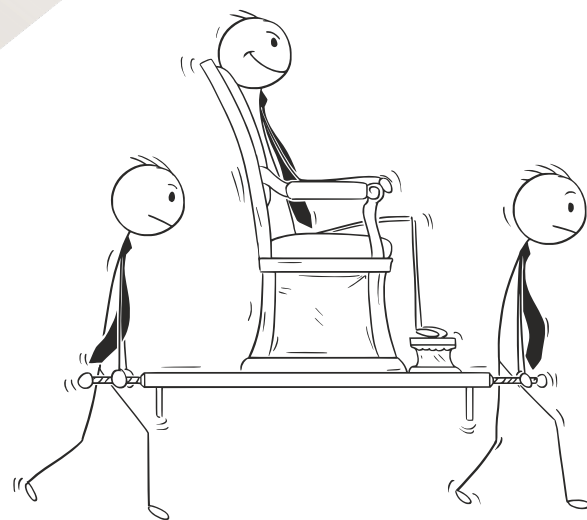
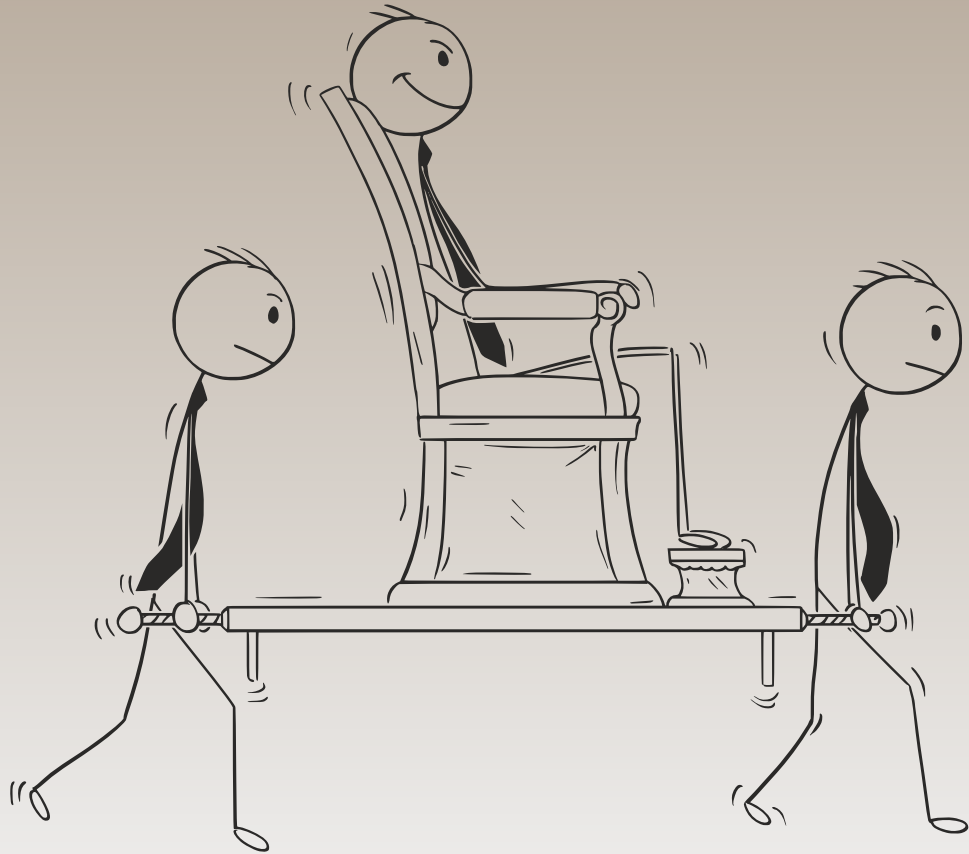




Att hantera härskartekniker

En bildspel om härskarteknik och några
tankar kring hur du kan hantera dem



VAD ÄR HÄRSKARTEKNIKER?

