



För dig som är nyfiken

# Icke-våld & Konflikthantering

-Ett förkortat utbildningsmaterial med lättare övningar.

FRED  I VÅRA HÄNDER

Boken har tryckts med bidrag från Svenska missionsrådet. Svenska missionsrådet har ej medverkat till utformningen av boken och tar ej ställning till de synpunkter som framförs.

Grafisk form: Gunilla Hagström

Utgivningsår: 2008  
Tryckt hos Mediagallerian AB  
Stockholm

[www.fredivarahander.nu](http://www.fredivarahander.nu)



# Icke våld & Konflikthantering

- Ett förkortat utbildningsmaterial  
med lättare övningar.

# I N N E H Å L L

Läs detta först! .....	7
Inledning .....	9
Icke våld .....	10
Vad är våld? .....	10
Direkt våld .....	11
Strukturellt våld .....	13
Kulturellt våld .....	15
Vad är ickevåld? .....	16
Icke våld – Ett positivt ord! .....	16
Icke våldskroppen – Metoder, principer och strategier .....	17
Icke våldets blomma .....	21
Icke våld – En utvecklad akademisk definition .....	22
Strategiskt ickevåld .....	26
Att förstå makta .....	28
Icke våldets disciplina .....	29
Politisk jujitsua .....	31
Civil olydnad .....	32
Genus och ickevåld .....	33
Förbilder .....	38
Icke våldets historia .....	42
Icke våldets idéhistoriska perioder .....	42
Historiska exempel på ickevåld .....	45
Det världsvida ickevåldet .....	52
Framtiden hör ickevåldet till .....	54
Det stora ickevåldet .....	55
Filippinerna 1986 .....	55
Östtyskland 1989 .....	55
Serbien 2000 .....	56
Det lilla ickevåldet .....	58

Colombia .....	61
Guatemala .....	62
Några organisationer som arbetar för fredlig förändring .....	63
KAOS-modellen .....	64
Fredsbevararpar .....	66
Konflikthantering .....	68
Introduktion till konflikthanteringsdelen .....	68
Allmän konfliktkunskap .....	69
Vad är en konflikt? .....	69
Konfliktbegrepp .....	70
Konflikter, bra eller dåliga för oss? .....	72
Dragspelsteorin – om konflikter på olika nivåer .....	73
Konfliktträdsla och konfliktundvikande .....	74
Att förstå och analysera konflikter .....	75
Konflikters dynamik enligt Galtungs ABC-modell .....	75
Konflikteskalation enligt Glasls konflikttrappa .....	76
Att tänka i behov .....	83
Att hantera konflikter kreativt .....	85
Den ovillkorligt konstruktiva strategin .....	86
GRIT, eller konsten att starta en positiv spiral! .....	87
Konfliktens zoo, konflikthanteringens fem dimensioner .....	88
Konfliktarbete på olika nivåer .....	91
Konflikter & Kommunikation .....	92
Aktivt/empatiskt/styrt lyssnande .....	92
En ickevåldsstrategi för social förändring .....	93
Övningar .....	95
Att genomföra en utbildning .....	95
Gruppen .....	95
Att medverka till lärande .....	97
Utvärdering .....	98
Intervjua varandra .....	99
Värderingsövningar .....	100
Exempel på upplägg .....	113



# Internationella Årtiondet för en Freds- och Icke-våldskultur för Världens Barn

2001-2010 är årtiondet för att övervinna våldet. Vi är Kristna Freds-rörelsen, PeaceQuest, CIVIS och Sveriges Lärare för Fred. I ett samarbetsprojekt har vi antagit årtiondets utmaning. Det är också vi som står bakom detta utbildningsmaterial. Utbildningsmaterialet du har i din hand har tagits fram under flera år och tidigare också tillsammans med Sveriges Kristna Råd och Svenska FN-förbundet.

Vårt syfte är att sprida kunskap, engagemang och färdigheter i att arbeta för fred, ickevåld och konstruktiv konflikthantering. Vi arrangerar utbildningar och i fredlig konflikthantering och ickevåld. Dessutom uppmuntrar och stimulerar vi lokala initiativ inom dessa ämnen. Vi vill visa på möjligheterna och vinsterna med att arbeta konstruktivt och våldsförebyggande mellan individer så väl som mellan olika grupper av människor oavsett var i världen man befinner sig.

Fred i våra händer är ett nationellt projekt med lokal verksamhet i över tio orter i Sverige. Välkommen!

**nonviolence or  
nonexistence**

**- Martin Luther King**

# Läs detta först!

Framför dig har du ett resurs-, inspirations- och utbildningsmaterial i ickevåld och konflikthantering.

Tanken är att du ska kunna använda dig av materialet som en resurs för att få veta mer, hitta vägar vidare eller när du själv håller workshops/träningar/kurser/utbildningar. Här finns också tips på böcker och hemsidor där du kan lära mer. Upptäck och använd!

Förhoppningen är att du skall låta dig inspireras och utmanas av det som finns här och att det skall leda till reflektion, handling och kanske till och med förändrade vanor eller livsstil. Icke-våld och konflikthantering är ingenting om det inte omsätts i praktiken. Det är först när vi låter våra insikter sjunka från huvudet och ner i hjärtat och bli förankrade i oss som de kan leda till att vi får ut dem i händerna till konkret handling.

Utgångspunkten för tänkandet kring ickevåld och konflikthantering är att vi själva – alla – har ansvar för hur vi väljer att leva och för vad andra gör i vårt namn. Även om vi inte alltid känner att vi har tid och ork till att påverka och försöka förändra världen till det bättre, kan vi alla förändra hur vi lever. Vi kan också påverka vad andra gör i vårt namn. Vi är fria att välja vad vi köper, vad vi gör och inte gör och till och med hur vi tänker! Valet är vårt, friheten är vår, makten är vår.

Materialet är uppdelat i tre delar. Den första delen tar upp ickevåld. Den andra behandlar konflikthantering. Den tredje delen är avsedd för utbildare och innehåller en mängd pedagogiska tips, kursupplägg, nyttiga och roliga övningar osv. Materialet om ickevåld och konflikthantering delas ut på Grundkursen i fredlig konflikthantering och ickevåld (steg 1). Delen för utbildare delas ut efter Handledarutbildningen i fredlig konflikthantering och ickevåld (steg 2). För att sätta ihop en bra kurs behöver du kombinera de teoretiska modellerna och tankarna i de två första delarna med de praktiska övningarna i den tredje. Även om du inte vill hålla kurser i ickevåld och konflikthantering kan det vara intressant att titta på övningarna.

Materialet är framtaget i flera steg under Fred i våra händers två projektomgångar. Först av en arbetsgrupp som bestod av [Monica Hagbok](#),

“Jag inspireras av ickevåldsträning. Samtidigt ställer jag mig frågan vad det är värt om det inte leder till handling?” -Lior, israelisk fredsaktivist

Stina Magnuson, Martin Smedjeback, Eva Strömberg och Ola Rikner, som även sammanställde materialet. Gruppen hade god hjälp av Fanny Davidsson och Kajsa Svensson. Mycket inspiration till materialet har hämtats från människor som har arbetat med dessa frågor runt om i världen. I ett andra steg har en väsentligt utökad och omarbetad version tagits fram av Klaus Engell-Nielsen och Patrik Gruczkun. Under hösten 2007 har materialet omarbetats i ett tredje steg och kapitlet om Genus och ickevåld (Sara Wallentin) och kapitlet om Det världsvida ickevåldet (Pelle Strindlund) har bifogats. Materialet är ständigt under utveckling.

Vi som skrivit materialet tycker att lust och glädje är några av de viktigaste drivkrafterna för vårt engagemang. Det är alldeles för lätt att se problemen när det kommer till engagemang, men faktum är att det ofta är fantastiskt roligt och meningsfullt att arbeta för en bättre värld. Handsken är kastad!



