

Sigrid Sollund

(Sammendrag av
Dr. Joshua Thomas
Simon-Liedtke)

Sammendrag av
Hersketekniker
nyttige og nådeløse

Oslo, den 28. november 2021

Yoshi's Book Reports

Meta

Forord

Denne rapporten er et sammendrag av Sigrid Sollunds bok «Hersketeknikker: nyttige og nådeløse» [1].

Innhold

1 Del 1 Hersketeknikker	2
1.1 Klassiske hersketeknikker	2
1.2 Kupp virkeligheten – kampen om definisjonsmakten	2
1.3 Mistenkeliggjøring	3
1.4 Avledningsmanøvre	3
1.5 Fysiske hersketeknikker	3
1.6 Språklige hersketeknikker	4
1.7 Hersketeknikker på bakgrunn av kjønn	4
1.8 Kom ovenpå – umyndiggjøring og maktkamp	5
1.9 Utenfor og innenfor – relasjonenes makt	5
1.10 Latterliggjøring og påføring av skyld og skam	6
1.11 Følelsmessig utpressing	6
2 Del 2 Der hersketeknikkene brukes	7
2.1 Hva så? Et lite intermezzo	7
2.2 I parforhold	7
2.3 Hersketeknikker mot barn	8
2.4 I forhandlinger	8
2.5 Hersketeknikker i lokalpolitikken	9
2.6 Sosiale medier	9
2.7 Hersketeknikker fra og mot journalister	10

Fasit

Det blir «tydelig hvor avhengig den som hersker, er av hvordan teknikkene mottas. Hvis vi holder hodet kaldt, ikke lar oss krenke eller provosere, og kanskje til med tolker den andre velvillig, faller hersketeknikken død til jorda. Den trenger mottakerens fantasi og sårede stolthet for å næres» [1, S. 243].

Bibliografi

[1] Sigrid Sollund. *Hersketeknikker: nyttige og nådeløse*. Kagge, 2017.

Kapittel 1

Del 1 | Hersketeknikker

1.1 Klassiske hersketeknikker

«Gammeldagse hersketeknikker»: Å bruke kjønn, alder eller maktposisjon til å herske.

1.1.1 Hva man kan gjøre

Strategier mot klassiske hersketeknikker [1, S. 19]:

1. Hev deg over det. Sympatien ligger på din side.
2. Pek på at han bruker hersketeknikker fra 70-tallet: Har du ikke noe som er litt mer nyskapende/sofistikert?
3. Spør hvorfor motparten bruker hersketeknikken når du vil diskutere et tema på seriøst vis. Er han redd for å diskutere temaet siden han prøver å avlede?

1.2 Kupp virkeligheten – kampen om definisjonsmakten

Å definere virkeligheten betyr at vi legger premisser, skisserer løsninger, bestemmer hva som er viktig eller utdefinerer det uviktige. Så kan vi tildele roller, blande privatliv/familieforhold med den profesjonelle/offentlige rollen. Å bruke kunstig felleskap – «guilt by association»–, bruk av fordommer, å sette folk i bås og objektifisering er typiske hersketeknikker i kampen om definisjonsmakten.

1.2.1 Hva man kan gjøre

Strategier mot kampen om definisjonsmakten [1, S. 35]:

1. Forbered deg. Lær fakta om ditt eget og de andres ståsted. Det hjelper med å kontrollere premissene.

2. Anerkjenn motpartens egne erfaringer. Understrek at det også fins andre opplevelser / annen kunnskap.
3. Snu bevisbyrden ved forvrengt virkelighetsbilde: Hvor kommer påstandene fra? Ikke bekreft deres definisjoner.
4. Si ifra når du blir tildelt en uønsket rolle og forklar hva som rollen din er.
5. Når du er konfrontert med fordommer eller blir sett i bås, spør hvor disse antagelsene kommer fra.
6. Konfronter deg med dine egne fordommer. Tenk deg om i tre sekunder før du snakker med noen for første gang.

1.3 Mistenkeliggjøring

Mistenkeliggjøring betyr at vi prøver å frata den andre kontrollen over hvordan hen framstår ved tillegge motparten meninger, følelser eller motiver som hen ikke selv erfarer. Når de forsvarer seg kan vi si at «vi traff en nerve» eller vi «var inne på noe». Typiske teknikker er å spille på stereotyper, stråmannsargumentasjoner der vi later som om vi svare på noe den andre egentlig ikke har sagt («Men det var jo ikke det hen sa!»), rykter («Make them deny it»), eller dobbeltstraff der det blir feil for den andre, samme hva («Damed if I do, damned if I don't»).