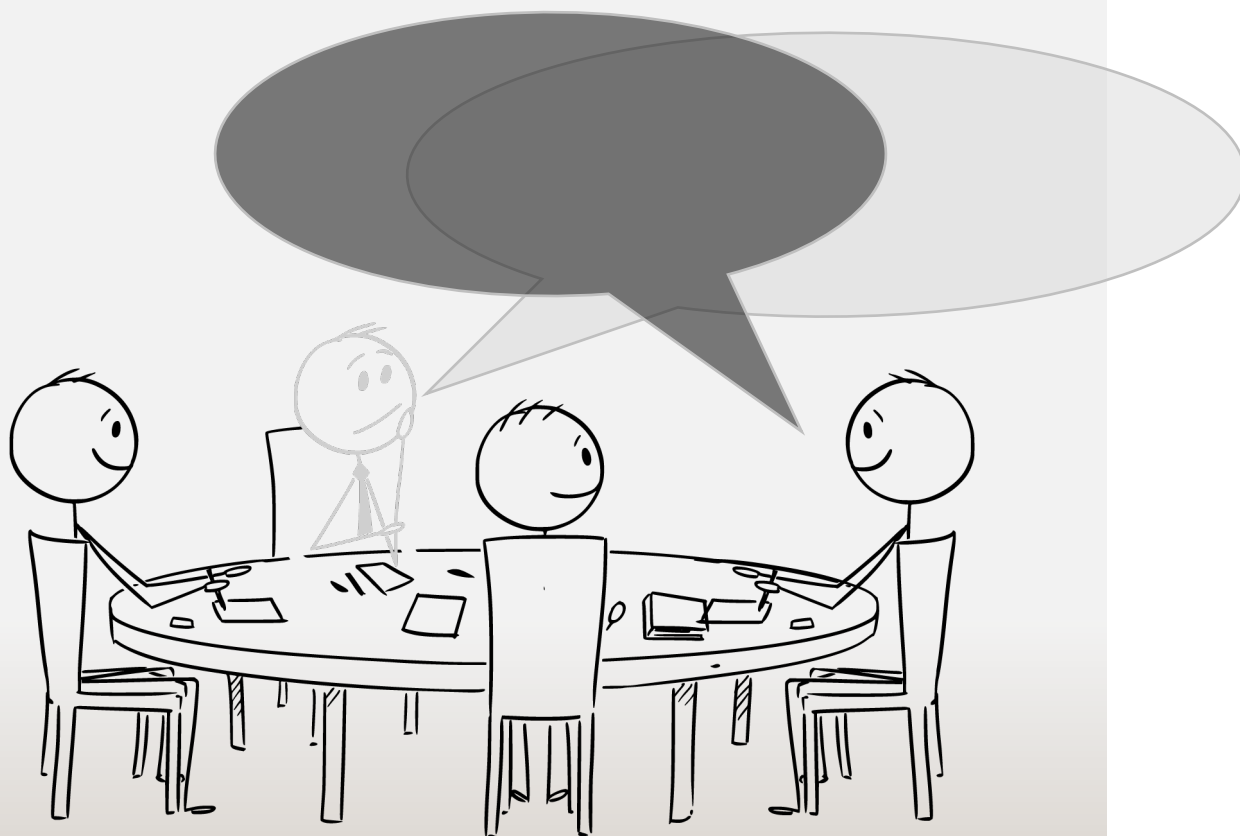
Härskarteknik är användningen av makt för att minska andra.

Användande av härskarteknik kan vara medvetet eller omedvetet.

Den tar många mer eller mindre subtila uttryck

Syftet är alltid att markera att härskaren har ett övertag eller mer makt än den andre.

Här följer några exempel på härskartekniker som används.