# Inledning

1900-talet var det mest krigsdrabbade århundradet i världshistorien. Mellan 1990<sup>1</sup> och 2001 förekom 57 större konflikter på 45 olika platser i världen, de flesta i Afrika och Asien. Uppskattningsvis har 3,6 miljoner människor dödat i krig sedan 1990. Våld är inte bara direkt våld utan även indirekt, genom det strukturella våldet, som till exempel resulterar i att människor dör av svält eller sjukdomar. Varje år dör cirka 6,3 miljoner barn yngre än fem år på grund av svält<sup>2</sup>. Varje dag dör 30 000 barn i sjukdomar som kan förebyggas<sup>3</sup>.

Krig och väpnade konflikter utkämpas numera inom stater, snarare än mellan stater, och utgör några av de största hindren för utveckling samtidigt som de bidrar till fattigdom. Att arbeta för fred och mänsklig säkerhet genom att förebygga väpnade konflikter och bekämpa orättvisor med ickevåldsliga metoder handlar om ett helt nytt sätt att tänka kring krig, konflikter och våld. Tankar och värderingar där demokrati, mänskliga rättigheter och jämställdhet ingår, tillsammans med en insikt om att konflikter på alla nivåer – internationellt, lokalt och enskilt – kan förebyggas utan vapenmakt och våld. Vi drabbas alla av våldet i världen. Vi har alla del i våldets kultur. Därför bör vi också alla bidra till att bygga fredens och ickevåldets kultur, även här i Sverige.

Förutsättningar för en freds- och ickevåldskultur finns. Metoder och modeller för att förebygga våld och hantera konflikter har utvecklats och prövats i allt större skala sedan början av 1970-talet. Icke-våld<sup>4</sup> har under de senaste decennierna fått en stor genomslagskraft och har bland annat används som protest mot ekonomiska orättvisor, till exempel av Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra ("MST" - de Jordlösa rörelse) i Brasilien. FN:s generalförsamling har deklarerat 2001-2010 det **Internationella årtiondet för en freds- och ickevåldskultur för världens barn**. FN anser att det är viktigt att hela det civila samhället – organisationer, kyrkor, utbildningsväsende, yrkesgrupper, näringsliv, medier – aktivt deltar i det internationella arbetet för en freds- och ickevåldskultur.

Fyra organisationer; **Kristna Fredsrörelsen**, **Peace Quest**, **CIVIS** och **Sveriges Lärare för Fred**, arbetar tillsammans för att sprida information, kunskap och färdigheter i kreativ konflikthantering utan våld samt ickevåld som metod för att aktivt bekämpa förtryck och orättvisor. Utbildningar i konflikthantering och ickevåld genomförs, där den här pärmen utgör basmaterialet. Genom att öva och reflektera över sitt eget förhållningssätt och agerande vid orättvisor och konflikter skapas en större trovärdighet vid förebyggande arbete i andra länder. Vår förhoppning är att materialet ska ge dig inspiration och engagemang att fundera över din roll i arbetet

<sup>1</sup> Källa: Human Development Report 2003

<sup>2</sup> Källa: Läget i världen 2002, Svenska FN-förbundet, 2002

<sup>3</sup> Källa: Human Development Report 2002

<sup>4</sup> Icke-våld skrivs utan bindestreck för att markera att det inte bara är fråga om frånvaro av användning av våld, "icke våld", utan ett aktivt ickevåld.

för en fredligare värld här hemma, men även internationellt. När vi ingår i en ickevåldskultur har vi tillägnat oss en förståelse av oss själva och vår förmåga att analysera och påverka skeenden. Konflikter undviks inte utan vi har lärt oss att möta, reda ut och hantera dem kreativt och konstruktivt. Kanske kan du använda någon av övningarna eller exemplen i pärmen i din förening, arbetsplats eller skola och fortsätta det arbete som bland andra Gandhi, Alva Myrdahl, Martin Luther King och andra kvinnor och män startade. Eftersom var och en av oss påverkar och påverkas av den våldskultur som omger oss, kan också var och en bidra till en ickevåldskultur.

## Icke våld

**“Nonviolence is the law of the human race and is infinitely greater than, and superior to, Brute force.” - Mohandas K. Gandhi**

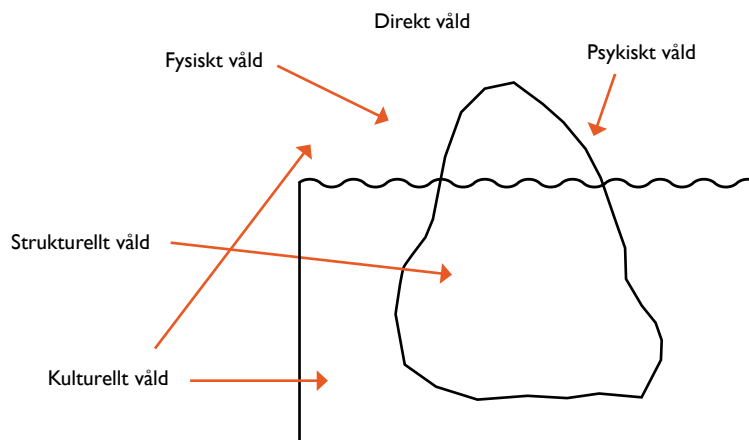
### Vad är våld?

För att förstå vad ickevåld är och kan vara, börjar vi med att fundera kring begreppet våld. På samma sätt som det kan vara svårt att klart definiera vad ickevåld innebär finns det olika definitioner av våld.

Att ord kan göra ont har vi säkert alla erfarenhet av. Ord som ibland har för avsikt att skada, kan vid andra tillfällen användas i andra syften, men skadar ändå. Våld finns på olika plan, öppet såväl som dolt. Den norske fredsforskaren Jørgen Johansen har delvis definierat våld som ”att medvetet reducera en annan människas möjligheter till ett fullvärdigt liv”. Det kan vara intressant att fundera lite kring vad som skulle rymmas inom det begreppet.

En annan definition, som kan komplettera Johansens, och som vi här kommer att utgå ifrån, är den norska fredsforskaren Johan Galtungs indelning av våld i tre kategorier: Direkt våld, strukturellt våld och kulturellt våld. Dessa typer av våld illustreras av isberget nedan<sup>5</sup>.

I en varm och kärleksfull miljö smälter våldets isberg, i en kylig omgivning består det.



<sup>5</sup> Modellen är framtagen av Martin Smedjeback och Patrick Gruczun utifrån Galtungs teori.

## Direkt våld

Det direkta våldet är den form av våld där det finns en eller flera urskiljbara aktörer som genom ord eller handling skadar en eller flera individer. Detta tar sig form i såväl fysiskt våld, så som misshandel och krig som psykiskt våld, så som mobbning och förnedring. Det direkta våldet är det kanske mest uppenbara och synliga. I figuren ovan symboliseras det direkta våldet av den delen av isberget som ses över vattenytan.

### Kränkningar

På en relationsnivå är risken stor att när vi är i konflikt med varandra börjar se den andra som problemet. Det händer också att vi kränker varandra även om det inte finns någon sakfråga som vi är oense om. Exempel på kränkningar är:

Prata illa om varandra bakom ryggen på varandra (ryktesspridning och skitsnack)

Frysa ut ur gemenskapen, vara nedlåtande, osynliggöra, trakassera och på andra sätt behandla illa (mobbning och utfrysning)

Fysiskt göra varandra illa (misshandel och våld)

Det är viktigt att inte skuldbelägga den som blir behandlad illa och kränks, oavsett vad som har föregått kränkningen. Skitsnack, mobbning och våld bör alltid stoppas. Huvudansvaret för detta ligger på tredje part, på dem som inte är inblandade i konflikten men kan gå emellan. De följande avsnitten handlar kort om vanliga problem och kränkningar i grupper och på arbetsplatser.