1.4 Avledningsmanøvre

Avledningsmanøvre brukes for å avspore motparten fra noe hen syns er viktig. Typiske teknikker er distraksjoner (lek med mobilen, se bort, osv.), kommentering av uvesentlige ting (utseende), avbrytelser (ikke virk uhøflig!), og relativisering («Synes du ikke XXX er mye viktigere?»). Når vi selv blir avbrutt, tir vi stille og fortsetter der vi ble avbrutt (Erna Solberg). I intervjuer prøver vi å hindre motparten til å få ordet, eller vi bare snakker om det vi synes er relevant uansett spørsmålet: enten ved å innlede det med «Først vil jeg bare si ...» eller brobygging fra et annet tema. Til syvende og sist bruker vi «tu quoque» / «whataboutism» dvs. at vi avsporer eller anklager motparten med det vi har blitt anklaget for.

1.5 Fysiske hersketeknikker

Fysiske hersketeknikker bruker ordløs kommunikasjon (kroppsspråk, mimikk, osv.) for å få motparten til å føle seg underlegen, usikker eller usynliggjort. Vi kan nekte anerkjennelse ved å vise avsky eller ved å ikke reager på noe (ikke smil, ikke le, ikke nikke). Vi kan gjøre dem usynlig ved å ikke se på dem eller usikker ved å holde øyekontakt uten å si noe. Vi kan også bruke kroppsspråket (ha et stein ansikte, gjør noe helt annet, gestikuler energisk). Kvinner kan i tillegg bruke puppene sine, ta noen på armen, grining eller bruke underlegenhet. Menn derimot kan gjøre seg stor og sterk, vandre rundt eller bruke håndhilser for å vise overlegenhet. En annen teknikk er å bruke fobier mot dyr, edderkopper, osv. Til syvende og sist kan vi sette motparten i en fysisk underlegen posisjon (lav sete, sol i øyne, bråkete utganger i ryggen, osv.).

1.3.1 Hva man kan gjøre

Råd mot mistenkeliggjøring [1, S. 49]:

1. Behold roen når du blir tillagt følelser som ikke er dine. «Hvordan tror du du kan lese følelsene mine bedre enn jeg selv?»
2. Ved mistenkeliggjøring av motivene dine, kan du spørre hvorfor hen trur at du ikke har hederlige hensikter.
3. Avslør stråmannsargumentasjonen. Be hen til å forholde seg til det du faktisk har sagt.

1.4.1 Hva man kan gjøre

Råd mot avledningsmanøvre [1, S. 63]:

1. Hvis den andre mener at du er opptatt av noe som ikke er viktig nok, kan du spørre om hen bare bryr seg om én ting alene. «Jeg er også opptatt av andre ting, men nå diskuterer vi dette her.»
2. Hvis den andre avbryter deg, vær bare stille.
3. Fortsetter rolig når den andre forsøker å avbryte deg. Bare hold stemmen i et lavt leie.
4. Pek på det som skjer i intervjusituasjoner: «Hvorfor stiller du meg spørsmål, hvis du ikke la meg svare?»

1.5.1 Hva man kan gjøre

Råd mot fysiske hersketeknikker [1, S. 77]:

1. Vær obs på fysiske hersketeknikker siden de kan virke gjennom ubevisstheten. Hvis du føler deg ubehagelig spør deg om det har med den andres signaler å gjøre.
2. Prøv å ikke overtolke andres mimikk og kroppsspråk.
3. Hvis den andre ser bort/fniser, snakk rolig og saklig: «Det er fint om du ser på meg når du snakker til meg.»
4. Spill naiv, hvis noen prøver å situere deg i en dårlig plassering. «Uffda, det var ganske ubehagelig med døra i ryggen.» «Jøss, da har jeg sola i ansiktet. Er det noen som vil bytte plass?»
5. Ta med en større hund enn Putin sin når du skal møte presidenten til Russland og du er Angela Merkel.

