

Herske Teknikker

Begrepets opprinnelse

Begrepet hersketeknikker ble først definert av Berit Ås, professor i sosialpsykologi, politiker og feministisk aktivist. På norsk er begrepet hersketeknikker kjent og mye brukt, og inngår i dag i norsk dagligtale. Det har vært flere forsøk på å oversette begrepet til engelsk, for eksempel master techniques of suppression og domination techniques.

Hersketeknikker er metoder en person eller gruppe bruker bevisst eller ubevisst for å herske over, ydmyke og undertrykke andre personer eller grupper, gjerne i løpet av en samtale.

1

Alle bruker slike teknikker fra tid til annen, og derfor kan mennesker uansett kjønn bli utsatt for dem. Forekomsten av hersketeknikker bør imidlertid ses i sammenheng med maktforhold i samfunnet forøvrig. Ofte er det den sterkeste og mest privilegerte, som bruker hersketeknikker mot en med mindre makt.

Berit Ås registrerte og ga fenomenet navnet hersketeknikker, mens hun jobbet på en mannsdominert arbeidsplass i løpet av 1970-tallet. Hun opplevde sexistisk diskriminering, og ville kjempe mot dette.

Etter sine egne opplevelser av å bli ignorert på arbeidsplassen, bli avbrutt, føle seg dum og ikke bli hørt, begynte hun å studere hva mennene rundt henne sa og gjorde. Hvordan presenterte de seg når de

snakket? Hvordan oppførte de seg når en kvinnelig kollega snakket? Etter en stund bestemte hun seg for å kopiere det mennene gjorde.

Mens mennene snakket, ville hun demonstrativt reise seg for å hente en kopp kaffe eller skrive på et papir, eller bare lese, eller på annen måte unnlate å vise oppmerksomhet. På en eller annen måte så fungerte denne oppførselen. Hun opplevde at jo verre hun oppførte seg, jo mer ble hun tatt på alvor.

I stedet for å bare fortsette å oppføre seg slik på jobb, bestemte Berit Ås seg for å bruke disse observasjonene for det de var verd, og hun skrev en bok om disse teknikkene. I 1981 kom boka *Kvinner i alle land. Håndbok for frigjøring – **Women of all countries. Handbook for liberation*** ble utgitt, og begrepet hersketeknikker, ble etablert.

2

Berit Ås har bevisst valgt og navngitt fem teknikker. Da hun delte sine erfaringer og konseptet med andre kvinner, ble teknikkene senere tatt i bruk som strategisk kommunikasjon av kvinner på arbeidsplassen. Hvis en kvinne ble utsatt for noen av de fem teknikkene, kunne andre kvinner diskret vise et antall fingre for å la henne få vite at de ser hva som skjer.

For eksempel, hvis en kvinne under et møte ble utsatt for latterliggjøring, ville andre kvinner diskret vise to fingre for å varsle henne. Hensikten med denne praksisen var å øke bevisstheten rundt hersketeknikker og sikre at personen som ble berørt fikk vite at det brukes urettferdige metoder mot henne. Når bruken av hersketeknikker blir synliggjort, blir teknikkene litt mindre effektive.

Formål – hvorfor?

Målet med dette programmet og konseptet er å få flere jenter til å bli mer samfunnsengasjerte. Fordi kvinner utgjør halvparten av verdens befolkning, bør vi ha halvparten av makten og like mange formelle maktsposisjoner som menn. Dette er ikke status i dag. Kvinner er systematisk underrepresentert i beslutningsprosesser, har færre viktige posisjoner over hele verden, er mindre synlige i media, innehar færre parlamentariske seter og har færre ledende posisjoner i politiske partier enn menn

Kvinnerns mening er viktige og bør lyttes til og høres. Kvinner unnlater ofte å ta ordet, og er bekymret for at de ikke vil være så veltalende som menn, ikke vil bli lyttet til, eller de er redde for å bli latterliggjort eller avvist.

Dette er et treningsprogram for å gi kvinner og jenter økt selvtillit, lære reglene for politisk og organisatorisk arbeid og gi mot til å uttrykke sine meninger og til å ta del i beslutningsprosesser.

Det er viktig å fokusere på jenter i ung alder ved å hjelpe dem med å overvinne kjønns-stereotypier og gi dem styrke for å øke deres selvtillit. Teknikker presentert i dette kurset skal bidra til at det skjer.

Empowering

Med dette konseptet ønsker vi å styrke kvinner, motivere dem til å si sin mening og stå opp for sine meninger og til å støtte hverandre.

