



## HÄRSKARTEKNIKER

---

### Härskartekniker

Berit Ås myntade 1972 begreppet "härskartekniker" och bygger på metoder för att tillförsäkra sig makt över den andra parten och tyvärr drabbar det även våra barn. Kjell Alsetun från mansjouren ger Er tipsen och knepen om hur du identifierar dessa signaler och vad du kan vidta för åtgärder för att minimera risken att det eskalerar.

För att undvika att hamna i underläge eller ta illa vid dig personligen är det viktigt att du som pappa dels lär dig känna igen härskarteknikerna, dels lär dig hantera de situationer där de förekommer.

Självklart är det också viktigt att du som pappa inte själv använder dig av härskartekniker mot mamman, eftersom dessa metoder både är konfliktskapande och -drivande. Som pappa är du extra utsatt, och det är angeläget att du strävar efter att minska en eventuell konflikt, snarare än att elda på den.

Se tips nedan hur du som pappa kan agera om du utsätts för respektive härskarteknik.

### Osynliggörande

Osynliggörande av dig som pappa försiggår när du blir bortglömd, förbigången eller "överkörd". Osynliggörandet fräntar dig som pappa din kontakt med barnet och har som syfte att ge sken av att du är mindre värd. Att du är oviktig och betydelselös för ditt barn.

Att förbigå dig som pappa med tystnad, glömma bort eller köra över dig är en form av maktutövning.

#### **Vad du som utsatt pappa kan göra:**

Förvänta dig respekt och uppmärksamhet (om man anser det självklart kommer man att förhålla sig så och omedvetet påverka omgivningen).

Träna rösten, ett lågt tonläge är mer respektingivande än ett pipigt (något att tänka på när man blir upprörd eller stressad) och att tala långsamt är både respektingivande (man signalerar att man inte är stressad) samt ger dig extra tid att samla tankar samt en lugn atmosfär som smittar av sig.

Tänk på ditt kroppsspråk, en hållning som om du vore klädd i frack är respektingivande.

### Förlöjligande

Förlöjligande försiggår när ens insatser blir förhånade och förlöjligade. När du säger eller gör något bemöts det med ett förlöjligande uttalande som inte går att värja sig emot. Det som är problemet med denna härskarteknik är att den är väldigt svår att motverka, eftersom den som redan fått ett löjets skimmer över sig lätt kan fås att verka patetisk. Alla motargument du använder riskerar att ses som löjeväckande, hur seriösa de än är.

Att framställa dig som löjlig är att nedvärdera dig som pappa.

Vad du som pappa sedan än säger eller gör, så är du mindre värd i andras ögon.

Som pappa kan du t.ex. utsättas för att dina skäl för att du vill att barnet bor växelvis hos er båda förlöjligas och/eller nedvärderas. Du kan påstås ha rent ekonomiska motiv för att du vill att barnet bor



## HÄRSKARTEKNIKER

---

växelvis, att du inte vill betala underhåll för barnet till mamman. Dina verkliga skäl, att vilja vara en närvarande och ansvarstagande pappa, betvivlas och ifrågasätts.

### **Vad du som utsatt pappa kan göra:**

- Säg ifrån tydligt och med värdighet.
- Träna i förväg på svar, du vet säkert rätt väl vad mamman brukar håna dig för. Säger du ifrån ilsket, så riskerar du att hon påstår "han reagerade, alltså klämmer skon där" eller att du är aggressiv.
- Skratta aldrig med, inte heller när man skrattar åt någon annan pappa.
- Skratta heller inte med när man förlöjligar kvinnor; det drar ned nivån både på din egen förmåga att tänka och andras uppfattning om dig.

### **Undanhållande av information**

Undanhållande av information försiggår när du som pappa inte ges information, hålls okunnig, om viktiga saker om ditt barn. Även din betydelse som pappa för ditt barn förtigs.

Att inte låta dig som pappa ta del av information om ditt barn eller ditt barns förhållanden är att demonstrera makt.

Om du som pappa inte får information om ditt barn eller ditt barns förhållanden får du svårare att agera bra i förhållande till ditt barn. Du kan också börja tvivla på hur du uppfattar saker eller händelser som rör ditt barn.

### **Vad du som utsatt pappa kan göra:**

Kräv att få uttömmande information i god tid, eventuellt skriftligt, så att du är förberedd när det ska fattas beslut som rör ditt barn.  
Begär bakgrundsinformation om du överrumplas av en fråga.

### **Dubbelbestraffning**

Dubbelbestraffning försiggår när det är fel på både det du som pappa gör och det du inte gör. Oavsett hur du gör är det fel.

T ex när du som pappa beskylls för att inte lämna mamman och ditt barn ifred utan bara bråka då du vill vara en del i ditt barns liv och ta ditt vårdansvar för ditt barn och samtidigt sägs undandra dig ansvar för ditt barn. Damned if you do, damned if you don't.

Att du som pappa blir straffad oavsett hur du än gör, kan leda till att du lägger ner all tid och energi på att försöka "göra rätt". Det betyder att du låter andra människor tala om och bestämma hur du är.

Du blir som pappa maktlös.

### **Vad du som utsatt pappa kan göra:**

Konfrontera personen och ifrågasätt vad hon/han säger.  
Be om konstruktiva lösningar om hur/vad du som pappa ska göra.



## HÄRSKARTEKNIKER

---

### **Påförande av skuld och skam**

Påförande av skuld och skam sker genom förlöjligande och dubbelbestraffning. Det försiggår när du som pappa beskylls för att du inte är tillräckligt bra, även om anledningen kan vara:

- Att du tänker och handlar annorlunda i förhållande till ditt barn i jämförelse med mamman.
- Att du inte har kunnat skaffa dig tillgång till information som mamman behärskar.

Den sista härskartekniken är en ingrediens i de fyra ovanstående. En pappa som utsätts för härskarteknikerna kan reagera med skuld- eller skamkänslor.

En pappa som påförs skuld kan reagera med att skämmas över det han gör.

En pappa som påförs skam kan reagera med att känna att han inte duger som han är.

### **Vad du som utsatt pappa kan göra:**

Analysera situationen.

Prata om det som hänt med någon du litar på.

Källa:

[Kjell Alsetun](http://www.mansjouren.nu/harskartekniker/), (fritt efter Berit Ås, Norge), digitalt: <http://www.mansjouren.nu/harskartekniker/>