1.6 Språklige hersketeknikker

Språklige hersketeknikker skal forføre, manipulere, fornede, pålegge vår egen vilje og undertrykke andres, gi og frata makt, mistenkeliggjøre og vekke tillit, sette noen i bedre og andre i et dårligere lys. De som snakker godt har en fordel. Typiske hersketeknikker er slagord/klisjeer, tåkelegging/tåkeprat for å forvirre (fremmedord, innfløkte setninger, komplisert setningsbygging, diffuse formuleringer), tvetydigheter (si noe men mener noe helt annet), relativisering, skinn-enighet, den andres sitater for å latterliggjøre hen, motstridende signaler (overdreven høflighet/vennlighet). Alle disse hersketeknikken kan skjules (si noe pent eller bruk i forkledd omsorg). Bruk unnskyldninger som virker oppriktige, men som insinuerer at det er den andre det er noe i veien med. Politikerprat bruker runde formuleringer rettet mot en viss gruppe, samtidig at den ikke låser fast eller fornærmer.

1.7 Hersketeknikker på bakgrunn av kjønn

I kjønnsbaserte hersketeknikker tildeler vi motparten roller pga kjønnets hens. Dette er basert på stereotyper og at vi har forskjellige forventninger/reaksjoner om menn og kvinner. Hovedpoenget er å sette kvinnene i bås der de kanskje ikke føler seg hjemme. Ved å kategoriserer dem i kvinner, jenter kjønn, sex-objekter fratar vi autoritet og reduserer dem til kjønn, alder eller utseende. Typiske hersketeknikker er bruk av feil etternavn, «mansplaining» for å «hindre andre i å få anerkjennelse for den autoriteten de har» [1, S. 99] (virker også mot andre minoriteter). Andre teknikker er seksuell trakassering, uønsket seksuell oppmerksomhet, snuskete kommentarer som også mot andre menn for å redusere mandigheten deres. Kvinner til gjengjeld kan anklage menn til å bruke hersketeknikker og de kan kalle 40+ år gamle menn for gamle gubber. Vi kan også bruke stereotyper mot menn (dårligere foreldre, ødeleger karrieren når de passer på barna, «kvinneyrker»).

1.6.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker i språket [1, S. 88]:

1. Spør om det du ikke forstår. Det er sikkert mange andre som heller ikke forstår.
2. Ikke la det dupere av fremmedord.
3. Kanskje den andre prøver å tåkelegge.
4. Spill uskyldig, lat som om du ikke skjønner at den andres forkledde fornærmelser var stygt ment.
5. Hvis noen kommer med tvilsomme komplimenter, be ham til å utdype. Da må hen forklare seg.

1.7.1 Hva man kan gjøre

Råd mot kjønnsbaserte hersketeknikker [1, S. 111]:

1. Si ifra til den det gjelder når du får uønsket seksuell oppmerksomhet av uskyldig art. Vær tydelig uten å såre unødig.
2. Ta seksuell trakassering opp med fagforeningen, verneombud eller andre som kan ta det videre.
3. Mot kjønnsstereotyp behandling hjelper ofte bevisstgjøring. Fortell dem hvordan bemerkningene oppfattes.
4. Kanskje det er bare noe smått her og nå, men det speiler et mønster du er lei. Forklar da helheten som er uheldig.

1.8 Kom ovenpå – umyndiggjøring og maktkamp

Herskespillet eller maktkampen er alles kamp mot alle der vi umyndiggjør motparten ved å ta autoritet fra hen på bakgrunn av alder, kjønn, stilling, osv. Det er vanlig å peke på alder og ansiennitet, samtidig at vi understreker egen erfaring, alder, stilling. Yngre skal representere en større gruppe/generasjon («når du blir eldre skjønner du det», «så engasjert du er!»), noe som de yngre også kan bruke mot eldre («på din tid var det kanskje litt annerledes, men i dag ...»). Typiske hersketeknikker er tittelsjonglering for å oppgradere eller degradere, bruk av utvalgt forskning («cherry picking»), bruk av egen erfaring og personlige anekdoter, spirituell og økonomisk autoritet, overføring av autoritet fra et område til et annet, eller autoritet i kraft av vårt arv. Det er vanlig å bruke «splitt og hersk» for å gjøre sine ansatte usikre: Ikke bekreft noen for å så mistro, misunnelse og uro. Sett andre i uønsket konkurransesituasjon ved å sammenlikne oss/andre med hverandre eller frata gleden over spennende tilbud. Gjør deg uforutsigbar (vær stort sett uhøflig og spydig og så snill en gang iblant), send motstridende signaler, eller hold noen på avstand («ghosting»). Maktkamp er typisk på veien til makt som består av tre trinn: 1. ros, 2. du

har fått litt makt og møter mange hersketeknikker, og 3. du har mye makt og bryr deg ikke om det lenger. Heldigvis fins det medisin mot maktkamp: 1. Finn en alternativ tolkning, 2. fortell om tolkningen din, signaliser at du vet at kanskje bare er en misforståelse, og 3. så forklarer den andre at alt var kanskje en reaksjon på noe du gjorde. Som leder kan du vise at du er sårbar og at du trenger de andre.