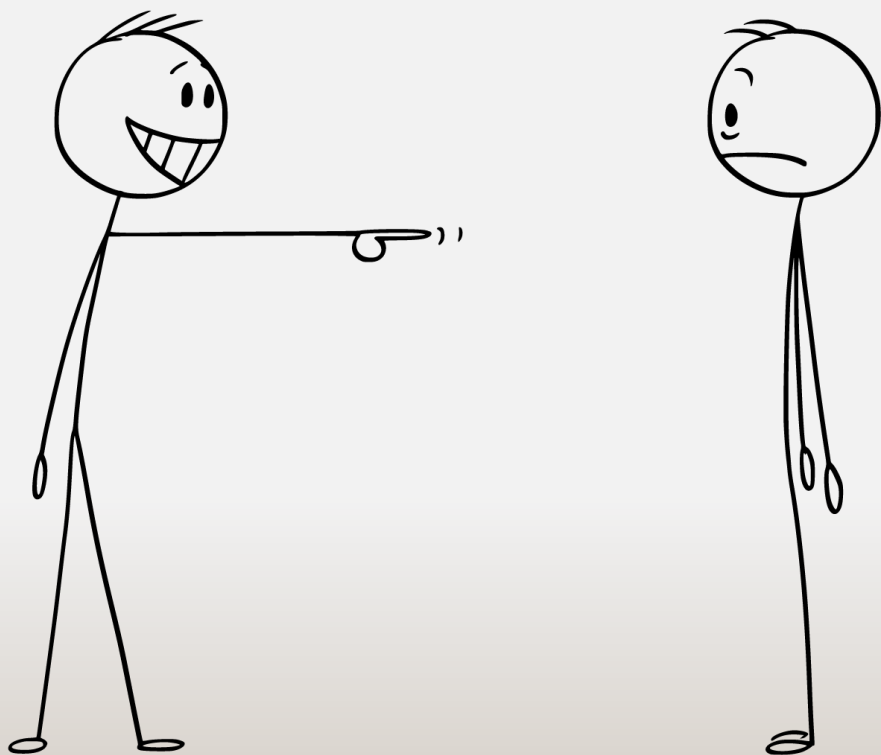
OSYNLIGGÖRANDE

När härskaren ignorera en annan – låtsas som om den inte existerar.

Det kan handla om att inte hälsa på någon, inte ger den möjlighet att säga något på ett möte, byter ämne utan att svara på något personen har sagt och mera.

Ett exempel. Frida säger: "Jag tycker att vi bör fundera över hur vi inkluderar invandrarbarn i verksamheten. Härskaren: "Jag det var väl en god diskussion om den verksamheten, ska vi gå vidare till nästa punkt." (som om Frida inte har sagt något)

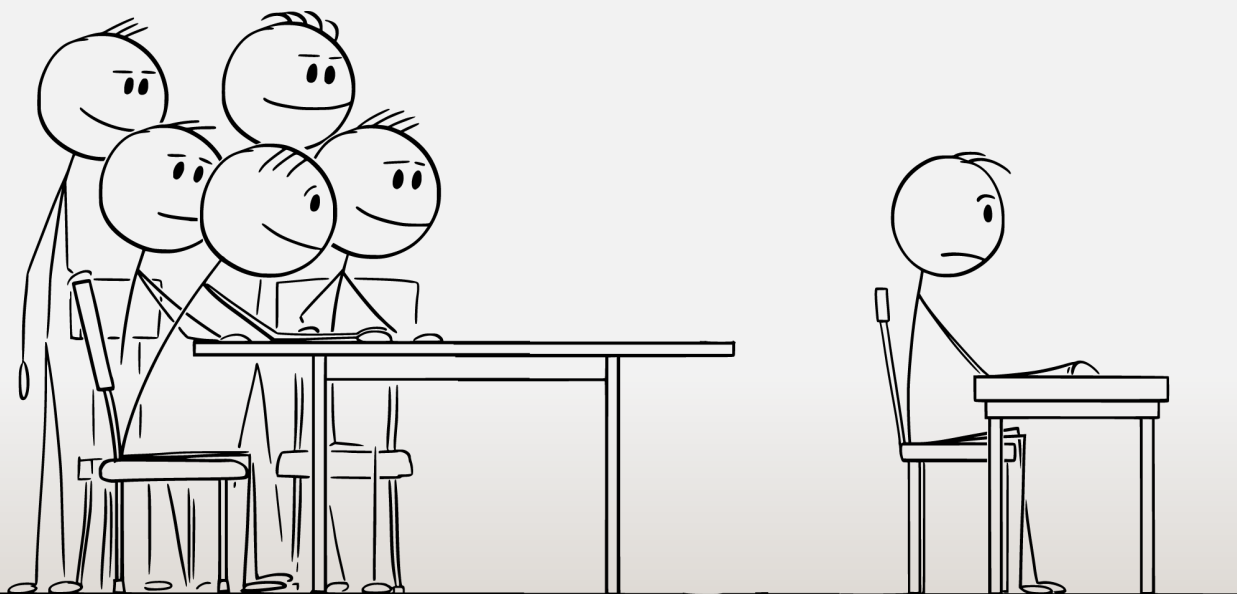
[BESLÄKTAT: att avbryta]



FÖRLÖJLIGANDE

När någon kommenterar eller skojar på ett nedlåtande sätt om det en annan presenterar eller berättar om.

