

HÄRSKAR- TEKNIKER



Vad behövs? Kopior av scenerna till alla deltagare.

Gör så här:

Förbered dig genom att läsa på om härskartekniker.

Många tjejer stöter på olika härskartekniker som kan göra det svårare för dem att ta plats eller göra saker på sitt eget sätt. Därför kan det vara bra att känna igen de olika härskarteknikerna, för att lättare kunna säga ifrån om man blir utsatt för dem och för att förstå att det inte är en själv som har gjort något fel.

Den norska professorn Berit Ås har studerat härskarteknikerna. Hon hittade fem och andra feminister har hittat fler. Här tar vi upp åtta vanliga härskartekniker som är bra att känna till. Till flera av dem har vi skrivit färdiga scener som du kan ladda ner och skriva ut.

Scenerna tydliggör härskarteknikerna och gör det lättare att prata om hur de utövas och vilka motstrategier man kan ha.

Osynliggörande – DU FINNS INTE.

Osynliggörande – vad är det?

Tjejer och kvinnor har blivit osynliggjorda genom alla tider. Böckerna i skolan tar oftast bara upp kungar och andra män och vad de har sysslat med. Vad kvinnor har gjort och kämpat för får vi sällan eller aldrig läsa om. Det kan leda till att vi inte känner samhörighet med de kvinnor som funnits före oss. Att vi måste komma på igen vad de redan har kommit på. Om

vi inte får se deras bedrifter och stordåd kanske vi till och med kan få svårt att se stordåden i oss själva och allt som faktiskt är möjligt.

Osynliggörande är en härskarteknik som handlar om att visa att du är betydelslös i sammanhanget. Syftet är att du ska känna dig oviktig, värdelös och göra dig osäker.

Till exempel blir du osynliggjord när du inte blir presenterad, när du blir tilltalad med fel namn, om folk börjar prata med varandra istället för att lyssna på dig när du redovisar något eller om folk gör störande ljud, trummar med fingrarna, skrapar med stolar, viskar, gäspar eller tar upp mobilen.

Osynliggörandetekniken kan slå till när du minst anar det. Du syns inte när du passerar i korridoren, eller när du viftar med handen för att få ordet. Du verkar inte heller höras när du försöker säga något. Eller också tar någon annan upp det du just sagt som om det är hans egen idé eller tar ordet trots att du just börjat prata.

Improvisera en liten scen i korridoren så här:

Placera ut smågrupper av tjejer längs en tänkt skolkorridor. En (frivillig) person går sedan genom "korridoren". Personen ska försöka säga hej eller prata med tjejer längs vägen.

Instruktioner till tjejgrupperna:

VISKA MED EN KOMPIS.

VÄND DIG BORT OCH LÅTSAS INTE HÖRA NÄR PERSONEN TILLTALAR DIG.

SE RAKT IGENOM PERSONEN.

GRÄV I VÄSKAN OCH SE UPPTAGEN UT.

SVARA OINTRESSERAT HEJ UTAN ATT TITTA PÅ PERSONEN.

PILLA PÅ MOBILEN.

Reflektion:

Vad hände här? Hur kändes det att gå ensam genom korridoren? Hur kändes det att osynliggöra en person? Hur kan man göra istället?

Gör om övningen och gör nu en positiv version. Hur kändes det?

Motstrategi:

Lyssna på och lyft fram tjejer och kvinnors åsikter, idéer och saker som de gjort. Då synliggör man andra.

Vad kan man själv göra om man blir osynliggjord?

Säg ifrån direkt.

Spela inte den roll du blir tilldelad. Visa tydligt och bestämt att det finns en anledning till att du är där. Även om du blir arg – behåll lugnet. Den som tappar humöret förlorar. Du är inte heller något offer. Problemet ligger hos din/a angripare och du ska inte ta åt dig. Skapa ett mantra eller något annat som funkar för dig.

Vad kan andra göra?

Synliggöra, bekräfta.

Förlöjligande – DU ÄR OVIKTIG.

Vad är förlöjligande? Det kan vara när någon skämtar om vad du tycker, säger eller gör, så att det verkar jättedumt. Då verkar inte det du tycker särskilt bra, och det du säger låter inte smart, det du gör verkar inte häftigt. Det känns helt enkelt inte lika mycket värt som det andra gör.

Det här kan göra att du skäms eller känner dig tråkig. Kanske vågar du inte säga vad du tycker nästa gång, inte dra det där skämtet av rädsla för att bli förlöjligad om du gör det.