1.8.1 Hva man kan gjøre

Råd mot umyndiggjøring og ufrivillig maktkamp [1, S. 127]:

1. Stay on track hvis noen prøver å umyndiggjøre deg. La deg ikke distrahere.
2. Motstand er ofte et tegn for at noen ser deg som trussel. Hold fast på dine verdier og stol på det.
3. Hold deg unna baksnakking, intriger og maktspill som du føler deg ukomfortabel med.
4. Hvis noen blander inn personlig erfaring, titler, osv. i argumentasjonen, rydd opp. Spør etter grunnlaget.
5. Anerkjenn personlige erfaringer, men understrek at man ikke kan generalisere derifra.

1.9 Utenfor og innenfor – relasjonenes makt

I mange sammenheng er det viktig å være del av det gode selskapet, samtidig at man holder avstand til dem som ikke er det. Vi viser at vi kjenner de «riktige» menneskene, kulturelle eller intellektuelle referansene osv. Vær subtil. Vi sjalte uønsket ut av spillet ved å ekskludere dem fra arenaer der det blir utvekslet informasjon (hytteturer, middager, stripklubber). Typiske hersketeknikker er usynliggjøring (behandle dem som ikke-personer), som kollega: å slutte å hilse eller smile; som sjef: å tildele innskrenkende oppgaver, å nekte kompetanseutviklinger (for å så bruke det mot hen), å «glemme» noen i viktige beslutninger, hemmeligholding eller kontroll av viktige informasjon (Gjør deg sentral!); og badstu- eller Parisavtalsstrategien. Hvis du veit en feil ved noen ikke la hen vite om det, da får hen ikke mulighet til å skjerpe seg. Varsle uten dypere forklaring («Jeg så at du snakket med pressen. Noted.») Kritikk mot noe generelt/strukturelt kan snus mot enkeltpersonen («Det er jo noe galt med hen!»).

1.9.1 Hva man kan gjøre

Råd mot usynliggjøring og utestengelse [1, S. 142]:

1. Skaff deg allierte. Vis støtte!
2. Lag nye allianser med folk som alltid er enige med hverandre. Snakk med hver av dem individuelt.
3. Si ifra hvis du blir utestengt. Forklar at det blir vanskeligere å gjøre jobben din uten inklusjon.
4. «Ta ondet ved roten: «Hei, vi har jo hilst flere ganger før, men det virket ikke som om du så meg», eller: «Jøss, dette ser ut som et møte jeg burde være på.»» [1, S. 142]:
5. Hvis du vurderer å varsle om dårlige forhold: Er det kritikkverdig, finn støtte, snakk med din nærmeste leder først, ikke vær aleine, varsle arbeidstilsynet/tilsynsmyndigheter.

1.10 Latterliggjøring og påføring av skyld og skam

Det er veldig effektivt og latterliggjøre noen, gi hen følelse av skyld («vi har gjort noe feil») eller skam («vi er feil»), siden det er følelser som er vanskelig å bli kvitt når de har satt seg fast. Skyld egen feil på andre ved å finne et offer med lav selvfølelse og høy skyldfølelse (rollen som «den skyldige» er vanskelig å bli kvitt). Skam skal degradere noen, ta lysten til å komme tilbake, samtidig at vi setter oss i overmakt. Finn en offer som er sårbar og underlegen. Vær skamløs (ikke la deg diktere) uten å være noen som ikke eier skam. Utnytt at det er vanskelig å vite når man skal skamme seg. Utnytt fylleangst. Hersk gjennom forventninger: det er aldri nok, ikke hvis på laurbærene, bruk uønsket sammelikheter. Latterliggjøring er best med tilskuere, etterpå kan du si at det bare var en spøk uten tilskuere. Bruk Fikenbladkonversasjonen mellom Sponheim og Halvorsen som eksempel. Sosial kontroll utnytter skyld- og skamfølelser. Man undertrykker/kontrollerer andres seksualitet ved å mistenkeliggjøre, sette i bås, påstå at hele familiens ære er på spill, at seksualiteten hens ikke hører hen. Man kan si det rett ut eller mellom linjene. Få hen dårlig sam-

vittighet slik at frykten om vanære familien er nok. Begrunn det i kjærlighet.