### Mobbning

Ordet mobbning kommer från engelskans mob som betyder folkhop. Olydiga slavar i sydstaterna i USA kunde bli hängda av en lynchmobb. I Sverige lanserades begreppet mobbning av Peter-Paul Heinmann genom boken Mobbning: Gruppvåld bland barn och vuxna som kom ut 1972.

Hur kan mobbning förklaras? Det är inte de som är särskilt elaka som mobbar, utan vem som helst. Mobbning är något som händer i gruppen, och som de flesta enskilda individerna i gruppen sannolikt tycker illa om. Det blir en skillnad mellan grupp moral och individ moral. I gruppen sprids ansvaret ut vilket det gör att individer agerar annorlunda i grupp än när de är själva.

Mobbning kan inbegripa både fysiskt och psykiskt våld. En brittisk undersökning visar att den farligaste formen av mobbning är isolering och utfrysning, det vill säga psykiskt våld. Enligt undersökningen klarar sig

“Violence is a descending spiral ending in destruction for all. The old law of eye for an eye leaves everybody blind. Violence is immoral because it seeks to humiliate the opponent rather than win his or her understanding; it seeks to annihilate rather than convert. Violence is immoral because it thrives on hatred rather than love. It destroys community and makes brotherhood and sisterhood impossible. It leaves society in monologue rather than dialogue. Violence ends by defeating itself. It creates bitterness in the surrounding and brutality in the destroyers.”

– Martin Luther King Jr

”Att bara stå och se på,  
är också det ett sätt att  
hålla med”

- The Real Group

elever ”bäst” som enbart blev utsatta för fysisk mobbning.

Mobbning kan vara att någon blir misstänkliggjord, stämplad som avvikande, eller kontinuerligt förlöjligad. Den utsatta har mycket svårt att ta sig ur sin roll. Om den som blir utsatt försvarar sig eller visar att han/hon mår dåligt blir det en del av spelet. Det är därför främst de passiva i gruppen som kan ingripa och stoppa mobbningen.

I en grupp med mobbningstendenser är det ofta några som är mer drivande och andra mer passiva. De som är passiva kanske tycker synd om den som mobbas, men vågar inte ingripa av rädsla för att förlora status i gruppen, göra bort sig eller förstora upp saker. Genom sin passivitet gör de mobbningen möjlig. Kränkningarna som utförs av någon eller några blir representativa för hela gruppen. Det är detta som gör att till synes ”milda” övergrepp kan ha en mycket stark effekt på den som blir utsatt. De passiva medlöparna fungerar som en resonanslåda.

Om personer i gruppen säger ifrån när någon utpekas som problem eller förlöjligas bryts gruppens konsensus. Den som trakasserar blir inte representant för gruppen. Det blir då inte längre någon mobb och den starka effekt som mobbning har uteblir. Detta är på ett sätt hoppingivande. Grupper är inte förutbestämda till att mobba. Vi har möjlighet att ingripa. Samtidigt är det en jobbig utmaning. Det krävs att vi övervinner rädslor och annat som hindrar oss.

Det har visat sig att mobbning är ett svårt problem i ”snällhetskulturer”, där idealet är att vara snäll och kärleksfull. Problemet är att snällhetskulturen kan innebära att man undviker konflikter då det kan vara tabu att göra sig obekvämt och säga ifrån. I ett sådant sammanhang är mobbning mycket svårt att stoppa. Mobbningen i en snällhetskultur blir kanske mer subtil men förekommer och får samma resultat.

De flesta håller nog med om att vi bör ingripa för att stoppa mobbning. Mobbning är dessutom olagligt. Men det kan vara svårt att uppfatta när någon blir mobbad. Om någon blir kränkt vid ett tillfälle, är den mobbad då? Och var går gränsen mellan konflikt och mobbning?

En tumregel är att om någon blir kränkt, förlöjligad eller utpekad som ett problem vid upprepade tillfällen är det hög risk att det rör sig om mobbning. Personen som utpekas behöver inte vara närvarande. Att baktala och förtala är vanliga inslag vid mobbning. Det svåra är att varje enskilt tillfälle kanske inte uppfattas som särskilt allvarligt. Men den sammantagna effekten blir ändå mobbning.

# Strukturellt våld

Under vattenytan finns den betydligt större delen av isberget och våldet, som utgörs av det strukturella våldet. Det strukturella våldet är till exempel orättvisor som ger upphov till fattigdom eller orättfärdiga lagar. Det är alltså inte en aktör som direkt utövar våld på en annan utan våldet sker indirekt via till exempel orättvisa handelsrelationer mellan länder eller en allmän diskriminering av kvinnor eller minoriteter. Konsekvensen av våldet, att människor skadas eller dör, är dock desamma som vid direkt våld.

Vid en jämförelse av hur många som dör av de olika typerna av våld är det strukturella våldet ”överlägset” - fattigdom dödar flest människor på jorden. Varje år dör cirka 6,3 miljoner barn yngre än fem år på grund av svält<sup>6</sup> och varje dag dör 30 000 barn i sjukdomar som kan förebyggas<sup>7</sup>.

## Sexism

Sexism betyder diskriminering på grund av kön. Ordet kommer från engelskans sex som betyder kön. Exempel på sexism är när en kvinna får lägre lön än en man för samma arbete eller när en man som vill vara pappaledig blir motarbetad medan en kvinna inte har sådana problem. De flesta tycker att män och kvinnor ska vara jämställda, att de ska ha lika mycket att säga till om i samhället och så vidare. Trots detta är sexism vanligt.

Feminism innebär att kämpa mot sexism. Många feminister menar att det grundläggande problemet när det gäller sexism är särskiljningen mellan män och kvinnor, att män och kvinnor beskrivs som väsensskilda varelser, av naturen olika.

Yvonne Hirdman menar till exempel att kvinnors underordning inte skulle vara möjlig om inte det fanns utbredda föreställningar om att kvinnor och män är fundamentalt annorlunda. Om detta är sant, och det finns goda skäl att tro det, är det ett problem i sig att särskilja män och kvinnor. Särskiljandet behöver inte vara nedvärderande utan kan tvärtom vara upphöjande. ”Du som är kvinna lagar så god mat – du kan väl ta ansvara för maten under festen.” Ett sådant uttalande stärker särskiljandet av könen genom att idealisera kvinnor. Det är också en form av sexism. Sexism kan förstås också vara direkt nedsättande kommentarer eller en önskad flört.

Sexuella trakasserier är förbjudet enligt lag. ”Med sexuella trakasserier avses sådant ovälkommet uppträdande grundat på kön eller ovälkommet uppträdande av sexuell natur som kränker arbetstagarens integritet i arbetet.”<sup>8</sup> Blir du utsatt för det kan det alltså bli rättegång. Det är den

”Jag blir kallad feminist varje gång jag vägrar att låta mig behandlas som en dörrmatta.”

<sup>6</sup> Källa: Läget i världen 2002, Svenska FN-förbundet, 2002

<sup>7</sup> Källa: Human Development Report 2002

<sup>8</sup> Jämställdhetslagen 6§

utsatta personen som avgör vad som är ovälkommet, vad som är kränkande eller gör att arbetsplatsen upplevs som en otrygg plats. Här kan det därför finnas en speciell anledning till att arbeta med hur offerrollen kan brytas. Läs mer om vad lagen säger om sexuella trakasserier på [www.jamombud.se](http://www.jamombud.se) Den norska professorn Berit Ås har studerat hur sexism ofta tar sig uttryck och kallat detta för ”De fem härskarteknikerna”. De fem härskarteknikerna är:

- ▲ Osynliggörande
- ▲ Förlöjligande
- ▲ Undanhållande av information
- ▲ Dubbelbestraffning
- ▲ Påförande av skuld och skam

Genom att lära sig att identifiera och sätta ord på dessa härskartekniker kan vi lättare hjälpa varandra att undvika dem. Efter Berit Ås teori har andra feminister identifierat ytterligare härskartekniker. Läs mer om härskartekniker på nätet, till exempel så kan du ladda hem Ungdomsstyrelsens ”Genvägar till jämställdhet, Metoder och strategier inom ungas fritid och föreningsliv”, se [www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)

## Rasism

Rasism är en åskådning som lever i villfarelsen att vi människor består av flera olika raser, samt betonar rasens betydelse för samhället och som hävdar att den egna rasen ska hållas fri från främmande raselement. Rasismen som ideologi växte fram i samband med kolonialismen. Den gav legitimitet för västvärldens utnyttjande av kolonier i Afrika, Asien och Latinamerika.