Ett exempel: "Det var en stark grupp kvinnor som pratade länge och kom upp med en idé". Härskaren: "Oj, det låter jobbigt. En hel kväll tillsammans med kvinnor på krigsstigen" (andra skrattar)



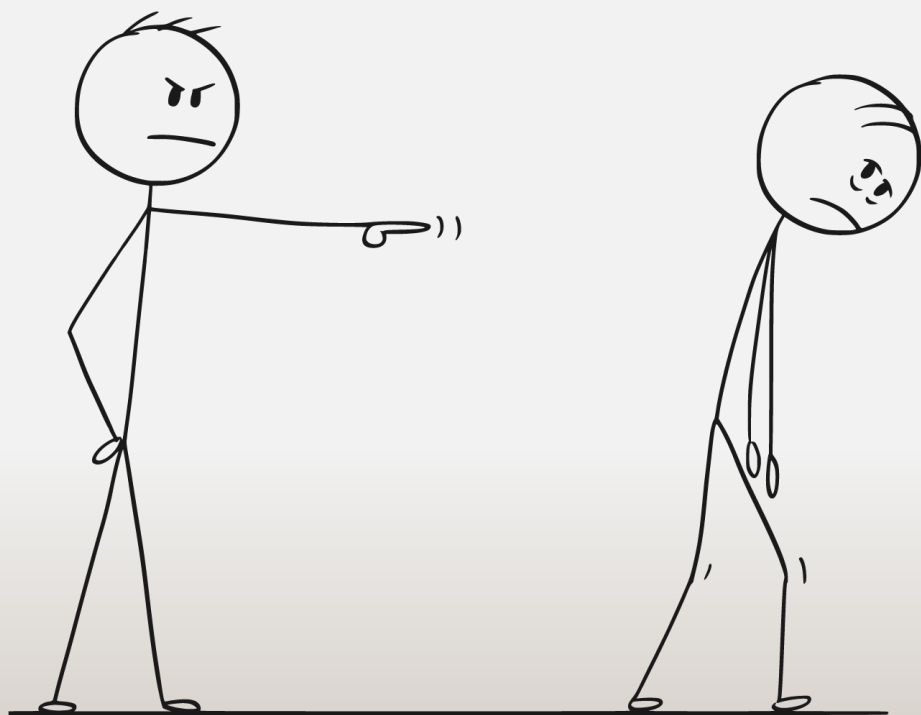
UTESLUTNING

Härskaren delar inte information med en viss person eller vissa personer.

Exempel: "Oj, jag måste ha glömt skicka ut anteckningarna. Ni vet jag har så mycket att göra och tänka på" eller "Det var ju inte så viktigt att du skulle få förslaget i förväg – du kan läsa den snabbt nu eller jag kan förklara för dig".

Att inte bjuda in en person vissa personer medan alla andra blir inbjudna.

Till exempel: Härskaren vänder sig till en mindre grupp och säger: "ska vi gå ut och ta en öl" och ignorera någon eller några som sitter i närheten och är del av en större grupp. Eller: "Jag vet att du inte äter kött, men vi ska gå ut och grilla ikväll – vi kanske kan äta något annat imorgon så kan du hänga med."

