och hemlighetsmakeri skyddar härskarna och därigenom möjliggör att de kan fortsätta förtrycka människor. För den drabbade kan omgivningens lojalitet med härskaren upplevas som ett större svek, än det härskaren utsätter personen för. Därför ska vi inte dras med i härskarens maktspel. Om vi inte vill eller vågar konfrontera härskaren, kan vi ändå förhålla oss neutrala. Det är också viktigt att vi ger den drabbade vårt stöd. Det kan räcka med att säga att vi har sett vad som pågår och att vi tar avstånd till det, för att personen ska känna sig förstodd och våga börja prata om sina upplevelser.

Bli aldrig en åskådare

En kvinna som överlevt fångenskapen i ett koncentrationsläger under andra världskriget, använde begreppen förövare, offer, hjälpare och åskådare. Det hon betonade mest av allt var åskådarnas roll. De som passivt bevittnade det fruktansvärda och därigenom möjliggjorde att dessa grymheter kunde fortgå. Om de istället hade reagerat, pratat med varandra och gått samman, hade de kunnat påverka förloppet i en annan riktning. Hennes uppmaning var: "Bli aldrig en åskådare!"

Det kan vara svårt att jämföra en sådan fruktansvärd händelse som kvinnan beskrev, med våra livsförhållanden. Samtidigt är det ett faktum att många människor mår riktigt dåligt av de kränkningar och trakasserier de utsätts för. I spåren av detta följer depressioner, utslagning och självmord. Det är nog så allvarligt för att inte ta dessa problem på fullaste allvar.

Alla människor har rätt att vara trygga

Det finns ett välkänt citat från Martin Luther King som lyder: "Den stora tragedin är inte de onda människornas ondska, utan de goda människornas tystnad". Det innebär att de godas tystnad inte bara är ett passivt ställningstagande eller ett tyst godkännande. Det är också ett slagkraftigt vapen i händerna på de onda krafterna. Detta faller återigen tillbaka på de passiva deltagarna och hur viktigt det är att vi observerar vad som sker, pratar med varandra och går samman.

Det är svårt att förstå att härskartekniker är så vanligt förekommande och ännu svårare att förstå att vi omedvetet kan understödja dessa beteenden. Även om vi inte direkt utsätter någon, medverkar vi till att härskartekniker kan utövas och spridas. Vi kanske tror att vi är objektiva om vi väljer att inte ta ställning, men att inte ta ställning är också ett val. Eftersom vi då tar ställning för de förhållanden som råder.

Vad vi än anser om någon människa, är det aldrig berättigat att utsätta en enda person för trakasserier och kränkningar. Alla människor har rätt att känna sig trygga i de miljöer de befinner sig i. Ingen ska behöva utstå det lidande som det innebär att vara utsatt för härskartekniker. Vi är många som ser på utan att göra något. Det behöver vi ändra på. Med gemensamma krafter kan vi sätta stopp för härskarnas framfart och medverka till att alla människor ska känna sig trygga.

Härskartekniker på arbetsplatsen

Härskartekniker förekommer på många arbetsplatser och utövas av både medarbetare och chefer. Det kan ofta börja med en oenighet som går överstyr och slutar med personangrepp och systematiska kränkningar. Det kan också handla om mindre vardagliga handlingar, som till en början upplevs oförargliga. Efterhand dras fler personer med i vad de tror är accepterade beteenden, eftersom andra gör likadant. På det sättet normaliseras kränkningarna och förklaras som en naturlig jargong. Om det får fortsätta, kan det leda till långvariga och allt grövre personangrepp.

Det är vanligt att en person som pekats ut som svår att samarbeta med, vid en närmare utredning visar sig vara utsatt för långvariga och systematiska kränkningar. Om inget görs är risken stor att den drabbade bryter ihop, blir sjukskriven och tvungen att sluta sitt arbete. Det innebär inte att problemen upphör. Så länge vi tillåter kränkningar och trakasserier på våra arbetsplatser, kommer alltid någon att bli måltavla för dem.