Det är ganska ovanligt idag att människor kallar sig rasister. Däremot förekommer rasistiska mönster i samhället. Människor med mörk hudfärg har till exempel svårare än andra att få arbete och bostad. Det talas inte mycket om ras nuförtiden. Däremot talas det mycket om olika kulturer. Kultur har blivit något av ett nytt rasbegrepp.

Det finns föreställningar om att den som kommer från en viss kultur är på ett visst sätt. Ett sådant tankesätt tenderar att förstärka fördomar om olika folkgrupper. Även om det inte är illa menat om någon säger att ”afrikaner är så bra på att dansa - de har rytmen i blodet” bidrar ett sådant påstående till att människor pressas in i kategorier som är svåra att ta sig ur. Problemet är liknande vid sexism. Genom att betona särskilnaden

mellan olika kulturer möjliggörs en hierarki som ställer en viss kultur eller ras högre än en annan.

Är du vit heterosexuell man har du betydligt större förutsättningar att få makt och inflytande i samhället än om du är en lesbisk kvinna med invandrarbakgrund.

## Kulturellt våld

Det kulturella våldet symboliseras i isbergsmodellen av vattnet och luften runt isberget. Med detta menar Galtung att det direkta och det strukturella våldet legitimeras av kulturen det existerar inom. Till exempel kan vi säga att det är strukturellt våld när handelsstrukturerna i världen gör att priserna på kaffe pressas så mycket att de som arbetar på kaffeplantagen får undermålig lön och lever i fattigdom. Det faktum att vi prioriterar det låga kaffepriset högre än arbetarnas livssituation är då kulturellt våld; det vill säga det som gör att det strukturella våldet kan existera.

En viktig aspekt av kulturen är språket vi använder. Hur tilltalar vi varandra och vad får det för konsekvenser? När människor skriker saker som "horunge" eller "jävla missfoster" efter varandra kan man hävda att klimatet blir kyligare och acceptansen för våld stiger. Det behöver inte vara så grova ord heller. Likadant är det med språket vi använder mot oss själva; hur vi nedvärderar oss när vi gör fel eller drabbas av ångest över alla "måsten" vi intalar oss att vi har.

## Hur hänger olika typer av våld samman?

Relationen mellan det kulturella våldet och de två andra formerna är inte enkelriktad utan likaväl som kulturell acceptans kan legitimera våldsutövning kan kontinuerlig våldsutövning öka den kulturella acceptansen, genom att vi blir vana och avtrubbade. Även om det långt ifrån löser alla problem kan det vara en bra start att börja med sitt språkbruk och fundera över vilka negativa och onödiga ord vi använder.

# Vad är ickevåld?

Tänk dig att tre personer går och pratar om hur de bäst ska arbeta för fred. Den förste säger att han bidrar till fred genom att vägra att hålla i ett vapen. Den andra säger att alla diktatorer måste dödas för att uppnå fred. Den tredje hävdar att det bästa sättet att uppnå fred är genom att bryta sig in på militärbaser och avrusta vapen. Vem av de tre agerar med ickevåld, under vilka förutsättningar?

Det är inte självklart vad som menas med ickevåld. Här är några exempel på olika tolkningar:

Ickevåld - en politisk kampmetod baserad på fredlig dialog och avståndstagande från våldshandlingar.

- ♥ Ickevåld innebär att utöva motstånd utan att orsaka fysisk eller psykisk skada på levande individer.
- ♥ Ickevåld innebär att aktivt ingripa mot våldet och förtrycket i vår omgivning.
- ♥ Ickevåld bemöter terrorism genom att efterfråga ett icke-terroristiskt gensvar.

## Ickevåld – Ett positivt ord!

Det finns ett problem med ordet ickevåld. Ordet består av två negativt laddade delar; Icke, som ju är en negation, och våld. Att ickevåld inleds med en negation gör att det kan förknippas med en rad andra ord som handlar om att inte göra. Ickevåld kan därmed tros betyda någonting passivt. Ser vi på det historiska sammanhanget kan vi dock konstatera att betydelsen är något annat.

Ordet ickevåld kommer från ordet "ahimsa" som är sanskrit. Ahimsa är den positiva motsatsen till ordet himsa som betyder "önskan att skada". "Ahimsa" är ett mycket gammalt ord som bland annat finns i Bhagavad Gita, vilken skrevs 200 f. Kr – 200 e. Kr. Sanskrit fungerar annorlunda än svenska och engelska. På sanskrit får många ord en positiv innebörd genom att en negation läggs till det språkliga basordet. Ordet för kärlek är till exempel "avera" – vilket bokstavligen översatt till svenska blir ickehat, ordet för mod är "abhaya", bokstavligen ickerädd. "Ahimsa" – ickevåld är således ingen negativ term, utan något fundamentalt positivt. Ett sätt att försöka beskriva vad ickevåld kan vara eller innebära, är att använda bilder. Vi kommer att presentera bilderna "Ickevåldskroppen" och "Ickevåldets blomma".

Fred är mer än frånvaro av krig.

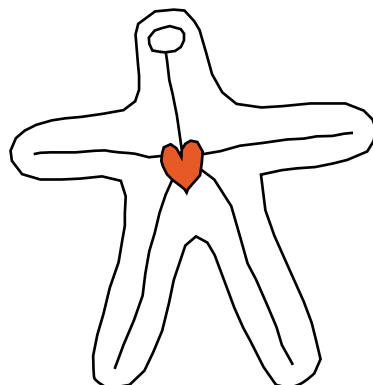
Ickevåld är mer än frånvaro av våld.

Kärlek är mer än frånvaro av hat.



## Icke våldskroppen -principer, strategi, träning, metoder och livsstil

Icke våld är ett fantastiskt rikt begrepp som spänner över många delar av livet. Denna modell är tänkt som ett försök att förtydliga och förenkla detta begrepp. Man kan naturligtvis se på ickevåld på många olika sätt. Här är ett. I vår modell av ickevåldskroppen delar vi upp begreppet ickevåld i principer, strategi, träning, metoder och livsstil.



### Principerna är hjärtat i ickevåldskroppen.

Hjärtat är symbolen för våra värderingar och vår övertygelse. Dessa principer, eller bristen på sådana, är det som delvis styr våra handlingar. Liksom resten av kroppen har hjärtat förmåga till att vara i ständig utveckling. Inom ickevåldsrörelsen har ett antal vägledande ickevåldsprinciper utvecklats. Några av dessa presenteras nedan:

- ♥ En respekt för motståndaren  
- att se alla i konflikten som medmänniskor.
- ♥ Att skilja på sak och person  
-vi bekämpar kriget som institution och fenomen, inte soldaterna.
- ♥ En tro på att var och en kan förändras - att det finns något gott hos alla.
- ♥ Medlen måste stämma överens med målet - det vill säga om vi vill ha fred måste våra handlingar vara fredliga.
- ♥ En vägran att skada eller förnedra andra människor -våld underkänns som en väg framåt och våldsspiralen stannar med mig.
- ♥ Ingen har monopol på sanningen  
-vi äger alla bitar av sanningspusslet och utmaningen ligger i att kunna se och möta den andres sanning även om denna persons pusselbit inte verkar passa med min.
- ♥ Sök konflikternas centrum – ickevåld innebär en vilja att aktivt bekämpa orättvisor och våld. Icke våld är ett avståndstagande av våldet samtidigt som det är ett aktivt bekämpande av våld genom ickevåld.