1.10.1 Hva man kan gjøre

Råd mot latterliggjøring, skyld og skam [1, S. 154]:

1. Å bli ledd av må ikke være ment ydmykende. Da er det nok å snakke med vedkommende.
2. Se på deg selv. Hvis du har mye selvforakt, kan vi føle skam selv om de andre ikke mener det.
3. Spør åpent: «Hva mente du?»
4. Forbered deg når du vet at noen kanskje kommer til å gjøre narr av deg. Gå gjennom mulige situasjoner og stålsett deg. Skal du ignorere den andre eller skal du planlegge noen passende replikker? Ikke le med! De skal ikke få en godkjentestempel på «spøken».
5. Finn allierte.
6. Når du er utsatt for sosial kontroll. Snakk med foreldre, familie, helsesøster, helsestasjon eller barnevern. Av og til er den eneste utveien å bryte med familien.

1.11 Følelsesmessig utpressing

Følelsesmessig utpressing handler om å få andre til å tro at vår elendighet er deres feil. Typiske hersketeknikker er påkalling av andres omsorg ved å sutre, å spille på formørke eller melke andres dårlig samvittighet (gjørne gjennom linjene), og å spille på vår egen elendighet. Baser utpressing på hva den andre frykter, hva som gjør hen nervøs eller ubehagelig. Ta inn martyrollen ved å dyrke dine egne lidelser. Framstill deg som et offer for å gjøre den andre til en overgriper. Offerkortet setter andre sjakk matt. Det er enklere når konversasjonen er først flyttet fra det rasjonelle til det emosjonelle. Hver angrep blir da til et personangrep. Lat som om du krenkes på vegne av en gruppe («Jeg som kvinne, homofil mann, osv.»). Offerkortet kan avvises ved å påstå at det er sensur. Tving andre i offerrollen om de vil eller ei for å frata den andres mulighet til å definere sin egen rolle, identitet eller virkelighet. Til og med mennesker i makt kan underspille sin egen autoritet/makt for å innta offerrollen, og kritikk blir til maktovergrep. Kall motparten for elitister, smtidig at du påstår at du representerer folket. Bruk takknemlighetsgjelden ved å tilby tjenester, hjelp,

råd, spanderinger (selv om det ble avslått) for at motparten føler som om hen skylder deg noe. Det samme prinsippet virker når vi smigrer den andre. Få gratis arbeid ved å påstå at den andre er «utvalgt», gjennom komplimenter eller gratis mat og drikke.

1.11.1 Hva man kan gjøre

Råd mot følelsesmessig utpressing [1, S. 169]:

1. Hvis noen forventer noe i gjengjeld som du ikke har lyst til, si det rett ut: «Hvis jeg hadde visst at du forventet dette her, hadde jeg takket nei til hjelpa di.»
2. Sett grenser når noen spiller offer og suger energien ut av deg.
3. Ignorer kollega-en som spiller offer. Konsentrer deg på jobben din.
4. Utfordre folk som alltid blir krenket. «Jeg er nysgjerrig. Hvorfor blir du fornærmet av dette?» Da må den andre forklare seg.

Kapittel 2

Del 2 | Der hersketeknikkene brukes

2.1 Hva så? Et lite intermezzo

Hersketeknikkene kan være flertydige, de kan oppfattes ulikt. Handlingene «tolkes utfra hvem som utøver dem, hvem som er mottaker og hva som er omstendighetene» [1, S. 172].

Det hjelper ofte å spørre seg selv hva man kan tjene av hersketeknikken: en fordel, å få overtaket, beruselse av maktfølelsen fra andres fall og avmakt.

2.2 I parforhold

Typiske hersketeknikker i parforhold er latterliggjøring, følelsesmessig utpressing, påtvunget maktkamp og ikke-verbale hersketeknikker. For det første kan man bruke passiv-aggressive metoder som å bli taus («silent treatment») eller avvisende. Man kan innta offerrollen der man gir partneren ansvar for egen livskvalitet, bruke takknemlighetsgjelden, å føre konto over oppofrelser eller krenkelser. For det andre kan man bli mer angripende som å bli pågående, bebreidende, anklagende, sint eller holde tilbake komplimenter/kjærlighetserklæringer (hvis den andre trenger mange bebreivelser). Sex kan også brukes som hersketeknikk gjennom tilbakeholding eller belønning. Andre bruker dårlig samvittighet eller ydmykelse (best foran tilskuere). Man kan bruke krenkelser eller trekke fram gamle krenkelser. Det er mye enklere å manipulere den andre når hen har dårlig samvittighet. Barna kan også som hersketeknikker ved å gjøre kupp over virkeligheten eller å få ekstra eierskap av barna («mor har alltid rett»). Det er viktig å definisjonsmakt i barneoppdragelsen. I dårlige forhold er 50% av utsagn/handlinger tolket negativt, men ofte mener partene ikke noe ondt. I parforhold