Om det är chefen som härskar

Om det är chefen som använder härskartekniker är situationen svårare för de anställda. Chefen har ett överläge redan från början och kan utnyttja det på flera sätt. Det kan vara att hålla inne med viktig information, dela ut omöjliga arbetsuppgifter och genomföra omorganisationer till den utsattas nackdel. Chefen kan favorisera och berömma vissa personer och förtala och missgynna andra. Att dela ut förmåner som t.ex. bättre arbetsuppgifter eller arbetsrum, högre lön, möjligheter till vidareutbildning och befordran eller att få tillhöra chefens inre krets, är andra sätt att utöva härskartekniker. Samtidigt har dessa förmåner ett pris. Det ger chefen en viktig hållhake på medarbetarna som gör det svårare för dem att sätta sig emot chefen. Den som försöker riskerar inte bara att förlora sina privilegier och sin popularitet, utan också att bli nästa person att utsättas för chefens trakasserier.

Orättvisor i personalgruppen skapar motsättningar mellan medarbetarna. Trots att det är uppenbart att det är chefen som har skapat de ojämlika förhållandena, låter medarbetarna sitt missnöje gå ut över varandra. Det är för obehagligt att konfrontera någon som de är i beroendeställning till. Denna rädsla ligger helt i linje med chefens strävan efter makt och kontroll. Medan personalen ägnar sig åt interna bråk, undkommer chefen att bli ifrågasatt.

Härskartekniker är grova övergrepp

En härskande chef kan alltså få det att se ut som om problemet ligger hos medarbetarna själva, trots att det är chefen som har orsakat dessa problem. För att ytterligare stärka sin roll och höja sin status, kan chefen dessutom ta på sig uppgiften att medla mellan de missnöjda parterna. I rollen som medlare framställer sig chefen som god och rättskaffens. En person som bryr sig om sina anställda och ser till deras och företagets bästa. I själva verket är det tvärtom, chefen bryr sig bara om att lyfta fram sig själv och sin egen betydelse.

Det är viktigt att tydliggöra att härskartekniker inte handlar om en oenighet eller konflikt mellan människor, utan om grova övergrepp. Därför ska härskartekniker inte hanteras som konflikter, genom att t.ex. erbjuda medling. Det leder snarare till att den drabbade, som redan är i ett underläge, får svårt att tala för sin sak. Härskaren är en skicklig manipulatör och kan formulera sina ord, medan den drabbade är påverkad och nedbruten av de kränkningar och trakasserier som personen har utsatts för. Dessa parter har helt olika utgångslägen. I ojämlika maktförhållanden, där den ena parten utnyttjar sitt överläge genom att bryta ner den andra parten, finns det heller inget att medla om. Istället behövs det andra åtgärder för att skydda och hjälpa den drabbade och det är bråttom att sätta in dem.

Det är viktigt att prata med någon

Den som utsätts för systematiska kränkningar som inte går att lösa med den det berör, behöver prata med någon. Om det är en medarbetare som använder härskartekniker, är det chefens ansvar att reda ut situationen och få ett slut på trakasserierna. Om det är chefen som använder härskartekniker behöver den drabbade vända sig till en högre chef för att få hjälp. Om det inte finns någon chef att vända sig till, är ett skyddsombud, en facklig representant eller någon från hälsovården ett alternativ.

Det är viktigt att den drabbade får ett enskilt samtal första gången. Att sammanföra båda parter, försvårar möjligheterna att prata fritt. Om det därefter blir aktuellt att sammanföra de inblandade, ska den drabbade se till att få en person med sig som stöd och vittne. Om problemet berör hela avdelningen, behöver alla samlas och få hjälp att hantera situationen. Eftersom samtliga är påverkade av trakasserierna och mer eller mindre involverade i dem. Därefter behöver det tydliggöras att dessa beteenden är brottsliga och omgående måste upphöra.

Härskartekniker i familjen

Härskartekniker förekommer också i våra familjer. Vuxna familjemedlemmar kan angripa varandra med allt från nedvärderande kommentarer och skämt, till hot och fysiskt våld. Även barn blir utsatta. Barn är särskilt sårbara, eftersom de är beroende av sina föräldrars omvårdnad. Dessutom lär de sig av de vuxnas beteende och kan själva börja använda härskartekniker mot kamrater och syskon. Barn kan också använda härskartekniker mot varandra i familjer där föräldrarna är frånvarande och oengagerade i deras uppväxt.