## **Strategin är hjärnan i ickevåldskroppen.**

Hjärnan behövs för att analysera situationen och tänka ut en god strategi för en ickevåldshandling. Det gäller att ha klart för sig vad man ska och kan göra vid olika eventuella skeenden. Man måste också göra en noggrann analys av vad det är man vill förändra och vilken ickevåldsmetod som skulle passa för den aktuella aktionen. För att övervinna ett orättvist system måste man ibland sätta in en hel serie av olika ickevåldsmetoder. Det underlättar att försöka tänka ut olika scenarier för vad som skulle kunna hända när man använder olika metoder, så att man kan vara beredd på olika resultat och reaktioner från omgivningen.

## **Träningen är ryggmärgen i ickevåldskroppen.**

En fotbollsspelare som vill bli duktig spelar inte endast matcher. Han eller hon övar olika moment för att de verkligen ska sitta när det gäller. Spelaren kan till exempel stå och sparka en speciell vänsterspark en hel förmiddag för att den verkligen ska sitta. När man övat en sak tillräckligt många gånger kan man göra den utan att tänka efter. Det blir en ryggmärgsreflex. Detsamma gäller med ickevåld. Det är viktigt att träna på hur ickevåldsmetoder kan användas i våldssituationer så att de verkligen sitter när det behövs. Detta kan uppnås genom att träna en aktion genom simulering innan den utförs. Lika mycket behövs övning för att kunna leva ut ickevåldets principer i vardagen. Hur hanterar jag en konflikt på min arbetsplats eller i skolan på det mest ickevåldsliga sättet? Hur kan jag uttrycka kritik utan att sära eller förvärra en situation? Allt sånt här kan man träna i ickevåldswrkshops.

## **Metoderna är händer och fötter i ickevåldskroppen.**

Ickevåldsmetoderna kan användas i det vardagliga mötet med människor som till exempel genom att ge respekt och hjälp även till dem som vi har svårt för. Det kan också vara att stoppa våld i vardagen till exempel genom att gå emellan två som slåss eller någon som mobbas. Ickevåldsmetoder används också i politisk handling. Ofta utmanar handlingarna samhällets orättfärdiga lagar och regler. Gene Sharp har gjort tre stora kategorier för att presentera hur ickevåldets metoder kan uttryckas i politisk handling: protest och övertygande, ickesamarbete och ingripande. I boken ”The Politics of Nonviolent Action” räknade han ickevåldets metoder till 198 stycken. Nedan presenteras Sharps tre kategorier med några exempel som visar vad de innebär. Boken är skriven 1973 så idag har antalet ickevåldsmetoder ökat väsentligt. Ständigt uppfinns nya metoder.

## 1. Protest och övertygande

**Demonstrera** – många uttrycker vad de vill genom att gå tillsammans på offentliga platser. Till exempel demonstrationen den 15 februari 2003, vilket var den största anti-krigsdemonstrationen någonsin. Det hölls demonstrationer i över 600 städer världen över. Bara i London demonstrerade två miljoner människor.

Protestlistor – att skriva på en lista som uttrycker missnöje med en viss politik. Till exempel en namninsamling i protest mot Sveriges vapenexport till USA och Storbritannien under Irakkriget.

## 2. Ickesamarbete

**Bojkott** - att vägra köpa en vara eller en tjänst för att markera missnöje med den som säljer varan eller tjänsten. Till exempel bojkottades sydafrikanska varor under apartheidregimen. Först bojkottade individer och organisationer sydafrikanska varor, sedan började hela länder bojkotta sydafrikanska varor.

**Strejk** - att vägra att arbeta. En strejk i Polen var startskottet på en ickevålds rörelse som efter några år fick kommunismen på fall i landet.

Politiskt ickesamarbete – till exempel vägran att göra värnplikt eller vägran att verkställa en utvisning av flyktingar.

**Vägran att samarbeta** – till exempel under andra världskriget vägrade norska lärare att följa den nazistiska läroplanen. De skickades till koncentrationsläger på grund av sina brott, men de flesta togs snart tillbaka när nazisterna förstod att de inte skulle ge upp.

## 3. Ingripande

**Blockader** - att sitta i vägen för något. Till exempel israeler som sätter sig i vägen för israeliska bulldozrar som ska förstöra palestinska hus.

**Preventiv närvaro** - att skydda utsatta personer i konfliktområden genom internationell närvaro. Denna metod utnyttjar det faktum att den tredje parten, fredsobservatören, själv inte är en del av konflikten. Fredsobservatörer finns i bland annat Mexico, Israel/Palestina och Colombia.

**Plogbillsaktioner** – att förstöra vapen öppet och vara villig att ta sitt straff. Att själva börja nedrustning av vapnen när politiker vägrar. Att till exempel förstöra kärnvapenubåtar i Skottland.

Ickevåldsmetoder handlar inte enbart om motstånd mot orättvisa och förtryck i världen. Det handlar också om att **bygga upp det goda**. Gandhi kallade detta för det konstruktiva programmet. Ett exempel kan vara att jobba med rättvis handel, genom världsbutikerna eller rättvisemärkt. Det kan också vara att handla miljövänligt, starta ett ickevåldsligt kollektiv, eller att odla en kolonilott för att få ekologiska varor med kort transportsträcka.

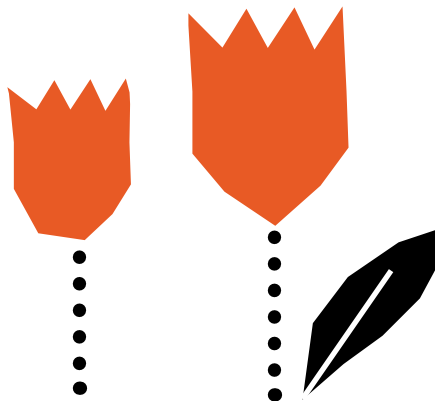
“Hotet är inte presidenter som vill kriga utan de fredsrörelser som väljer total lydnad.”

- Per Herngren,  
plogbillsaktivist och  
författare

Dessa fyra komponenter; principer, strategi, träning och metoder, kan alla fungera, till viss del, självständigt. Bojkott, en ickevåldsmetod, användes under en stor del av 1990-talet mot Irak i form av FN-stödda sanktioner. Sanktionerna resulterade i över en miljon döda irakier. Resultatet visar med all tydlighet att aktionen inte följde ickevåldets principer. Händerna och fötterna följde inte hjärtat. Ofta utförs ickevåldsmetoder utan någon strategi, med resultat att de blir mindre effektiva och i värsta fall orsakar mycket mer lidande än vad som skulle vara nödvändigt. Då följer inte händerna och fötterna hjärnan. Det som kanske är vanligast är att vi bär på många av ickevåldets principer men att vi inte omsätter dem i handling. Händerna och fötterna är passiva inför hjärtats rop. ”We do the talk, but not the walk.” I så fall saknas blodet som kopplar samman kroppens delar, vilket leder oss in till den sista delen på ickevåldskroppen.

### **En ickevåldslig livsstil är blodet i ickevåldskroppen.**

Blodet är det som förbinder våra kroppsdelar och ger liv åt dem. Blodet ger liv också åt ickevåldsbegreppet. De olika delarna i ickevåldskroppen är oftast starka i sig, men ju mer vi lyckas med att koppla samman dem, ju starkare blir ickevåldet. När man i ett liv börjar knyta samman kroppsdelarna blir ickevåldet till en livsstil, något som genomsyrar hela ens liv. Motivationen till att ha denna livsstil kan vara ens religiösa tro, ens filosofiska övertygelse, ens politiska övertygelse, eller alla dessa tillsammans. För ickevåldsförebilder som Gandhi och King var detta något som hände med dem gradvis i deras liv. De knöt mer och mer ihop ord och handling, men begick ofta misstag och gick tidvis ifrån ickevåldets väg. Kroppen växer i sin egen takt, liksom ickevåldet i våra liv. Ofta börjar ickevåldet som ett litet frö som har potential att växa sig stort om man göder det ordentligt. Ofta har det börjat gro i oss utan att vi ens har märkt det.



