

Härskarteknik och psykologisk trygghet

SKRIBENT: KATARINA ZELL

Härskartekniker finns överallt runt oss och pågår hela tiden. Och enkelt förklarat så är det ett oschyssta sätt hur vi människor beter oss mot varandra för att få makt i olika situationer och sammanhang.

"DU SOM ÄR SÅ SNABB PÅ ATT SKRIVA, VISST TAR DU ANTECKNINGAR OCH DELAR TILL OSS ANDRA EFTER MÖTET?"

Ja, det kanske inte låter så farligt, och komplimangmetoden är kanske den "snällaste" av alla mer subtila härskartekniker som Elaine Eksvärd pratar om i sin bok Härskarteknik - Den fula vägen till makt. Men syftet med komplimangen är att en person vill styra en annan person till att ta anteckningar. Och med stor sannolikhet ligger det också en maktpositionering bakom komplimangen.

VAD ÄR HÄRSKARTEKNIK?

Härskarteknik är en kränkande särbehandling mot en eller flera personer med syfte att tillskansa sig maktposition. Det vill säga, återkommande ojusta och negativa handlingar mot en eller flera personer där den eller de som blir utsatta hamnar utanför gemenskapen till exempel på en arbetsplats.

Bra att känna till är att kränkande särbehandling, och därmed olika härskartekniker, omfattas av kravet på systematiskt arbetsmiljöarbete (Organisatorisk och social arbetsmiljö, AFS 2015:4). Som företag är det alltså krav på att du både har en åtgärdsplan och arbetar preventivt för att motverka till exempel härskartekniker.

Egentligen så är härskartekniker en form av kamp eller positionering som vi gör mot varandra för att säkra vår position i flocken som vi befinner oss i. Människan är flockdjur, och det kommer alltid finnas en form av kamp om roller och positioner så fort det bildas en ny grupp eller en grupp formas om. (Läs mer om grupputveckling). Så härskartekniker är egentligen inte något onaturligt, men det blir negativ när den som utsätts för härskarbete upplever att det är kränkande särbehandling.

HÄRSKARTEKNIK OCH PSYKOLOGISK TRYGGHET

Ofta känner den som blir utsatta för härskartekniker sig utsatt och orättvist behandlad. Återkommande ojusta och negativa handlingar mot en eller flera personer kan även ge upphov till stress, minskat självförtroende och minskad självkänsla. Och ibland kan det till och med gå så långt som till sjukdom, såsom depression och utbrändhet.

Precis som du säkert redan har gissat, så gör härskartekniker att den psykologiska tryggheten i gruppen minskar markant. För hur ska du kunna känna dig trygg, när du inte har en aning om ifall du kommer att bli utsatt för ett oschysst beteende. Och kanske blir du en medberoende, som står tyst vid sidan, när någon annan blir orättvist behandlade. För om du säger emot och står upp för din kollega, då kanske det blir du som blir utsatt nästa gång?

“.. naturfolkens voodoo har sin moderna fortsättning i mobbning. Historiskt vet vi att de stammedlemmar som utsattes för voodoo faktiskt dog, och vi vet från moderna exempel att mobbade personer är djupt olyckliga och sviktar i sin självkänsla.”*

* Källa: citat från Teorin om spegelneuron förklarar förmågan till empati, läkartidningen nr. 32-33, 2008 volym 105.

HÄRSKARTEKNIK OCH VÅR HJÄRNA

När vår hjärna utsätts för ett socialt hot reagerar vår amygdala för att säkra vår överlevnad som är kopplad till att vi har större chans att överleva när vi tillhör en flock. Om vi översätter det till dagens samhälle, innebär det att när vi “sitter säkert” och har ett arbete som vi får lön för och får lov att vara med i den “flocken” - ja, då har vi lättare att överleva i form av att vi kan betala för mat, värme, vatten och boende.

Amygdalan är känslostyrd, och när den tar över kopplas vår rationella och kreativa del av hjärnan bort. Hjärnan och amygdala är nu helt fokuserad på att säkra vår överlevnad kopplad till vår plats och tillhörighet i gruppen. Under tiden som amygdalan befinner sig ett läge där den larmar för att hanterar hotet och sätta oss i säkerhet, så kan vi inte prestera med maximal hjärnkapacitet. Vi har helt enkelt inte tillgång till det område i hjärnan som hjälper oss att lösa problem, vara kreativ och tänka rationellt. Vår prestation blir tydligt påverkad.

Så när det finns härskartekniker som upplevs av den som blir utsatt som ett socialt hot, då kan vi inte längre prestera. På samma sätt påverkar det personerna i gruppen som inte själva utsätts för ett härskarbeteende, men ser vad som pågår - att de också upplever en hotfull situation. Det här skapar en rädsla att själv bli utsatt och då direkt försätta sig i en hotfull situation. Det är just det här som gör att vi i mobbingsituationer väljer att “spela död”, för att säkra vår egen överlevnad.

