

## HÄRSKARTEKNIKERNA

Härskartekniker används av någon för att förminska andra människor genom att få dem att känna sig dåliga och betydelselösa. På så sätt får den som använder sig av härskartekniker makt över den som blir utsatt. Den som blir utsatt för härskartekniker mår mycket dåligt av detta.

Forskaren Berit Ås var den som först satte fingret på de olika härskarteknikerna. Detta gjorde hon efter att ha suttit på ett möte och sett alla de sätt männen hade för att inte ta det hon sa på allvar.

*Följande sju härskartekniker har hon upptäckt:*

1. **Osynliggörande** – att tysta eller få personer att känna sig betydelselösa genom att ignorera dem.
2. **Förlöjligande** – att förlöjliga någons argument eller framställa en person som löjlig och oviktig.
3. **Undanhållande av information** – att utestänga någon eller förminska någons roll i ett sammanhang genom att undanhålla den väsentlig information.
4. **Dubbelbestraffning** – att försätta någon i en situation där personen nedvärderas och bestraffas oavsett vilket handlingsalternativ den väljer.
5. **Påförande av skuld och skam** – att få någon att skämmas för sina egenskaper, eller att antyda att något de utsätts för är deras eget fel.
6. **Objektifiering av kvinnors/mäns kroppar** – att kommentera eller diskutera kvinnors/mäns utseende i irrelevanta sammanhang.
7. **Våld eller hot om våld** – att utnyttja sin fysiska styrka mot någon för att få sin vilja igenom, eller att visa att den möjligheten finns.