

---

## – Hersketeknikker er noe vi alle bruker

---

AKTUELT I FORENINGEN

MATTIS DAHL ÅMOTSBAKKEN

mattis.dahl.amotsbakken@legeforeningen.no  
Samfunnspolitisk avdeling

---

Dagsnytt 18-programleder Sigrid Sollund trollbandt både overleger og yngre leger med sitt foredrag om hersketeknikker på vårkurset i Bergen.



SKRIVER OM HERSKETEKNIKKER: Sigrid Sollund holdt et tankevekkende foredrag for overleger og yngre leger. Foto: Mattis Dahl Åmotsbakken

Den kjente programlederen delte også sine tips for hvordan man kan gjenkjenne og forsvare seg mot hersketeknikker, til en lydhør legeforsamling. Det var tydelig at temaet slo an blant deltakerne. Etter foredraget var det

mange som stilte seg i køen for å kjøpe en signert utgave av boken med samme tema og slå av en prat med en av NRKs mest kjente politiske journalister.

Vi tok en prat med Sollund for å gå i dybden på det sosiale fenomenet som vi alle bruker og utsettes for.

– *Hvorfor har du skrevet en bok om hersketeknikker?*

– Jeg tror vi har godt av å snakke om disse tingene med jevne mellomrom. Hersketeknikker er noe vi alle bruker og blir utsatt for, men det skjer gjerne ubevisst. Når vi snakker om det, leser om det og deler erfaringer, kan vi bli mer klar over hvordan og når vi tyr til dem, og vi kan bli mer oppmerksom på når de brukes mot oss.

Det er gjerne slik at hvis de virker, treffer de selvfølelsen og går rett i magen uten at vi helt klarer å reflektere over hva som skjer. Vi kan føle oss ydmyket og miste ansikt og autoritet, dermed også kontroll og handlingsrom. Ved å se at det som skjer ikke nødvendigvis handler om at vi er små og dumme, men at noen forsøker å herske over oss, kan vi lettere ta kontroll over situasjonen.

– *Hvordan har du gått frem for å skrive boka?*

– Hersketeknikker er et begrep som kan brukes om smått og stort. Jeg hadde lyst til å se om de samme mekanismene jeg så i offentlig debatt, hvor jeg har mitt daglige virke, også var de samme som dukket opp i andre områder av livet, som på jobb, hjemme, mellom venner, i familien og så videre. Derfor måtte jeg gå ganske bredt ut. Jeg leste bøker om alt fra følelsesmessig utpresning til forhandlingsteknikker og retorikk, og jeg intervjuet mange, mange mennesker. Noen fortalte om episoder de selv hadde opplevd, andre bidro med faglige innspill, enten de var forskere, psykologer eller politikere. Så forsøkte jeg å se etter fellestrekk og binde det hele sammen.

– *Hva er de mest kjente og brukte hersketeknikkene?*

– De mest kjente er sikkert dem som Berit Ås definerte for rundt førti år siden: usynliggjøring, dobbeltstraff (fordømmelse uansett hva du gjør), tilbakeholdelse av informasjon, latterliggjøring og påføring av skyld og skam. De lever fortsatt i beste velgående, men der det engang handlet om menn som drev med det mot kvinner på grunn av datidens maktstrukturer er dette i dag blitt mer mangefasettert.

De fleste kjenner sikkert igjen hånlige, nedsettende kommentarer når de brukes mot andre, men det er vanskeligere å distansere seg fra det når det treffer oss selv. Jeg vil tro de fleste også har kjent på den vonde følelsen av å bli ignorert og usynliggjort og holdt utenfor.

– *Hvordan kan vi mest mulig effektivt forsvare oss mot hersketeknikker?*

– Det første vi må gjøre er å vite at de finnes og lære om dem. Da er det lettere å oppdage dem. Så bør vi vite at de ofte dukker opp der noen føler seg truet, der det er interessekonflikt eller maktkamp eller hvor noen rett og slett er tomme for saklige argumenter. Da er det lett at noen tyr til disse for å vinne fram gjennom å trykke andre ned. Hvis vi klarer å identifisere dem kan vi lettere unngå at følelsene tar overhånd, slik at vi ikke overmannes av en oppfatning av at vi er dumme eller uvitende.