Förlöjligande handlar om att visa vem det är som äger makten i ett sammanhang. Och hen gör det genom att förringa, förminska och förlöjliga.

Vad som ofta händer när en person blir förlöjligad är att beteckningar som inte används om andra helt plötsligt kopplas till en individ. Berit Ås, som var den som först satte ord på härskartekniker, ger exemplet med en kvinna som möts av hönskackel när hon försöker prata om jämställdhet. Det kan även vara i form av själva djuret: höns, skata, sugga, bitch (hondhund) och kossa.

Ett annat exempel: En klasskamrat skrattar åt ditt uttal och säger att du låter som en person i en kul tv-serie (när du hade något viktigt att säga). Eller ni spelar brännboll och när du ska slå är det någon som skriker: "Ta kärringracket!" Eller: "Tjejkast!"

Dela in gruppen i hälften killar, hälften tjejer och **gör scenen GYMPALEKTIONEN**. En är läraren. Börja med att läsa igenom scenen och fördela repliker. Låt sedan tjej- resp killgrupp prata ihop sig om slutet var för sig innan de spelar upp scenen.

Reflektion:

Känner ni igen er i situationen? Vad kan man göra åt saken? Låt gruppen fundera ut ett eget slut och spela upp scenen igen.

Motstrategi:

Vad kan man göra?

Man behöver t ex inte skratta åt dåliga skämt. Säg ifrån. Ta plats. Ofta får man då höra "Har du ingen humor?" Vad svarar man på det? "Jo, det har jag, men det där var inte roligt."

Vad kan kompisar göra?

Det är viktigt att tjejer håller ihop och säger ifrån när någon blir förlöjligad, visar att det inte är okej. Då visar vi också den som blivit förlöjligad att vi står på hennes sida och att hon inte behöver känna sig dum – att hon inte är den som har gjort fel.

Dubbelbestraffning – DU GÖR FEL HUR DU ÄN GÖR

”You are damned if you do – and damned if you don’t” sammanfattar rätt bra härskartekniken dubbelbestraffning. Hur du än gör, gör du fel.

Har du någon gång känt att det blir fel oavsett hur du gör? Om du säger något så är du för högljudd och babblig, och om du inte säger något så är du för tyst och blyg. Om du sminkar dig får du höra att du är ytlig, och om du inte sminkar dig säger man att du är tråkig. Vad du än gör så blir det fel. Det är inte konstigt om osäkerheten kommer krypande i en sådan situation!

Dela in gruppen i hälften killar och hälften tjejer. En är läraren. **Gör scenen I KLASSRUMMET.** Läs igenom scenen tillsammans och fördela repliker. Låt kill- resp tjejgrupp prata ihop sig om slutet innan de spelar upp scenen.

Reflektion:

Känner du igen dig? Vad kan man göra åt det? Låt gruppen fundera ut ett eget slut och spela upp scenen på nytt.

Motstrategi:

Beröm och stötta tjejer som vågar gå sin egen väg. Säg ifrån när någon utsätts för dubbelbestraffning.

Undanhållande av information - DU BEHÖVER INTE VETA

Att inte berätta viktiga saker för någon som behöver veta dem – att undanhålla information – är en härskarteknik.

Det kan vara precis så enkelt som det låter – du får inte den information du har rätt till. Och det kan gå till på många olika sätt.

Har någon glömt att berätta något för dig som gör att du inte kan vara med och bestämma saker eller komma med en åsikt? Kanske känns det som att någon med flit låtit bli att säga saker som du behöver veta?

Härskartekniker kan vara något som en person utsätter en annan person för, men det kan också ske på ett större plan. Det finns till exempel många orättvisor mellan män och kvinnor idag, som olika lön för samma arbete. Trots det får vi hela tiden höra att Sverige är ett jämställt land. När informationen om orättvisorna undanhålls eller inte riktigt tas på allvar leder det till att många inte ser någon anledning att försöka förändra något – och orättvisorna består.

Motstrategi:

Om du märker att någon annan blir utesluten och inte får veta saker som hon borde, berätta vad du vet så att alla kan känna sig delaktiga istället för utanför. Det är också bra att du delar med dig av den kunskap som du har till andra, som kunskapen om härskarteknikerna. Det ger möjlighet till förändring.

Påförande av skuld och skam – DU BÄR SKULDEN

Denna härskarteknik är ofta en kombination av flera tidigare tekniker: osynliggörande, förlöjligande, undanhållande av information och dubbelbestraffning. Skillnaden är att det är du som förväntas ta på dig skulden för något som ligger bortom din kontroll.