I en grupp där det finns härskartekniker är det mycket vanligt att individerna upplever rädsla och otrygghet. Och det påverkar direkt gruppens prestation.

ATT HANTERA HÄRSKARTEKNIKER

Det finns egentligen lika många sätt att hanterat härskartekniker som det finns tillfällen när härskartekniker inträffar. När du har fått upp ögonen för dem, så ser du dem i din

vardag. Många gånger kan härskartekniker vara omedvetna och mindre "skadliga" - såsom komplimangmetoden. Men det är ändå en härskarteknik. I texten nedan hittar du några exempel på hur du kan hantera situationer där du utsätts för härskartekniker.

"Härskartekniker pågår hela tiden. Genom att få kunskap om det så har jag fått verktyg hur jag kan bemöta och hantera det på ett bättre sätt. För mig har det handlat om att behålla mitt lugn och istället möta med nyfikenhet för att försöka förstå bättre med hjälp av kraftfulla frågor."

Jani, VD och deltagare i Fördjupning för ledare

DET HANDLAR INTE OM DIG

Det är viktigt att komma ihåg att härskartekniker oftast inte är en personlig attack, även om det kanske känns så i stunden. Oftast är det en eller flera personer som försöker ta makt på något sätt. Så försök att behålla lugnet och se om du kan titta på situationen utifrån. Om du lyckas ta bort dig själv och dina egna känslor, ser du oftast att det egentligen inte handlar om dig utan handlar om hur personen försöker inta eller befästa en maktposition med hjälp av en härskarteknik.

"På något sätt så är ju härskartekniker ganska löjliga, en osäkerhet i botten. Så pratar man öppet om dem, så blir de ju också svårare att använda sig av. I min grupp så har vi tex börjat diskutera olika Härskartekniker, om än lite skämtsamt. Men jag märker att det har effekt. Det blir liksom svårare att hålla på."

Gabriella , chef och deltagare i Fördjupning för ledare

TA HJÄLP UTIFRÅN

Ibland tar känslorna över, och vi behöver få hjälp att reflektera och titta på situationer utifrån. En extern specialist kan hjälpa dig att titta på situationen från ett nytt perspektiv, och ibland kan man även behöva kalla in en konflikthanterare för att komma vidare. Vi på Trust Go Grow® jobbar med att träna grupper och individer. [Kontakta oss](#) gärna för ett samtal så pratar vi gärna mer hur vi kan stötta er i situationen. Inledande samtal är alltid kostnadsfritt.

LÄR DIG HUR DU AVVÄPNAR SITUATIONER

Kunskap är makt. Genom att till exempel läsa på, som du gör just nu, lär du dig mer om härskartekniker och det hjälper att få syn på situationen från ett annat perspektiv.

Första steget är att få syn på dem. Därefter behöver du reflektera om vad det syftar till och hur du skulle kunna hantera situationen på ett annat sätt i förlängningen och ifall det sker igen. Här är det viktigt att det som är avgörande är din upplevda känsla av härskartekniken. Upplever du att personen styr dig mot något som du inte själv vill eller är med på? Då är det negativt och du behöver agera.

De allra flesta härskartekniker kan man bemöta och avväpna med lugna frågor. Men här behöver du träna dig på att behålla ditt eget lugn, och inte "gå igång" och låta dina känslomässiga impulser trigga igång dig till att eskalera konflikten. Att nypa tillbaka eller argumentera emot, är en känslomässig reaktion som sätts igång av din amygdala för att löser det sociala hotet genom kamp. ([Läs om SCARF modellen.](#))

BAKGRUND

1978 identifierade professor Berit Ås fem uttryck för härskartekniker från den ursprungliga teorin av Ingjald Nissens nio härskartekniker. Ås modell grundade sig på hennes upplevelser i det norska Stortinget och i kommunstyrelserna. Det var då en modell som uttryckte hur män härskar över kvinnor.

2004 identifierade Ås ytterligare två tekniker, och teorin ändrades från att vara genusbaserad till att nu gälla för hur individer, oavsett kön, härskar över andra.

Elaine Eksvärd (2008) har även identifierat ett antal subtila men lika kränkande härskartekniker, som till exempel komplimangmetoden som vi pratade om i början. Idag pratar vi mer öppet om härskartekniker, subtila härskartekniker och hur vi både synliggör och tar bort dem i alla sammanhang i våra liv.

7 HÄRSKARTEKNIKER

1. Osynliggörande
2. Förlöjligande
3. Undanhållande av information
4. Dubbelbestraffning
5. Påföljande av skuld och skam
6. Objektifiering (göra till enbart objekt eller föremål)
7. Våld eller hot om våld