Det finnes ikke en tilgjengelig definisjon av ordet „empower“, men det brukes likevel ofte. Derfor er det viktig for oss å definere hvordan vi forstår begrepet i vår tilnærming. Det er det samme som beskrevet

av Agata Teutsch i "Makt, mot, solidaritet.": Empowerment som en effektiv strategi for å motarbeide vold mot kvinner og jenter og annen kjønnsbasert vold. En håndbok for organisasjoner og institusjoner "en publikasjon som gir dyp forståelse og forklaringer til myndighetens røtter og betingelser. Der kan vi lese at:

Empowerment er tilnærmingen som har blitt brukt siden 1960-tallet. Forrige århundre innen frigjøring, diskriminering, samt i sosialt arbeid, psykiatri, næringsliv, helsehjelp og i ledelse. Fra begynnelsen var det koblet med feminisme og emansipatorisk pedagogikk. Empowerment, utover individet, avslører kulturen og den systemiske (eller strukturelle) karakteren av diskriminering og undertrykkelse. Empowerment er en prosess der mennesker fra undertrykte grupper gjenvinner individuell og kollektiv kontroll over ens eget liv, rommet, lovene og språket som beskriver virkeligheten, inkludert også seg selv. Det er viktig å påpeke at prosessen med myndighet skjer både for å skaffe og gjenvinne rettigheter, kontroll, makt, for å synliggjøre eksisterende (men ofte kjedelige, usynlige, glemte, ubrukte) ressurser og kompetanse."

Bevisstgjøring

Vi ønsker å øke kvinners og jenters bevissthet og kunnskap rundt spesielle undertrykkelsesteknikker; kalt hersketeknikker, som ofte stopper kvinner eller reduserer deres makt i samfunnet, selv om de er representert overalt. Å kjenne til disse kan hjelpe dem til å forstå, tydeliggjøre, håndtere og gi dem makt og påvirkning og gjøre det lettere å komme dit de vil.

Dette konseptet er en måte å øke kvinners deltakelse på.

Det er viktig å oppmuntre kvinner og jenter til å delta og øke sitt samfunnsengasjement, i organisasjonsliv og næringsliv, i politiske partier, etc.

Denne brosjyren kan brukes i ulike fora, med det den har for øye, nemlig øke kvinners deltakelse og engasjement i samfunn, næringsliv og politikk, i egne workshops, innen undervisning, ledertrening og annen type bevisstgjøring og kursing.

Berit Ås – 5 fingers theory



En kort beskrivelse av de ulike teknikkene følger under. For kursledere foreslår vi å diskutere med deltakerne ulike eksempler på teknikker og så motivere deltakerne til å dele sine erfaringer, inkludert mulige motstrategier for hvordan de kan møte og takle slike situasjoner på en effektiv måte.

1. Usynliggjøring

- Manifesteres hovedsakelig ved å ignorere den som har ordet/snakker, (bla gjennom papirer, skrive tekstmeldinger, snakke med hverandre, gå på toalettet)
- Å overse - f.eks. spørsmålet "Sitter dere alene her da, damer?"

Å gjøre noen usynlig skjer når noen, enten bevisst og ubevisst blir ignorert, oversett eller glemt. Dette betyr at en person behandler en annen person eller en gruppe mennesker som om de ikke var der. Når noen blir behandlet på den måten, blir vedkommende taus og marginalisert og føler seg ubetydelig, verdiløs og til slutt maktesløs. En person som blir gjort usynlig kan føle seg uviktig, redusert og klarer ikke fortsette engasjementet i det vedkommende er involvert i.

Dette er vanligvis en ordløs metode. For eksempel brukes det når en kvinne tar ordet, menn begynner å snakke med hverandre, leser papirene, går på toalettet osv. En kvinne som opplever slike situasjoner, kan lett føle at ingen hører på henne på grunn av forhold ved henne, men faktisk skjer dette i situasjoner for det meste ovenfor kvinner, som er mest distansert fra makt og maktposisjoner.

En årsak til at menn er komfortable eller ubevisst ift å lytte til hva kvinner har å si, og hvorfor noen kvinner ikke klarer å «se» disse hersketeknikkene, er fordi normene er utformet på en slik måte at både menn og kvinner ble vant til å se verden rundt gjennom den mannlige kulturen som den naturlig dominerende.

Mange klarer ofte ikke å se at kvinner faktisk har andre utfordringer og erfaringer enn menn. Og mange kvinner velger å ignorere denne typen situasjoner, og setter derfor heller ikke spørsmålstegn ved dette.