Det kan vara när någon försöker få en bra sak som du har gjort att verka dålig. När du får bra betyg kallas du för plugghäst och om du är intresserad av vad någon säger blir du beskylld för att "smöra". Det är ett sätt att göra något du har klarat av till mindre värt.

Det kan också vara när någon vill få dig att skämmas för något som inte är ditt fel. Om någon skulle ta dig på rumpan fast du inte vill och personen försvarar sig med "Det var ju bara för att du hade de där kläderna på dig". Det är ett sätt att lägga skulden på dig, fast den helt klart inte hör hemma där. Skulden ska alltid ligga på den som begått en kränkning och ingen annan.

Gör scenen I KÖKET med två frivilliga skådespelare, en mamma och en dotter. Om det är många som vill agera, gör scenen flera gånger.

Reflektion:

Känner du igen dig i situationen? Vem lägger skulden på vem? Vad kan man göra åt saken?

Motstrategi:

Tänk efter: Är det rimligt att känna skuld och/eller skam? Är du ansvarig för situationen? Lyft sedan blicken och se på sammanhanget: Om det inte handlade om mig, hur skulle jag se på situationen om jag istället var åskådare? Lägg skulden där den hör hemma.

Våld och hot om våld - DU SKA PASSA DIG

Att straffa någon och skapa rädsla genom våld, hot, trakasserier eller förbud är också en härskarteknik. Det kan vara hot som sägs rent ut, men också hot som aldrig uttalas. Som tjejer får vi till exempel höra att vi riskerar att bli våldtagna om vi går ute på kvällen. Därför känner många tjejer att de inte borde gå hem ensamma eller ta en konflikt med en kille.

Det kan också innebära att du hotas med att få, eller till och med får, sämre betyg för att du har undrat och ifrågasatt saker under lektionerna. På det här sättet försöker folk begränsa tjejers handlingsutrymme.

Motstrategi:

Det här kan ske mellan vänner, kollegor, folk som är kära, i familjen och överallt. Därför är det bra att prata med andra om alla sina relationer och berätta för någon annan när något inte känns bra. Träna självförsvar.

Objektifiering – DU ÄR DITT UTSEENDE

Om någon behandlar dig som en sak (ett objekt) utan egen vilja och värde objektifierar den personen dig. Objektifiering är när någon fokuserar på din kropp istället för det du säger och gör.

Objektifiering handlar om hur tjejer ofta framställs som kroppar och objekt i bland annat reklam, hur medier ofta beskriver kvinnliga makthavares utseende och kläder på ett sätt som de inte gör med män och när någon säger: "Du är så söt när du är arg". Att säga så är dessutom förlöjligande och förminskande, alltså ytterligare en härskarteknik.

Motstrategi:

Uppmärksamma andra tjejer för vad de är bra på och inte efter hur de ser ut. Ge komplimanger som har att göra med något annat än utseende.

För att jobba med den här härskartekniken kan du låta gruppen **lista komplimanger** att ge till tjejkompisar – komplimanger som uppmärksammar annat än utseende.

Några exempel:

- Du är så påhittig.
- Du har så bra fantasi.
- Du har alltid tid.
- Du lyssnar så bra.
- Du vågar alltid säga vad du tycker.
- Du sjunger så fint.
- Du är så rolig.

Splittring – DU OCH ANDRA TJEJER KAN INTE HÅLLA SAMS

Har du någon gång fått höra att tjejer inte kan hålla sams fler än två och två? Eller att det finns ”en bra sorts tjejer” och ”en dålig sorts tjejer”? Det är exempel på härskartekniken splittring.

Splittring går ut på att försvaga tjejer som grupp och att spela ut tjejer mot varandra. Det gör det svårare för oss att söka stöd hos varandra och kräva våra rättigheter. När tjejer till exempel delas upp i kategorier som ” snygga” och ”fula” tvingas tjejer att tävla istället för att samarbeta. Splittring delar upp tjejer och kvinnor och tar makt och kraft ifrån oss.

Dela in tjejerna i två grupper och **gör scenen I MATSALEN**. Läs igenom scenen tillsammans och fördela repliker. Låt de två tjejgrupperna prata ihop sig om slutet var för sig innan scenen spelas upp.

Reflektion:

Känner du igen dig? Vad kan man göra åt det? Låt tjejerna hitta på ett eget slut på scenen och spela upp den igen.

Motstrategi:

Samarbeta. Att utöva systerskap och skapa gemenskap motverkar splittring. Det är viktigt att stå upp för varandra.