skal begge partene føler seg bekreftet, noe som blir vanskelig hvis en tar over definisjons makten. Det kan føre til negative krenkelse spiraler. Når man blir overkjørt gang om gang, kan man miste troen på seg selv. Medisinen er å bli kjent med seg selv, en realitetstest av venner/familie/terapeut, OBS: Med hersketeknikker vinner du kanskje slaget, men krigen derimot taper begge!

2.2.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker i parforhold [1, S. 186]:

1. «Silent treatment» kan man motvirke med åpen tilnærming. Spør nøytralt om det har skjedd noe.
2. Når den andre tar martyrollen, må du sette klare grenser for hva du går med på og ikke.
3. Prøv å finne alternative tolkninger for den andres utsagn/adferd enn de negative du har lagt deg til. Du kan alltid spørre hvorfor den andre gjorde det hen gjorde. Ikke tilleg andre følelser!
4. Forsøk å se deg selv utenfra, den andre innenfra.

2.3 Hersketeknikker mot barn

Å manipulere barn er ikke alltid feil siden det kan justere oppførselen deres for at de utvikler seg best mulig. Hvis ramen er kjærlig, forståelsesfull og trygg, klarer barna godt å håndtere noen herskeepisoder. Typiske hersketeknikker mot barn er påføring av skyld, skam, dårlig samvittighet, og latterliggjøring. Siden foreldre har overveldende stort ansvar samtidig som de føler seg maktløse, kan de prøve å overføre noe av skylden på barna. Skam kan være veldig vanskelig å bli kvitt og kan føre til selvforakt og psykologiske problemer siden. Foreldre sitter med definisjonsmakten og kan late som om barna ikke lever opp til en standard. Som voksen kan vi si at vi ikke vil bli målt mot en viss standard og at det er kanskje noe feil med standarden. Foreldre kan appellere til samvittigheten til barna for å få barna til å gjøre det de burde. Foreldre burde ikke være uforutsigbare mot barna sine og ikke la sterke følelser går utover dem, siden barna trenger et liv som er såpass oversiktlig. Ellers kan det bli truende og forvirrende for barna. Vi kan latterliggjøre barn ved å late noe de gjør er søt og rart, selv om de meiner de seriøst i det øyeblikket. Da utnytter vi at barn ofte oppfatter verden rundt seg bokstavelig, at de forstår abstrakte begreper, overførte betydninger og ironi. Barn ofte

skjønner at de ikke forstår noe, men ikke hva og hvorfor. Det gjør dem å føle seg skamfulle. Barn klarer ikke å sjonglere to virkeligheter på en gang. Det gjør det vanskelig å avsløre når foreldre bruke dem til å kommunisere med hverandre. Barn kan også bruke hersketeknikker mot hverandre. De kan forandre seg fra fysiske teknikker til mer avanserte sosiale spill når barna blir eldre. OBS: Hvis du ikke sørger for et godt forhold med barna i tidlig alder, kan de velge å definere deg bort når de blir eldre.

2.3.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker mot barn [1, S. 197]:

1. Husk at du er den voksne. Du må tåle ganske mye!
2. Sett deg inn i barnets situasjon.
3. Tenk: Hvordan virker jeg på barnet mitt? Virker jeg truende eller skremmende?
4. Gi barnet mye bekræftelse. Si at du er glad i ham/henne. «Uten deg hadde ingenting vært det samme.»
5. Husk hvordan du følte deg som barn da voksne brukte hersketeknikker på deg.