2. Latterliggjøring

- Hyppige vitser om personer i underordnet stilling (kvinner, minoriteter ...) gir et inntrykk av at det er legitimt å latterliggjøre disse menneskene i offentligheten
- Målet med slik oppførsel er å bagatellisere, ofte kvinner, deres meninger og handlinger

Latterliggjøring skjer når kvinners innsats blir latterliggjort, hånet eller sammenliknet med dyr (som høner), når kvinner blir fremstilt som ekstremt emosjonelle eller seksuelle, når de blir stemplet som kalde eller manipulerende, og/eller når noen blir gjort narr av gjennom mer generelle karakteristikk av kvinner. Å bruke uttrykk som "dum blond" for noe man ikke er enig i, "som en gammel bestemor" om folk som er ekstra forsiktige i biltrafikken, "hysterisk" for kvinner som uttrykker en sterk uenighet osv.

Det er viktig å legge merke til at menn ikke blir karakterisert på samme måte, relatert til negative omtaler av menn, og hvis de blir latterliggjort, blir de ofte sammenlignet med jenter, latterliggjort "som en liten jente, som en kvinne, som en tante." Også her skjer latterliggjørelsen på bekostning av kvinner. Slike ting er så vanlige i vårt samfunn at det noen ganger er veldig vanskelig å oppdage dem. Når man er klar over og bevisst bruken av slike teknikker, er det lettere kan peke på disse og adressere tilbake.

Eksempler:

- To intervjuer i samme show: Schröder - <http://youtu.be/0RrxNcaig5c>
- Merkel - <http://youtu.be/3xKcAVhR8SQ>
- Latterliggjøring: Ariana Grande radio intervju – leppestift spørsmål
https://www.youtube.com/watch?v=XTtMOrSS_q0
- Objektivisering Mann "dykking" under en skuespillers kjole
<https://www.youtube.com/watch?v=HpzmRx9e-Ec>
- Cate Blanchett, rød løper, gjør du det mot en mann?
<https://youtube/k6hz7WoO6Bo>
- Usynliggjøring, Trump nekter å håndhilde Merkel's utstrakte hånd
<https://www.youtube.com/watch?v=B3eFZMvNS1U>

3. Tilbakeholdelse av informasjon

- Veldig effektiv måte å holde andre i uvitenhet
- Menn diskuterer ofte viktige spørsmål på steder, som kvinner ikke har tilgang til (badstue, garderober, barer ...)

Å tilbakeholde informasjon gjøres bevisst eller ubevisst slik at beslutninger på den måten i realiteten tas av menn i viktige spørsmål på arenaer der kvinner ikke er tilstede eller har tilgang. På denne måten blir personen som er utelatt i disse fora, oftest kvinner, holdt utenfor den reelle beslutningsprosessen.

Det er mange sammenhenger der menn av ulike grunner, møter kun menn, for eksempel bedriftsfotball, badstue, i garderobe, sosialt etter jobb og så videre. Kvinner deltar naturlig nok ikke ofte i slike

sammenhenger. Og i disse settinger utveksles det også informasjon og meninger knyttet til jobb og politikk. Her fattes mange reelle beslutninger som da allerede i realiteten er avgjort i forkant av neste formelle møte. I slike tilfeller blir kvinner i utgangspunktet utelatt fra beslutningsprosessene.

Dette er en effektiv hersketeknikk, fordi kvinner som blir ekskludert, ofte er i mindretall og noen ganger den eneste som ikke har fått nødvendig informasjon og vil derfor ofte føle seg alene, usikre og mindre dyktige. Dette utsetter kvinner for ytterligere press i en allerede mannsdominant kultur.

4. Fordømmelse utansett hva du gjør

- Uansett hva du gjør, så er det galt ... forestill deg at du er en fotballdommer: uansett hvordan du dømmer, er alltid ett lag enig og det andre laget (og fansen) sint.
- For eksempel hvis du er lite aktiv og tilbakeholdende i et møte, blir du gjerne sett på som sjenert og passiv. Hvis du derimot er aktiv, blir du stemplet som dominerende og noen ganger som hysterisk.

Dette er hersketeknikker som oppleves ubehagelig for kvinner, fordi de blir kritisert uansett. Det som er positivt i en situasjon, er negativt i en annen. Dette er en teknikk som får en til å føler at uansett, hva man gjør, så er det ikke godt nok eller feil.

Denne teknikken brukes mot kvinner f.eks. slik at de blir beskyldt for både å være dårlige mødre når de er involvert i politikk eller arbeidsliv og samtidige uengasjert når de prioriterer hjemmet og barna sine.