När vi växer upp med härskartekniker lär vi oss att det är tillåtet att kränka och trakassera människor. På samma sätt lär vi oss att det är tillåtet för andra att kränka och trakassera oss. För att blidka våra förövrare anpassar vi oss. Vi blir lojala och medgörliga, eftersom vi är rädda för vad vi kan råka ut för om vi inte är det. Därför ifrågasätter vi sällan vuxna härskares beteenden, utan skyddar och försvarar dem istället. Vi hoppas att det ska hjälpa oss att komma undan de värsta attackerna och kanske få lite uppmärksamhet och gillande tillbaka. En sådan anpassning gör härskartekniker till ett av de mest effektiva maktmedel vi kan använda mot varandra och framförallt mot våra barn.

Alla familjemedlemmar påverkas

Alla familjemedlemmar dras in i det negativa familjemönstret, där varje person får sin speciella roll. Dessa roller fungerar som kamouflage mot omvärlden, eftersom de döljer familjens underliggande problem. Ett barn som är hjälpsam och ansvarsfull, får rollen som duktig och blir familjens bevis för att den fungerar väl. Medan ett barn som är utagerande, får rollen som syndabock och pekas ut som orsak till familjens problem.

Samtidigt som familjemedlemmarna inbördes motverkar varandra, hjälps de åt att dölja sina problem för omvärlden. På det sättet kan de upprätthålla en fasad utåt, som visar något helt annat än vad som faktiskt sker på insidan. Den som ifrågasätter eller avslöjar det destruktiva familjemönstret, riskerar att få familjemedlemmarna mot sig. Det är alltför skrämmande, eftersom vi behöver familjen för vår överlevnad. Därför anpassar vi oss till de förhållanden som råder, utan att förstå vilka konsekvenser det leder till. För konsekvenser blir det, eftersom vi tar med oss våra invanda mönster och erfarenheter ut i vårt vuxna liv.

Vi sprider härskarteknikerna vidare

När vi som vuxna ställs inför härskartekniker, känner vi igen mönstren från vår barndom. Vi har växt upp med kränkningar och trakasserier och lärt oss att förhålla oss till dem som normala företeelser. Därför fortsätter vi att skydda människor som betar sig kränkande mot oss själva och andra. Rädslan för det obehag som kan uppstå om vi motsätter oss, är så djupt förankrad att den många gånger uppväger vår allra djupaste önskan om äkta gemenskap.

Vår förmåga till anpassning hjälper oss att undvika situationer där vi kan råka illa ut. Däremot hindrar den oss från att stå upp för det vi själva tror på och värdesätter. Det gör att vi får svårare att uppleva oss delaktiga och tagna på allvar, även i andra grupper och sociala sammanhang. Det behöver inte betyda att vi är utsatta för samma förtryck som vi har växt upp med. Det kan även bero på att vi själva har svårt att släppa våra inlärdade mönster och den underordnade roll vi har haft. Vi kan också bete oss på motsatt sätt och ta efter härskarens beteende. Steget mellan offer och förövrare är mindre än vi anar. Många härskare har också själva varit drabbade.

Vi kan välja hur vi vill förhålla oss

Vi kan alltså behöva förflytta oss till vår barndom för att förstå varför vi senare i livet hamnar i utsatta situationer eller betar oss kränkande mot andra. Om vi kan se vilka mönster vi har fått med oss från vår uppväxt, kan vi lättare frigöra oss från dem. När vi har gjort det, återstår våra upplevelser och erfarenheter. De är viktiga, eftersom det är genom dem vi har lärt oss hur härskarnas maktspel fungerar och påverkar människor. Det gör att vi lättare kan upptäcka och hantera liknande situationer framöver. Om vi däremot börjar angripa människor på samma sätt som vi själva har blivit angripna, har vi inte lärt oss något av våra erfarenheter. Därför behöver vi vara lika observanta på oss själva och vårt eget beteende, som vi behöver vara på andra människor.