## Icke våldets blomma<sup>9</sup> - Motstånd, kamp och revolution

Varje dag dör människor som står upp för sina rättigheter. Alla sådana modiga handlingar leder inte till positiv förändring. För att nå sådan förändring krävs att många människor agerar. Med exemplet nedan vill vi inspirera till diskussioner kring ickevåldsmetoder.

I ett land inte så långt från vårt går en människa fram till en annan och sträcker fram en blomma<sup>10</sup>.

### Det är inget våldsamt med det...

Under natten äger en militärkupp rum i landet och alla former av offentliga ömhetsbetygelser förbjuds å det strängaste, särskilt att ge varandra blommor. Trots vetskapen om riskerna går samma person på morgonen till sin älskade för att ge en blomma. När soldaterna ser detta går de fram och misshandlar den som gav blomman.

### Icke våldsmotståndet har börjat...

Nästa dag när soldaterna är ute och patrullerar så ser de en kvinna komma hoppande på kryckor... I sin mun har hon en blomma. Till sin förvåning ser soldaterna att hon är på väg att lämna den till en man. De skyndar fram och den här gången misshandlar de henne så svårt att hon nästan dör. Resten av dagen tvingas soldaterna dock att slå sig trötta på människor som i kvinnans efterföljd ger varandra blommor.

### Icke våldskampen har börjat...

På förmiddagen nästa dag ser soldaterna fyra människor som kommer bärande på en bår. På båren ligger Zoe (vars namn betyder liv) i gips. Bredvid henne ligger en blomma. Soldaterna är stumma av förvåning. Hennes vänner bär båren till soldaterna och med ett leende sträcker Zoe fram blomman till dem. Soldaterna vet inte vad de skall ta sig till. Resten av dagen ser de människor överallt som ger blommor till varandra, och till soldater som sticker ner blommor i gevärspiporna.

### Icke våldrevolutionen är ett faktum.

## Frågor om ickevåldets blomma

- ♥ Vad säger ovanstående berättelse om hur ickevåld fungerar?
- ♥ Vad är skillnaden mellan vad kvinnan i berättelsen gör de olika dagarna?
- ♥ Vad är enligt berättelsen viktigt i ickevåld?
- ♥ Vad behöver kvinnan för att kunna och våga göra det hon gör?
- ♥ Vad skulle vi behöva?
- ♥ Säger berättelsen något om vad ickevåld inte är?

<sup>9</sup> "Icke våldets blomma" är utvecklad av Klaus Engell-Nielsen

<sup>10</sup> Blomman i berättelsen är en symbol för vilken vardaglig mänsklig rättighet som helst.



# Ickevåld - en utvecklad akademisk definition

Denna text är hämtad från Stellan Vinthagens doktorsavhandling "Ickevåldets sociologi" och utgör endast valda delar av hans sammanhängande text. Artikeln är tänkt för dig som har funderat eller vill fundera lite djupare kring ickevåld:

Ickevåld kan förstås som uppbyggt av de två huvuddimensionerna "utanvåld" och "antivåld".

**Ickevåld = Utanvåld + Antivåld**

(fig. 1 – reds anm.)

Poängen är att båda dessa betydelser krävs samtidigt för att vi skall kunna tala om ickevåld. Inget blir alltså "ickevåld" bara för att man inte använder våld – exempelvis att vara ute och promenera. Det blir inte heller "ickevåld" bara för att man bekämpar våld – exempelvis när FN-soldater patrullerar en gräns för att bevaka ett avtal om eldupphör. En grupp obehäpnade övervakare som promenerar längs med gränsen och försöker stoppa stridigheter kan däremot sägas utöva ickevåld. Det är just kombinationen av ett bekämpande av våld på ett sådant sätt att man själv inte använder våld som blir "ickevåld".

Ickevåldsrörelsen som socialt och idéhistoriskt fenomen förenar sina gruppers skilda ideologier, metoder och frågor i två generella och utmärkande karaktärsdrag för "ickevåld":

**1:** Utanvåldet som idén om att "något annat" av högre värde finns eller kan förverkligas: olika former av våld och förtryck problematiseras och ifrågasätts, både i samhället och i det egna livet, samtidigt som man söker efter "något annat", en frihet från våld/förtryck, exempelvis "Guds rike" eller "självförverkligande". Detta något annat är en utopisk tro, dold verklighet eller realistisk möjlighet.

**2:** Antivåldet som social motpol: där våld och förtryck undermineras i motstånd och konkurrens från ickevåldsliga institutioner och metoder.

Ibland beskrivs grundidén i ickevåldsrörelsen med orden: "det finns inte någon väg till fred, fred är vägen". En mer exakt sammanfattning av ickevåldsrörelsens projekt är:

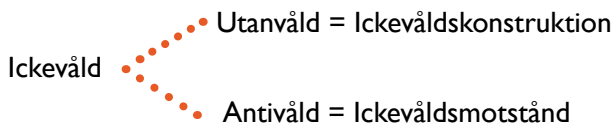
**att försöka tillämpa den ickevåldsliga framtiden i nuet som alternativ till och motstånd mot det nuvarande samhällets våld och förtryck.**

Den ena sidan av myntet, "utanvåld", skall förstås som en betoning av

liv/agerande utan våld. Här kan man tänka sig att vi människor har en inneboende förmåga att agera utan våld eller att vi måste uppöva eller konstruera denna utanvåldsförmåga, individuellt eller socialt. Utanvåld blir ett försök att nå befrielse utanför våldets domän, att överskrida våldet.

Den andra sidan av myntet, ”antivåld”, skall förstås som en betoning av motstånd mot våld. Motverkandet av våld aktualiseras så snart våldet hotar den grupp man lever i. Ytterst sett innebär ett motstånd mot våld att man söker upp våldet där det finns, för att bekämpa det, inte inväntar att det kommer till en. I ett motstånd mot våld är våldet i sig problemet, inte vem som (för tillfället) drabbas. Antivåld blir ett försök att nå befrielse genom att underminera våldets domän.

Både utanvåld och antivåld varierar beroende på vilken fenomenologisk våldsdmän och förtrycksdmän som räknas (se fig. 3) och vilken social domän som skall/kan frigöras från våld (se fig. 4).



Figur 3: Icke-våldet två samtida betydelser (utveckling av fig. 1)

Utanvåldet är en **ickevåldskonstruktion** (av den utökade förmågan att agera utan våld) och antivåldet ett ickevåldsmotstånd (mot det våld som uppstår trots ickevåldskonstruktionen).

**Icke-våldskonstruktion** är uppövanandet, understödandet eller byggandet av förmågan – individuellt och kollektivt – att agera och leva utan våld. Beroende på synen på vad som är våld och synen på huruvida människan har en medfödd förmåga att agera utan våld varierar också ambitionsnivån med och metoderna för ickevåldskonstruktion.

**Icke-våldsmotstånd** som exempelvis civil olydnad är underminering, transformering, hindrande eller upplösning av ”våld” eller ”förtryck”<sup>11</sup> (”orättfärdiga” maktförhållanden) där aktivisterna i sitt agerande samtidigt försöker undvika att själva använda våld eller förtryck. Icke-våldsmotståndets innehåll kan se olika ut beroende på hur strikt olika aktörer ser på vad som utgör ”våld” eller ”förtryck” (fig. 3). Några aktivister betraktar liksom Gandhi tankar och känslor som mer eller mindre ickevåldsliga, medan andra ser det som ett tillräckligt kriterium om man inte (avsiktligt) dödar människor. För några är kolonialism eller patriarkat förtryck, för andra köttätande eller fri abort.