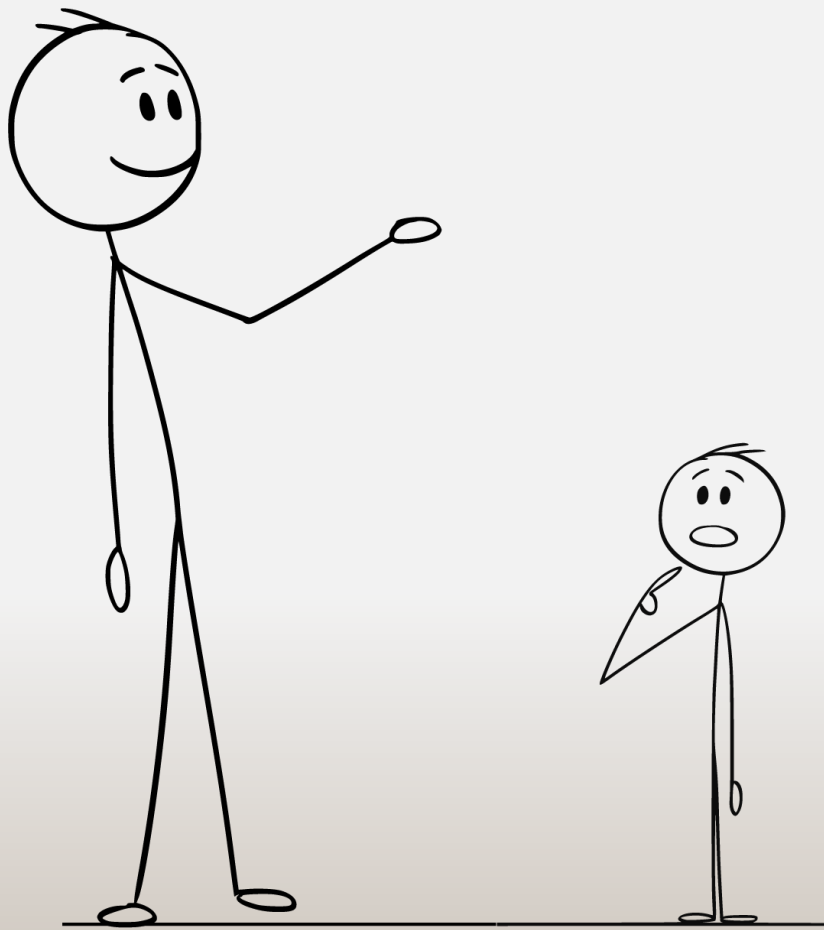


SKULD OCH SKAM

Att hitta och säga saker som får den andre att känna skuld eller skam

Många som använder härskarteknik har ett öga för saker som orsakar skuld och skam. Eller de testar olika alternativ tills de lyckas hitta någon öm punkt.

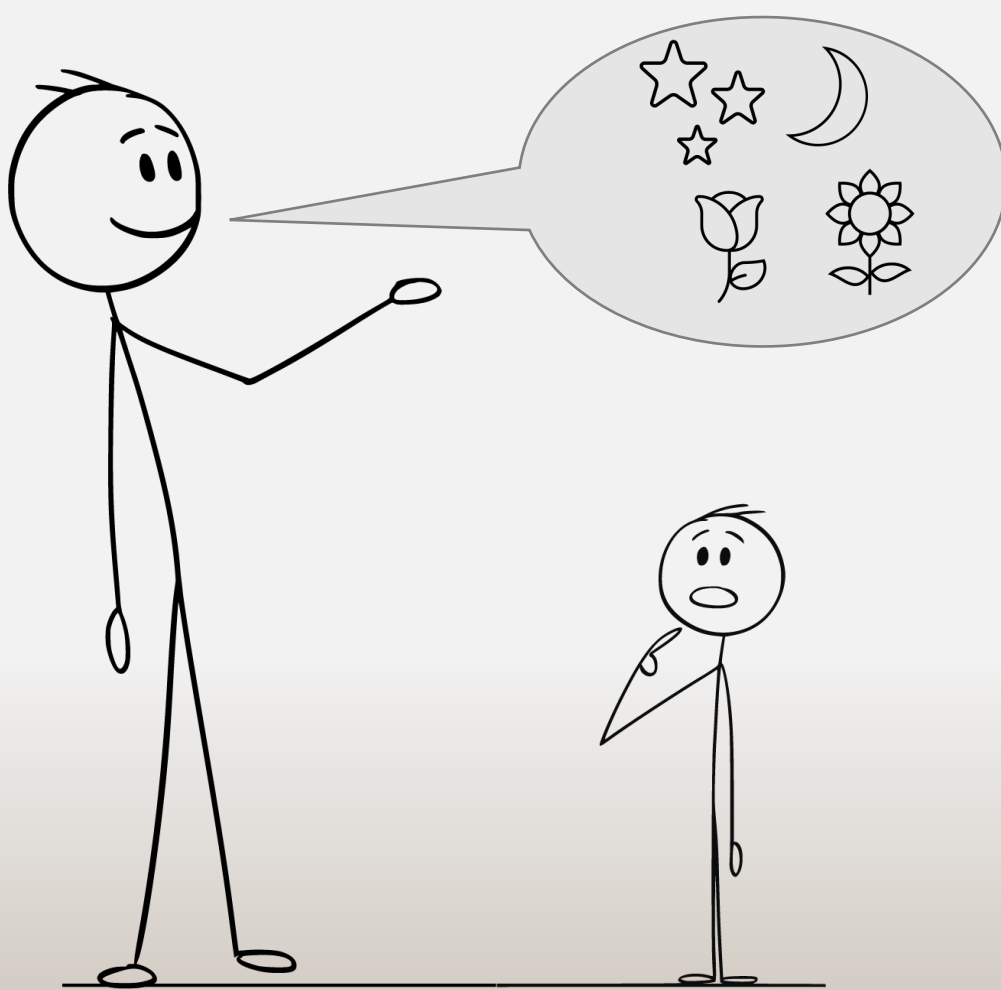
Ibland är det en anklagelse, till exempel: "du ringer aldrig mig." (Med andra ord, du bär skuld). Ibland är det något som de vet om dig och som du inte är stolt över och som de tar upp i ett samtal, till exempel: "åtminstone har jag inte gett upp på mina studier." (Notera: ett sätt att ställa sig över den andre)