Genom våra smärtsamma upplevelser, kan vi vända vårt lidande till ett meningsfullt lärande. Istället för att fortsätta leva med ett destruktivt och självförminskande beteende, använder vi våra erfarenheter till att utveckla nya, sunda relationer. Där vi också kan uppmärksamma och stödja andra som behöver hjälp. För oavsett hur illa hanterade vi har blivit, kan vi alltid själva välja hur vi vill förhålla oss till de situationer vi kommer att möta framöver.

När vi behöver prata med någon

Det finns en stor omedvetenhet om vad härskartekniker kan leda till. Hur ryktesspridning, lögner, och förtal bryter ner vår självkänsla och livsglädje. Hur vi påverkas av att bli uteslutna från gemenskap och sociala sammanhang. Hur ensamheten förtär oss och hoppet om en förändring successivt avtar. Då behöver vi någon att prata med. Att sätta ord på våra upplevelser innebär en stor lättnad, under förutsättning att vi blir förstådda och tagna på allvar. Rädslan att inte bli trodd, är en vanlig orsak till att vi undviker att prata om trakasserier och övergrepp. Därför är det viktigt att den som lyssnar verkligen tar sig tid att göra det och inte direkt kommer med uppmaningar och råd.

Det händer att människor i all välmening försöker få oss på andra tankar. Istället för att lyssna, kan de förminska våra upplevelser genom att säga att det nog inte är så illa som vi tror. Att det ordnar sig, om vi bara låter det vara. De ger oss råd om att vi inte ska bry oss om vad personen säger eller gör, låta det rinna av oss, inte gå in i några diskussioner och skaffa oss ett psykologiskt skydd. Vi kan också få frågor med tonvikt på vårt eget beteende. Till exempel vad vi har sagt eller gjort för att hamna i den besvärliga situationen, eller varför vi inte har gjort något åt det tidigare. En vanlig kommentar kan vara att vi inte kan förändra andra, bara oss själva.

Råd och frågor som skuldbelägger

Problemet med dessa uppmaningar och råd är att de fokuserar på vårt beteende, snarare än på härskarens. Därför är de sällan till någon hjälp, i alla fall inte inledningsvis. De leder istället till att vi upplever oss ännu mer missförstådda och skuldtyngda. För att undvika det, behöver den som lyssnar låta oss få uttrycka våra upplevelser fullt ut, utan att avbryta eller ge råd. Det är viktigt att vi först blir hörda, bekräftade och förstådda. Före det är det inte särskilt meningsfullt att göra oss uppmärksamma på vad vi kan göra för att förändra situationen, eller vårt beteende.

Det finns några viktiga undantag till denna ordning. Det första är frågor som ställs när det blir svårt för den som lyssnar att hänga med. För att få ett bättre sammanhang. Det andra är råd och ingripanden för att skydda en person från en akut fara. Det kan till exempel vara att stoppa en destruktiv handling, göra en anmälan, tvinga någon att söka sjukvård eller ordna med skyddat boende. Då finns det ingen tid att förlora.

Det kan vara känsligt att lägga sig i

För den som är drabbad av härskartekniker i sin familj, kan det vara ännu svårare att bli trodd. Många har svårt att tro att familjemedlemmar kan göra varandra så illa. Om den lyssnande parten dessutom känner härskaren, är det ytterligare ett hinder. Det är känsligt att lägga sig i konflikter med människor vi känner eller har kännedom om. Det kan uppfattas som ett ställningstagande för den ena mot den andra. För att undvika det, kan den lyssnande parten förminska problemet genom att säga att det säkert inte är så illa menat. På samma sätt kan den som är utsatt förminska problemet, för att skydda härskaren.

I dessa fall kan en oberoende samtalsterapeut vara ett bättre alternativ. Det finns terapeuter, präster och andliga ledare som erbjuder både samtalsstöd och mer genomgripande terapi. Samtidigt är en professionell utbildning och lång erfarenhet, ingen garanti för att den person du träffar förstår de problem du beskriver. Terapeuten känner sannolikt till härskartekniker som begrepp, men inte alltid hur manipulativa de är och vilket starkt inflytande de har på oss. Även för dem som har som yrke att hjälpa oss, kan det alltså vara svårt att förstå och genomskåda dessa manipulativa maktspel.