Båda dimensionerna – utanvåld och antivåld – utgår från en motsättning

<sup>11</sup> Olika rörelser har naturligtvis olika uppfattningar om vad som egentligen är våld eller förtryck. Icke-våldsmotstånd behöver inte bryta normer eller lagar även om motstånd mot hegemoniska vålds- och förtryckssystem vanligen är olagligt. Undermineringens metoder kan även, åtminstone delvis, vara lagliga.

mellan våld och dess (ofta obestämda) motsats. Både utanvåld och antivåld beror därmed på vilken betydelse man ger ”våld”. Bland det som föreslagits som våldets motsats återfinns ”fred”, ”rättfärdighet”, ”rättvisa”, ”kärlek”, ”sanning”, ”frihet”, ”grundläggande behov”, ”självförverkligande”, ”Guds rike”. Innebörden av tvillingbegreppet till ickevåld – ”våld” – tillåts på detta sätt vara obestämt och öppet för diskussion inom ickevåldsrörelser. Oavsett om man ser våld som tvång, förnekade behov, manipulation, skadande, dödande, ondska, hot eller annat, så är de två skilda dimensionerna av ickevåld relevanta.

Som vi ser i figur 4 nedan så kan våldets domäner vara mer eller mindre allomfattande. Därmed kan även ickevåldets domäner vara mer eller mindre omfattande (beroende på vilket våld som räknas som relevant).

Figur 4: Våldets eller förtryckets domäner.

De tre koncentriska cirkelarna är endast exempel eftersom uppdelningar kan göras på flera sätt, se Galtung 1960, (eller tidigare i materialet, reds anm.) Vanligen benämns ”våld” som det närmare centrum och ”förtryck” (ibland kallat ondska, tyranni, strukturellt våld, orättvisa eller orättfärdiga maktförhållanden) som det närmare periferin.



Även om våld ses i en snäv mening – en irreversibel och betydande fysisk skada orsakad av någons medvetna handling mot den skadades vilja – blir ickevåld i en absolut mening – utan och mot allt våld – en omöjlig uppgift att uppfylla. Så snart någon attackeras av någon annan borde ickevåldsrörelsen vara där och effektivt förhindra eller skydda (om aktivisterna skall vara ickevåldsliga). Då mänskligheten består av sex miljarder människor uppstår en tydlig omöjlighet att uppfylla idéns radikala krav<sup>12</sup>. Varken utanvåld eller antivåld kan frigöra sig helt från våldet. Denna problematik gör att inre motsättningar i vart och ett av betydelserna blir aktuella. En minimal betydelse av utanvåld och antivåld blir nämligen till skillnad mot en maximal betydelse möjlig att uppfylla (se nedan).

De två dimensionerna av ickevåld är dock (begreppsligt) sammanflätade. Å ena sidan kan en ickevåldsaktivist inte leva ”utan våld” om inte allt våld som existerar avskaffas (och därmed kräver utanvåld att allt våld

<sup>12</sup> Om även djuren ska inkluderas som föremål för ickevåldsaktivisternas engagemang, som flera kända ickevåldsförespråkare har hävdad – till exempel Tolstoj och Gandhi, ja då blir de moraliska kraven än mer hisnande.



som finns i världen motverkas). Å andra sidan förutsätter motstånd ”mot våld” – åtminstone implicit om motståndet ska bli meningsfullt som motstånd mot just ”våld” (och inte bara mot krig eller andras våld) – att aktivisten själv undviker att använda våld. Annars skulle ju åtminstone i det ögonblick som aktivisten använder våld (mot andras våld) ett nytt våld uppstå, oavsett om det våld man själv använder på sikt kanske kan hävdas göra världen mindre våldsamt. Väldsfriheten i ”utanvåld” förutsätter därmed i analytisk mening motståndet i ”antivåld”. ”Antivåld” förutsätter ”utanvåld”. En skillnad ligger i vilken sida av myntet ickevåld som lyfts fram. En spänning finns alltså inbyggt i begreppet; två betydelser som hänger samman men vars radikala innebörd är omöjlig att förverkliga praktiskt. Det praktiska hanterandet blir därför ofta en (över-) betoning av endera betydelsen (på bekostnad av den andra betydelsen).

Både utanvåld och antivåld kan variera mellan en partikulär och universell karaktär beroende på hur vid den sociala domänen är. Som partikulärt fenomen handlar utanvåld om hur jag själv som individ, eller jag och mina vänner, lever ett liv av väldsfrihet där ingen av oss använder våld. Antivåldets partikulära karaktär innebär att man försöker underminera det våld som förekommer inom den grupp som räknas. Problemet för partikulärt ickevåld handlar om svårigheten att dra en motiverad gräns mellan vilka som tillhör detta ”vi” (och därmed de som inte tillhör). En universell karaktär hos utanvåld eller antivåld innebär att ickevåldet rör hela mänskligheten, våld som förekommer bland andra grupper än den egna primärgruppen spelar alltså lika stor roll.<sup>13</sup>

Den mest maximala betydelsen av ickevåld är den som räknar mänskligheten som ”vi”, våldets som det som ”hämmar självförverkligandet” och ickevåldet som både maximalt utanvåld och maximalt antivåld.<sup>14</sup> Den mest minimala betydelsen av ickevåld är den som endast rör ens primärgrupp (exempelvis familjen), som med våld enbart räknar med dödadet och ickevåld som i praktiken endimensionellt (antingen utanvåld eller antivåld).<sup>15</sup> Mellan dessa betydelser kan man skapa ett flertal olika betydelsekombinationer, exempelvis att ”vi” är nationen, våldet” är allt skadande och ickevåld till största delen en fråga om utanvåld.

## Former för ickevåldskonstruktion

**Ett konstruktivt program** är en sammanhängande uppsättning verksamheter, sociala institutioner och organisationer som tillsammans skapar förutsättningarna för utanvåld och antivåld genom att mobilisera resurser (kunskap, organisering, teknik, människor, pengar med mera), främja den självkänsla och värdighet som gör underordnade människor bemäktigade

<sup>13</sup> Kvar står dock frågan om vilken våldsdömen som räknas. Antivåldet ingriper mot våld som finns inom den grupp som räknas som tillhörande ”vi”, men även om man ser mänskligheten som enheten kan man betrakta olika former av våld som mer eller mindre allvarliga och bry sig mer eller mindre om det våld som inte är lika synligt.

<sup>14</sup> Observera att den maximala innebörden av antivåld även – för vissa ickevåldsaktivister – kan utvidgas till att inkludera andra levande varelser än människor (djur och växter). Jag tar dock inte hänsyn till det eftersom denna undersökning begränsar sig till ickevåldets sociala dimension.

<sup>15</sup> Men för att räknas som ickevåld måste alltså både utanvåld och antivåld i någon mån ingå.

(empowerment) nog att göra motstånd, och, dessutom, integrera dessa människor och verksamheter i ett ”ickevåldssamhälle”.

**Ickevåldsträning** är en tidsbegränsad och intensiv förberedelse för ickevåldsaktioner, fokuserad på vissa speciella färdigheter och kunskaper som underlättar ickevåldet som social praktik. Ickevåldskurser är rörelseorganiserade utbildningar, som i och med medborgarrättsrörelsen spreds till andra ickevåldsrörelser där ickevåldsgrupper genom samtal, övningar och rollspel tränar sig att göra aktioner, skaffar sig kunskap om ickevåld och planerar kampanjer. Träningen är ofta tematisk och anpassad till en grupps aktuella behov och kan genomföras under ett par timmar, några dagar eller rent av i månader och år.

**Ickevåldsliga livsformer** är aktivisters experimenterande med nya kollektiva levnadssätt, som varierande uttrycks i termer av enkel livsstil (simple living, voluntary simplicity), frivillig fattigdom (voluntary poverty), löfte (vows), vegetarisk/vegansk mat, boendegemenskap (living community), fredsläger (peace camp), kooperativ eller motståndsgemenskap (resistance community) (Rigby).

