

## SVAR PÅ TAL

### — när du blir utsatt för härskartekniker

Ibland kan det vara svårt att veta vad man ska säga om man blir utsatt för härskartekniker. Många gånger blir man ställd och fattar inte vad det var som hände förrän efteråt. För att kunna ge svar på tal är det därför bra att ha tänkt igenom möjliga situationer i förväg och öva. Grundtipset för svar på tal – eller motstrategier – är att ta sig själv på allvar och inte låta härskartekniken passera.

#### Öva tillsammans!

1. Läs igenom listan nedan och samtala om vilka härskartekniker som är vanligast hos er. Vad kan du själv ha råkat göra?
2. Välj sedan en härskarteknik i taget och öva på att ge svar på tal.

### Några vanliga härskartekniker och svar på tal

**Osynliggörande** - *går ut på att osynliggöra någon och att förmedla att det den gör eller säger inte är viktigt.*

- Ska du hämta kaffe nu? Då kanske vi ska ta en paus?
- Nu är det jag som pratar - ni som viskar där borta, är det något ni vill lyfta högt?
- Är det möjligt för dig att följa med när du tittar på mobilen när jag pratar?
- Nu avbryter du mig, kan jag få prata till punkt?
- Jag tycker att det vore bra om du kunde inkludera alla när du pratar, vi är fler i det här rummet än...
- Mitt namn uttalas så här.
- Det här är ett exempel på osynliggörande, det kanske inte var din mening men vi kan bli bättre på att synliggöra varandras kompetens/närvaro/åsikter/tankar
- Det du nu just tog upp har jag redan föreslagit tidigare.
- Jag vet ju hur det här fungerar, när du förklarar på det där sättet känns det som om du osynliggör min kompetens.
- Jag skulle vilja att du ger mig feedback på mitt arbete.
- Har ni några kommentarer på det jag nyss sa?

**Förlöjligande** - används ofta som något skämtsamt, men eftersom det sker på någons bekostnad blir resultatet att personen blir förlöjligad och förminskad.

- Vet du, nu tycker jag att du förlöjligar mig. Det var kanske inte meningen men det blir svårt för mig att bli tagen på allvar när du gör så.
- Jag vill inte att ni skämtar om mig på det där sättet.
- Jag tycker det är svårt att veta när du använder ironi, skulle du kunna sluta med det istället?
- Jag vet ju hur det här fungerar, när du förklarar på det där sättet känns det som om du förlöjligar min kompetens.
- Vad menar du med den där kommentaren? Den känns förlöjligande.
- Jag försöker prata om veckans planering, kan du snälla sluta skämta bort det?
- Jag tycker inte att det är okej att skämta om andra på det här sättet.
- Jag tycker inte att vi använder ord som lilla gumman/kärringstopp eller kärring.

**Objektifiering / stereotypisering** - när kroppar eller utseende ges betydelse. Det är även när individer behöver representera en hel grupp, eller när en hel grupp tillskrivs samma egenskaper.

- Jag vill inte att du kommenterar mitt utseende.
- Jag förstår att du vill ge en komplimang, men det tar bort fokus från det jag försöker säga nu.
- Jag känner mig obekväm när ni pratar om kvinnor/män/homosexuella/invandrare på det där sättet.
- Jag tycker inte vi ska dra alla över en kam. Bara för att jag är [... valfri minoritet] betyder det inte du ska säga dina fördomar högt.
- Vad menar du med att det är typiskt kvinnor/män?
- Jag tycker vi ska sluta prata om dieter och bantning på jobbet, det skapar en onödig stress för många.
- Bara för att jag är [...valfri minoritet] betyder det inte att jag kan/vill svara på alla frågor om det.

**Påförande av skuld och skam** - *När skuld och skam används för att få igenom åsikter eller för att få någon att inte ta upp problem.*

- Nej, det är inte mitt fel.
- Jag behöver prioritera min familj, det känns som om ni skuldbelägger mig för att jag är borta.
- Jag har en orimlig arbetssituation just nu, det är inte möjligt för mig att hinna med allting. Det ligger inte på mig.
- Nu var det jag som tog upp ett problem, kan vi prata om det istället?
- Nej, det är inte rimligt att du ska bli besviken på mig i detta läge, jag förstår att det inte är din mening men jag tycker inte att det är rättvist att du försöker få mig att få skuldkänslor.
- Det vore bra om du såg de bra saker jag gör. Det är lättare för mig att ta till mig av din kritik då.