2.4 I forhandlinger

I forhandlinger handler alt om makt. Man må demonstrere styrkeforholdet fra første stund. Enten ved å blåse seg opp (avlys møter, la motparten vente, bruk feil navn eller uttal det galt, altfor mange delegater) eller ved å dytte den andre ned (ikke se på ham, gjør noe annet, osv.). Kontroller tid (når skal vi ta pause eller ta kveld), sted (der du føler deg hjemme) og virkeligheten (du skal definere premissene, utgangspunktet og uenighetene). Ta inn rollene som er mest hensiktsfulle, gjerne flere på en gang. Vær uforutsigbar som gjør det vanskelig for den andre å konsentrere seg og utmatte hen. I gruppeforhandlinger er det viktig dere holder sammen, samtidig at dere så splid hos de andre. Løsne uenigheter i egen gruppe ved å snakke med den mest motvillige aleine i bakrommet først. Andre hersketeknikker som kan brukes er aggresjon (mange nordmenn er konfliktskye og gir inn når motparten blir for aggressiv), taushet (vi tvinge motparten til å gjøre mest mulig for å bringe forhandlingen videre), å tvinge motparten til mange små avtaler, absurde krav og nye forslag når alt er

allerede avgjort. I internasjonale forhandlinger kan vi sette oss på bakbeina uten å rikke på noe, så for mange uenighetspunkter, komme med nye krav når alt er ferdig avgjort, og late som om ingenting egentlig er viktig. Medisinen mot dette er å isolere de som er mest uenige for å så møte dem i mindre grupper slik at de ikke kan støtte på hverandre.

2.4.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker i forhandlinger [1, S. 206]:

1. Unngå følelsesmessige reaksjoner. Analyser hva som står bak adferden til motparten.
2. Husk at hersketeknikker kommer til å dukke opp.
3. Definer på forhånd hva som du skal ha og hva som du skal gi. Hold fast på det. Ingen distraksjoner. Skill mellom sak og person.
4. Ikke si ja til noe før helheten er på plass.
5. Sjekk om den andre bløffer ved å spørre etter som du vet men den andre ikke vet at du vet.

2.5 Hersketeknikker i lokalpolitikken

Hersketeknikker er hardere i lokalpolitikken enn i rikspolitikken siden de kan komme overalt, til og med i det private. Folk er kjent med hverandre og motstanderen kan ha en rolle som du er avhengig av (fotballtreneren til ungen, osv.). I tillegg er lokalpolitikken ofte mannsdomminert, de samme har sittet ved makten i åresvis og det er vanskelig å rydde opp i gammel ukultur, og det fins mektige allianser motstanderne med forskjellige roller som er kamerater i fritiden. Menn prøver ofte å degradere kvinner som uerfarne jentunger, bruke «gode råd», «komplimenter», eller mistenkeliggjøring («dårlig mor og hustru»). I tillegg møter kvinner dobbelstraffen, usynliggjø-

ring, latterliggjøring. Kvinnen skal i alle fall føle seg udugelig, tåpelig, i veien, ikke sett, ydmyket og gjort narr av.

2.5.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker i lokalpolitikken [1, S. 212]:

1. Allier deg med andre som møter liknende teknikker.
2. Mange kommentarer er faktisk godt ment. Minn dem at noe er kanskje ubetenksomt.
3. Snu bevisbyrden: Hvorfor synes du at jeg er hissig.
4. Husk at når du er utsatt til hersketeknikker betyr det ofte at du utgjør en trussel og at du faktisk har fått makt.

2.6 Sosiale medier

Sosiale medier kan gi umiddelbar men lite representativ respons. I de beste tilfellene møter vi mangfoldige synspunkter som vi ikke vanligvis er utsatt til. I de verste tilfellene setter vi motstanderen i bås uten å lytte. Selv om både høyre og venstre siden bruker stråmennargumentasjoner og tillegger motparten meninger, fins det noen forskjeller i hvordan høyre og venstre siden snakker om motparten på sosiale medier: Høyre siden føler seg demonisert, moralsk mistenkeliggjort, sensurert (angående islam/innvandring), samtidig som mange mener at motparten er styrt av følelser, naiv, økonomisk inkompetent, moralposører og godhetstyranner, og tør ikke å ta debatten med mindre det foregår under deres premisser. Venstre derimot mener at motparten er styrt av fordommer og muslimhat, samtidig som de stempler dem som rasister. Typisk for sosial medier er ekkokammer-effekten og polarisering. Det først beskriver fenomenet at vi får oppdateringer som ligner på mest på hva vi har sett før. Dvs. at vi lever i parallele verdener og ingens newsfeed er helt lik den andrem. Denne effekten bekrefter og forsterker det vi allerede mener og tror. For det andre er det enklere i sosial medier å unngå filtre som vi har i vanlige medier, samtidig som vi ofte kun kommuniserer med likesinnede uten å få impulser utenfra. Vi kan lage vår egne univers. Det linker litt på hjernevask når vi gjentar et budskap om og om igjen uten alternativ forklaring. sosial medier er ofte stedet der anstendigheten og saklighet drar å dø fordi det er ingen terskel for publisering (selv når vi har sterke følelser, eller når vi er fulle), vi ikke ha noe direkte pub-