ATT FÖRMINSKA

Det är den klassiska uttalade eller outtalade "lille vän" eller "lilla gumman" i en mening.

"Kom nu. Du förstår väl (lilla vän) att vi inte kan göra så som du tänker." (Notera den nedlåtande ton i rösten)



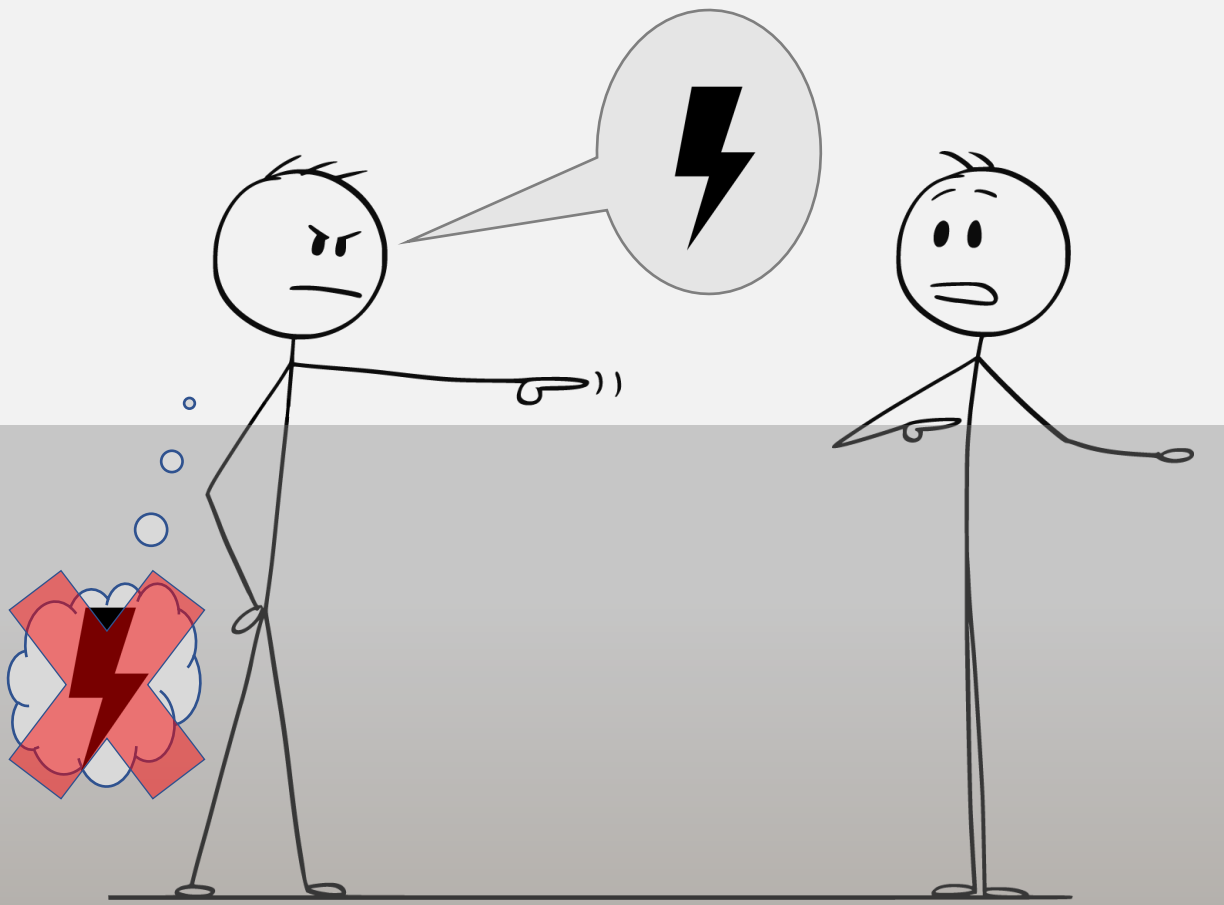
KOMPLIMANG

Att använda komplimang för att få en annan att göra det härskaren vill att den ska göra.

"Du är så bra att ta anteckningar. Kan inte du skriva protokollet idag?" (Som den gör varje gång de har ett möte)