Lyssna alltid före du ger råd

Det innebär att även den professionella samtalskontakten kan ge oss råd före stöd. Det råd som upplevs svårast att ta emot, är att vi ska förlåta och försonas med härskaren. Framförallt om vi får höra det innan vi har blivit hörda och förstådda i vår egen situation. Vi befinner oss då i ett läge där vi i första hand behöver få klarhet i vad som pågår och har svårt att tänka på något annat. Sådana råd kan dessutom stärka vår egen skuldupplevelse, eftersom vi inte ens är kapabla att förlåta våra förövre. Det gör det än mer viktigt att vi får uttrycka oss själva fullt ut och fokusera på vår egen inre smärta.

Det finns många hinder och försvar som både den drabbade och den som lyssnar behöver ta sig igenom. För den drabbade är utmaningen att förstå att kränkningar aldrig är den utsattas ansvar. För den som lyssnar är utmaningen att lyssna, utan att avbryta med förklaringar och råd. De gör bäst nytta efter att vi har fått prata av oss och blivit bättre mottagliga för lösningar. Om vi inte upplever oss lyssnade till och tagna på allvar med en professionell terapeut, behöver vi byta till någon som bättre kan förstå oss och vår situation.

Härskartekniker förstör människors liv

Härskartekniker är inga oskyldiga små företeelser. Det handlar om kraftfulla psykologiska manipulationer som får människor att må mycket dåligt. Människor bryter ihop och till och med tar sina liv, på grund av att de är utsatta för trakasserier och kränkningar. Trots de svåra konsekvenser härskartekniker kan orsaka, har vi många gånger svårt att inse att dessa beteenden faktiskt är så allvarliga. Framförallt för att det visar oss en så grym och motsägelsefull verklighet. Vi vill inte tro att människor kan behandla varandra så illa. Det gör det än mer viktigt att vi tar dessa problem på allvar och ser dem för vad de är, grymma handlingar som förstör oskyldiga människors liv.

Det är lätt att dras in i det manipulativa maktspellet, betydligt lättare än att dra sig ur det. För att undvika att det sker, behöver vi lära oss mer om härskartekniker och hur vi kan motverka dem. Det är först när vi på allvar börjar prata om härskartekniker, som vi kan förändra beteendet. Om vi tror att vi inget kan göra, rättfärdigar vi istället de beteenden som får övergreppen att fortsätta.

Det går att motverka härskartekniker

En grupp doktorander vid Stockholms universitet har studerat de fem första härskarteknikerna som Berit Ås beskrivit och tagit fram en modell som visar hur vi kan bemöta dem. Modellen beskrivs i tre steg. Det första steget är att lära sig känna igen härskarteknikerna och hur de yttrar sig. Det andra steget visar hur vi kan motverka dem genom att agera tvärtemot. Det tredje steget visar hur vi kan förhindra härskarteknikernas uppkomst och spridning genom att förändra vårt förhållningssätt.

Alla människor har rätt att känna sig trygga, oavsett var de befinner sig. Ingen ska behöva må dåligt på grund av trakasserier och kränkningar. Modellen ger oss exempel på hur vi kan agera för att komma tillrätta med härskartekniker. Det handlar om förhållningssätt, hur vi förhåller oss till oss själva och andra människor. Det handlar om att ge varandra uppmärksamhet och stöd och att visa härskarna att vi tar avstånd från alla former av förtryck. Det hjälper oss alla, eftersom det leder till en utveckling av sunda livsförhållanden som kommer till glädje för alla människor.

Härskartekniker

Osynliggörande

Förlöjligande

Undanhållande av information

Dubbelbestraffning

Påförande av skuld och skam

Motstrategier

Ta plats

Ifrågasättande

Korten på bordet

Bryta mönstret

Intellektualisera

Bekräftartekniker

Synliggörande

Respekterande

Informera

Dubbel belöning

Bekräfta rimliga normer

Källa: <http://www.jamstallt.se/docs/ENSU%20bekraftartekniker.pdf>