likum (vi mister den disiplinerende effekten av andres blikk), og vi glemmer at vi snakker til ekte mennesker. Det ofte fins ingen nyanser og ingen sperrer på nettet. Sosiale medier er tøffere for kvinner og minoriteter. Der majoritetsbefolkningen møter saklige kommentarer om innhold, møter kvinner ofte personlig angrep om utseende, seksualitet og kjønn, samtidig som minoriteter møter angrep som går på religion, hudfarge og nasjonalitet. Hets, seksuell trakassering og trusler er også vanlige for kvinner og minoriteter på nettet. Derfor sensurer mange medborgere med innvandrerbakgrunn seg selv når det gjelder, for eksempel, islam, innvandring og kjønn. Å stenge kommentarfeltet kan være en løsning siden gode enkeltbidrag drukner i avsporinger, folk tillegger eller forvrenger meninger. Medisinen er å være åpen imøtekommende, mindre hårsår, og å signalisere at vi er et menneske. Vi kan også øve seg opp i sosiale medier eller få med inn flere seriøse bidrag slik at en god debattkultur blir mer vanlig.

2.6.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker på sosial medier [1, S. 222]:

1. Velg en åpen tone. Prøv å ikke anklage eller lade ord. Svar saklig og vennlig. Vær høflig.
2. Signaliser til den andre at du er et menneske. Vær tilstede ved gi oppmerksom til den du engasjerer deg med.
3. Nett-troll kan ødelegge en debatt, men man kan også nøytralisere dem. Hvis mange nok deltar, kan det disiplinere trollene.

2.7 Hersketeknikker fra og mot journalister

Mange journalister bruker hersketeknikker for å oppmerksomhet, å virke smarte og å ikke tape ansiktet. Journalister bruker språk, umyndiggjøring (late som om den andre har ikke nok erfaring/kunnskap), og en polariserende debattstil (kun one-linere, slagord og latterliggjøring). De definerer virkeligheten (hva er problemet, hvem er offeret, hvem er ansvarlig, hva er løsningen), komme med ferdige historier (samle inn «sound bites»), bygge premisser, og be politikere garantere ting de ikke kan garantere. Journalister fordeler roller som er vanskelige å bli kvitte av, inviterer caser for å understreke et poeng, eller aktivt kommentere en debatt (ved å vise støtte eller avstand). Vi kan herske på gjestene gjennom rollesjonglering, mistenkeliggjøring av motivene deres, latterliggjøring, avsporing (useriøse spørsmål: publikumet forventer alltid et svar!). Til og med valg av gjester kan brukes som hersketeknikk: En seriøs gjest med fakta og en tullegjest med meninger. Maktpersoner bruker hersketeknikker mot journalister egentlig mot hele befolkningen. Typiske hersketeknikker er å ikke gi et tema oppmerksomhet, å la være å stille opp, eller å bestemme al fra sak, gjester til vinkling. Hvis det ikke hjelper kan vi gjerne bruke mistenkeliggjøring, umyndiggjøring, osv. Vi kan også misbruke makt til å undertrykke eller drukne interes-

serte i informasjon. Nåtiden kan kalles for «det postfaktuelle samfunn» eller «post truth». Politikere bruke falske nyheter og alternative fakta siden folk tror det de vil tro. Det er viktig å mistenkeliggjøre mediaene siden propagandaen virker best når tilliten til mediene er lav. Siden folk flest stoler mer på arbeidsplassene til journalistene enn på selve journalistene er det nok å rope falske nyheter. Men i et demokrati er det viktig at folk veit hva som er fakta og hva som ikke er det for å ta en beslutning under valget. Siden flere journalister enn gjennomsnittet er venstreorientert er lett å mistenkeliggjøre journalister. Ved å beskyldte journalistene til å være forutinntatt kan vi tvinge dem til å ta opp temaet som de egentlig ikke ville eller å selvzensurere seg.

2.7.1 Hva man kan gjøre

Råd mot hersketeknikker fra og mot journalister [1, S. 242]:

1. I et intervju kan du snu hersketeknikker mot journaliste. Spør hvorfor hen stiller et spørsmål.
2. Hvis politikerne ikke stiller opp for visse temaer, si ifra ved å skrive epost eller i sosiale medier.
3. Vær obs på falske nyheter. Vær skeptisk og sjekk kilden.