eller

"Det är ingen som kan uttrycka sig så bra som du kan, vill du inte gå till chefen och förklara att vi inte är nöjda?"

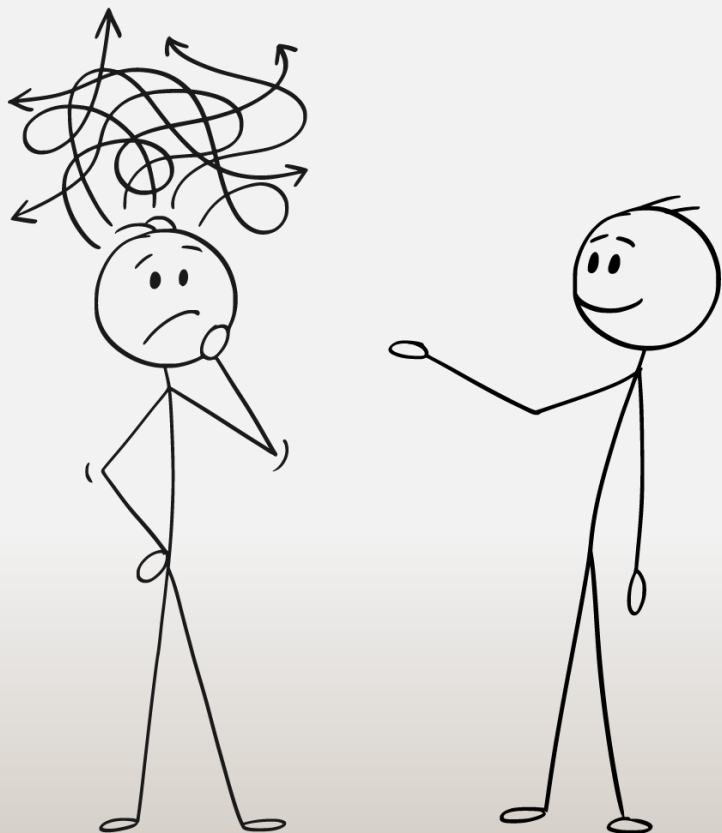


PROJICERING

När någon anklagar en annan eller andra för något som den själv är skyldig av.

"Jag vill inte prata med dem. De lyssnar inte" (när personen i frågan inte lyssnar på andra)...

eller när någon skriker "du är alltid så jävla arg! Kom inte och ösa dina olösta känslor ut över mig!"