En kvinnelig leder karakteriseres som svak hvis hun prøver å lytte og opptre demokratisk, og samtidig som lite kvinnelig når hun opptrer handlekraftig og beslutsom. På samme måte kan en kvinnelig politiker beskyldes for sneversynt hvis hun insisterer på kvinners interesser og for å være usolidarisk med andre kvinner, hvis hun ikke gjør det. Dette er en ødeleggende teknikk som skaper konstant dårlig samvittighet og en følelse av utilstrekkelighet.

5. Påføring av skyld og skam

- Offerrollen - kvinner føler seg medskyldig for situasjonen når hun blir utnyttet og brukt og deretter ansvarliggjort.

Denne spesielle metoden påføres kvinner gjennom latterliggjøring og dobbeltstraff for å få kvinner til å føle at de selv er skyldige i ydmykende behandling eller overgrep de utsettes for. For eksempel "hun hadde på seg et kort skjørt, så hun delvis inviterte til overgrep", er effektivt for å få kvinner til å tro at de er ansvarlige for hva som skjer med dem i tilfelle voldtekt.

Ved å bli systematisk usynliggjort over tid, dag, føler kvinnen seg ubetydelig, gjennom latterliggjøringen føler hun seg dum, gjennom å holde tilbake informasjon føler hun seg mindre kapabel og usikker. Alt det ovennevnte i tillegg til den uberettigede følelser av skam med en tendens til å påføres ansvar og akseptere skylden for «all verdens problemer».

Kvinner får skylden for sine korte skjørt hvis de blir voldtatt, samtidig som det noen steder normaliseres og forventes at man skal tillate en klapp på baken på jobb. Det er viktig å få aksept for en dette ikke er greit.

Hvordan møte denne type manipulerende adferd?

- Vær trygg på deg selv! Ingen er perfekt og du er like god som andre. Dessuten er det viktig å være seg bevisst det faktum at det ikke er du som mislyktes eller gjør feil, men at dette er teknikker for å du skal oppleve det slik.
- Vær mentalt forberedt! – Presenter det du skal, samtidig vær bevisst på at slike situasjoner kan oppstå, og prøv å gjenkjenne disse teknikkene for det de faktisk er ment som.
- Lær deg å gjenkjenne hersketeknikker i et ulike fora, møter etc.

Et av de største problemene er at mange aspekter ved disse teknikkene aksepteres som en del av normene i vårt samfunn. Det er også en kjensgjering at makten er sterkest når den ikke blir utfordret. Når hersketeknikker er normalisert, blir de også usynlige. Når de er usynlige, er det nesten umulig å endre dem.

Det er et av hovedmålene for dette prosjektet, å bli bevisst og adressere disse undertrykkelsesteknikkene, diskutere hvordan de brukes av de som er i maktposisjoner mot de som er mindre mektige, å kunne gjenkjenne disse og virkemidler og metoder for å møte og eliminere disse. Det er faktisk mulig så lenge vi er disse bevisst, møter disse på en slik måte at de elimineres.

Stå opp for deg selv! - høflig og rolig påpek når den som bruker hersketeknikker oppfører seg urettferdig, ikke bruk hersketeknikker selv ovenfor mot andre.

Hva annet er viktig?

Selv om vi ser på hersketeknikker som nyttige verktøy i den enkelte jenter og kvinnes frigjøring i selv, så er det helt nødvendig å sette og se dette i sammenheng med kvinners stilling og plass i samfunnet generelt, da det ikke er et personlig nivå vi vil lede oppmerksomheten til.

Vi vil understreke at patriarkat er det viktigste hinderet for kvinnes fremgang og utvikling. Den systematiske forskjellsbehandlingen - til tross for forskjeller i dominansnivå - forblir forankret i det faktum at menn er de som har mest makt og kontroll i vårt samfunn. Praktisering av hersketeknikker kan variere, ettersom maktforhold også inneholder andre elementer der andre deler av kvinnens identitet også spiller inn.

13

Men det er nødvendig å forstå systemet, som holder kvinner undertrykket og underrepresentert, og å avdekke hvordan dette fungerer for så å arbeide, blant annet med hersketeknikker for å bidra til kvinners utvikling på en systematisk måte. I samtidens verdensomspennende patriarkat skaper dette betydelige hindringer for kvinner for å komme videre i samfunnet, fordi patriarkalske institusjoner og sosiale relasjoner er hovedårsaken til kvinners underordnede eller sekundære status.