Så er det litt avhengig av situasjonen om vi bare vil ignorere det, kommentere det eller ta det opp. Det blir gjerne ubehagelig hvis vi velger å forfølge det, men noen ganger er det ingen vei utenom.

– *Du er en erfaren politisk journalist som er vant til å lede opphetede debatter i studio. Har du noen gang blitt utsatt for hersketeknikker selv? Og hvordan reagerte du?*

– Jeg har, som alle, blitt utsatt for det. Og jeg har reagert akkurat slik jeg tror mange gjør når de blir utsatt for det, og når hersketeknikkene virker: jeg har følt meg liten og udugelig og trukket meg unna. Som journalist opplevde jeg det mer da jeg var yngre og mer uerfaren, gjennom nedlatende kommentarer eller oppførsel som på annet vis signaliserte tydelig at jeg ikke var en det var verdt å bry seg om. Ellers har det hendt at gjester har sagt ting rett før vi skulle på radio som var ganske drøye. Dette skriver jeg litt om i boka mi.

– *Hva er den verste formen for hersketeknikk?*

– Jeg tror det er den som får deg til å tvile på egne evner og egenverdi. Når det virkelig treffer skjer det på en så subtil måte, gjerne gjennom dulgte og blandede signaler, slik at det ikke er så lett å identifisere og enda vanskeligere å slå tilbake mot. De som driver med åpenbare hersketeknikker av typen «så, så, lille venn» er lettere å bare føyse bort.

– *Er det forskjell på hvordan kvinner og menn bruker hersketeknikker?*

– Det er vanskelig for meg å si noe bastant om det. Ofte handler det om makt og personlighet vel så mye som kjønn. Men det er klart at kjønnsforskjeller og kjønnsroller fortsatt spiller inn. En mann kan utnytte det typisk mannlige og en kvinne kan utnytte det typisk kvinnelige. På samme måte kan kjønn bli brukt mot oss, ved at vi settes i bås eller behandles ulikt ut fra fordommer og stereotyper.

– *Er det noen politikere som er verre enn andre?*

– Hehe, jeg tror jeg skal betakke meg for å sette opp en sånn liste. Jeg skal tross alt ha flere sendinger i NRK. Da tror jeg ikke det er så lurt å skulle rangere politikere. Men det er klart at noen er mer ivrige med å avbryte og bruke vranglesninger og stråmannstaktikk enn andre. Noen blander sammen retorikk og hersketeknikk. Men en god retoriker trenger ikke ty til slike teknikker for å få fram budskapet. Det er ikke hersketeknikk fordi om man er spissformulert og god i debatter.

– *Helt til slutt et «politisk ukorrekt» spørsmål på vegne av slitne småbarnsforeldre og livstrøtte par: Kan man i det hele tatt bruke hersketeknikker til noe positivt – for eksempel i barneoppdragelse?*

– Nei, men alle foreldre må manipulere barna til en viss grad. Gjennom positiv forsterkning forsøker vi å få barna til å velge en oppførsel framfor en annen.

Andre ganger må det sterkere lut til. Jeg har skrevet endel om dette i boka, og forsøkt å si litt om hvor grensene går. Det er endel av de samme virkemidlene som kan brukes overfor barn - spille på frykt, skyld og skam og dårlig samvittighet. Litt går nok greit, men blir det for mye av det kan det være skadelig. Hvis det alltid er «stakkars pappa» eller «ikke gjør mamma sint» for eksempel, er det nok ikke så gunstig.

Samtidig må de vel litt opp i alder før de er mottakelige for de mest finurlige hersketeknikkene. Jeg har forsøkt å påføre ettåringen skyldfølelse for at han holder meg oppe halve natta, men det ser ikke ut til å virke.

---

Publisert: 12. juni 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.