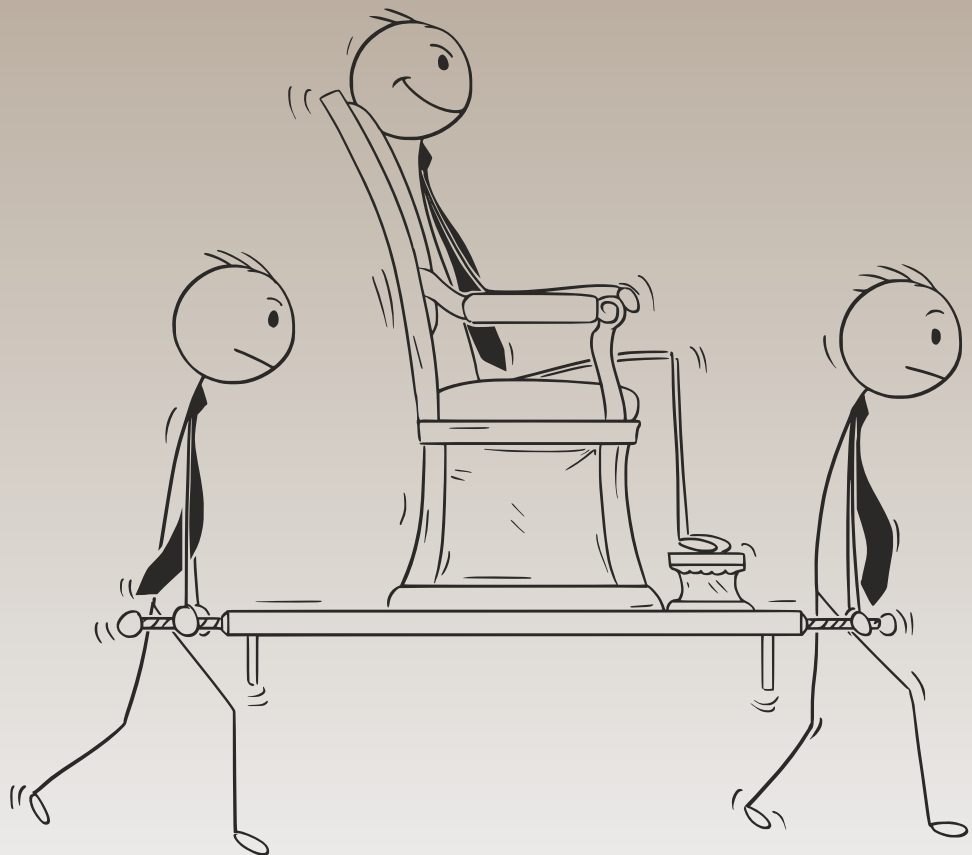


ATT OMFORMULERA VERKLIGHETEN

När någon berättar för en annan vad den tänker eller känner.

"Jag vet att du gärna vill ha kontroll, men här funkar det inte så" eller "jag kan förstå att du tycker att det är en dålig plan, men ..." (När personen inte har sagt något om planen)

När det du sa eller det som händer beskrivs på ett sätt som du inte känner igen – och gör att du börja tveka om du blir galen



ATT TÄNKA PÅ NÄR DU SKA
HANTERA HÄRSKARTEKNIKER

Hur förbereder du dig?

Hur tar du hand om dig efteråt?

Vilket förhållningssätt kan hjälpa dig?

Vilka färdigheter kan du använda?

Hur skyddar du dig?

NÅGRA SAKER SOM DU KAN GÖRA OM DU BLIR UTSATT FÖR HÄRSKARTEKNIKER

- Medvetenhet: lär dig känna igen härskarteknik
- Återspeglning: låt inte härskarteknik passera obemärkt
- Tydlighet: över dina gränser & vad du vill
- Reflektion: Vad är det som triggas mig? Är det något jag behöver acceptera eller integrera?
- Neutralitet och centrering: den neutrala bubblan
- Stöd: prata med någon om det
- Uppmärksamma härskaren: härskarteknik är inte alltid medveten
- Djup acceptans: vad är det som gör att härskaren behöver få kontroll?

NÅGRA SAKER SOM
DU KAN GÖRA OM
DU ÄR
SAMTALSLEDARE,
FACILITATOR ELLER
MEDLARE

- Lär dig att känna igen härskartekniker
- Förbereda dig. Tänk i förväg på sätt du kan hantera eventuell härskarteknik som används av deltagare
- Låt inte härskarteknik passera obemärkt. Använd återspeglning och meta-reflektion.
- Sakta ner samtalet. Använd de tre grundfärdigheter och även meta-reflektion (där även deltagare reflektera över samtalets kvalitet)
- Bli inte indragen i samtalet; värdera inte; var närvarande och empatisk (Neutralitet som del av ditt förhållningssätt)
- Inkludera den "tysta rösten" (uppmärksamma även kroppstråk)
- Lär dig att känna igen och hantera projektion och dubbla budskap

Bernard le Roux
2022

bernard.leroux@dialogues.se

The logo for 'dialogues' features the word in a green, lowercase, sans-serif font. The letter 'd' is stylized with a gold-colored circular element at its top, resembling a speech bubble or a stylized 'o'.