## Strategiskt Ickevåld

Hittills har vi talat om ickevåld i allmänhet, men vad innebär strategiskt ickevåld? Strategiskt ickevåld är enligt Gene Sharp mer än ickevåldsliga metoder och principer. Det är ett helt sätt att tänka kring makt, fundamental mänsklig psykologi och sociala och politiska tendenser och förändring.<sup>16</sup>

Låt oss börja i den inspirerande änden. Historiskt har ickevåldsaktivister som använt sig av strategiskt ickevåld störtat diktatorer, befriat kolonier, försvarat sina ockuperade länder och åstadkommit social rättvisa i en rad sammanhang och länder. Se till exempel kapitlet om historiska exempel på ickevåld. Det är just det strategiska ickevåldets förmåga att vara flexibelt och anpassningsbart som gör det till en ständigt relevant kraft vad det gäller social samhällsförändring.

För att bättre förstå vad strategiskt ickevåld kan innebära behöver vi dock först få perspektiv på följande frågor: Hur vinnas konflikter? Och vad är vårt mål?

<sup>16</sup>The Politics of Nonviolent Action, Gene Sharp

## Hur vinnas konflikter? Omvandling – Anpassning - Tvång

Enligt Gene Sharp vinnas konflikter genom en av följande mekanismer: omvandling, anpassning eller tvång. Omvandling innebär att ens opponenter ändrar sig och tar till sig våra argument och upphör med sina aktiviteter. Anpassning innebär att vår motpart inte håller med oss, fortfarande skulle kunna bekämpa oss, men väljer att inte göra det för att någon annan aspekt eller fråga blivit viktigare för dem på grund av vårt motstånd. Tvång innebär slutligen att oppositionens maktkälla är så decimerad att de inte kan bekämpa oss även om de skulle vilja.

“It is not enough to call for freedom, democracy and human rights. There has to be a united determination to persevere in the struggle, to make sacrifices in the name of enduring truths, to resist the corrupting influences of desire, ill will, ignorance and fear.”

Enligt Sharp uppnår all kamp, inklusive en ickevåldskamp, seger genom att använda sig av en kombination av dessa mekanismer. För att bibehålla fokus och vara effektiva i vår ickevåldskamp måste vi därför medvetet välja vilken mekanism som är bäst lämpad för att vi skall uppnå våra mål.

- Aung San Suu Kyi, Nobels Fredspristagare och ledare för den ickevåldsliga, demokratiska rörelsen i Burma

### Vad är vårt mål?

All kompetent strategi utgår från mål som är väl valda, definierade och förstådda. Om till exempel total nedrustning är vårt yttersta mål måste vi ställa oss frågan hur vår strävan efter att uppnå detta skulle kunna få bäst resultat? Vad skulle fungera bäst – omvandling, anpassning eller tvång?

I just detta fall skulle antagligen omvandling fungera bäst, för om inte en majoritet av befolkningen menar att total avrustning är det bästa kommer fortfarande vapenförespråkare kunna få igenom sina krav. Dessutom, för att åstadkomma bestående förändring med hjälp av anpassning eller ickevåldligt tvång, behövs flera aktivister, vilket vi uppnår genom att engagera och entusiasmera människor (”omvandling”). Nu kan ju omvandling låta som ett omständligt tråkigt och tragiskt långsamt arbete, men strategiskt ickevåld har en förmåga att accelerera omvandlingsprocessen.

# Att förstå makt

“Den som är stark måste vara snäll.”

- Pippi Långstrump

Makt är en del av alla konflikter och kan ofta vara en del av kärnan, eller själva problemet i konflikten. Att förstå makt bidrar många gånger till en lösning. Eftersom makt är en ständigt närvarande aspekt i konflikter kommer allt freds-, rättvise-, och solidaritetsarbete i någon mån att behöva förhålla sig till makt. Det kan vara ett arbete för fred, rättvisa, mat för alla, avrustning, delaktighet, mänskliga rättigheter, strejkrätt, demokrati och så vidare. Det finns dock många gånger både ekonomiska och politiska intressen som motverkar dessa mål. Därför är det avgörande att förstå hur makt fungerar.

## Enligt Sharp finns det sex maktkällor:

1. Auktoritet eller legitimitet - Människors villighet att frivilligt lyda
2. Mänskliga resurser - Antalet människor som lyder, samarbetar eller hjälper den som har makt.
3. Kunskap och färdigheter - Som finns tillgängliga för makthavaren och hur väl de möter dennes behov.
4. Obestämba faktorer - Psykologiska och ideologiska faktorer som hjälper och uppmuntrar till att lyda.
5. Materiella resurser - Hur mycket naturresurser, ekonomiska resurser eller kommunikationsmöjligheter makthavaren har.
6. Sanktioner - Makthavarens förmåga att tvinga igenom sina önskemål och straffa dem som är olydiga.

Dessa maktkällor fungerar ungefär som benen på ett bord. Om vi vill försvaga någons makt behöver vi försvaga eller ta bort dessa ben för att uppnå förändring. När vi tittar närmare på dessa maktkällor ser vi dessutom att de alla ytterst baseras på människor.

Genom att titta närmare på hur en handling påverkar vår motparts och våra egna maktkällor kan vi uppskatta våra handlingars effektivitet och bestämma om de är kontraproduktiva eller effektiva. Det som kan se ut som en bra idé i ett förändringsarbete, till exempel ekonomiskt sabotage eller fientliga slogans, kan vid närmare granskning visa sig vara negativt för oss.

Ett annat kanske enklare sätt att förstå makt är att makt grundar sig på lydnad. Enbart genom att människor lyder någon annan får denne sin

“Power concedes nothing without demand. It never did and it never will-“

- Fredrick Douglass, Anti-slaveri kämpe från 1800-talet som själv flydde slaveriet.

makt, detta gäller på alla olika nivåer; det kan vara en kollega, en förälder, en regeringschef. Olydnad blir därför detsamma som maktbrytande. Inom Plogbillsrörelsen i Sverige har en teori kring maktbrytande och dialogunderlättande utvecklats.<sup>17</sup> Det är genom att bryta motpartens makt och samtidigt eller omlott arbeta dialogunderlättande för att främja ett öppet och jämlikt samtal, som ickevåldets kraft bryter igenom.

Sharp menar att den mesta lydnaden inte kommer från att vi har utsatts för sanktioner, utan från rädslan att vi skulle kunna utsättas för dem. Vi tvingas inte att lyda, utan väljer frivilligt att göra det. Eftersom lydnaden är frivillig går den också att bryta.

<sup>17</sup> Teorin kring maktbrytande och dialogunderlättande har utvecklats genom samtal mellan Per Herngren, Stellan Vinthagen och Klaus Engell-Nielsen.

## Ickevåldets diciplin

Mänskligheten har tränat våld i tusentals år. Det har knappast lett till ökad demokrati, fred och rättvisa. Kanske är det nu dags att ge ickevåldet en seriös chans? Ett stort misstag är att tro att ickevåld är något flummigt som inte behöver lika mycket träning och disciplin som våldsutövande behöver!

För att kunna genomföra en ickevåldskampanj på ett bra sätt behövs en ickevåldets disciplin. Ickevåldsdisciplin är den självdisciplin som behövs för att kunna genomföra fem nödvändiga komponenterna i strategiskt ickevåld:<sup>18</sup>

“Utan att vara beredd på att möta förtryck som en konsekvens av kampen, kan ickevåldsrörelsen inte hoppas på framgång.”

- Gene Sharp

### Mod & Principfasthet

Motstånd mot missförhållanden kommer ofta att leda till bestraffningar och våld. När sådana svårigheter dyker upp är det mod och principfasthet som hindrar ickevåldsaktivister från att kompromissa med sin tro, även inför personlig fara och lidande. Ickevåldsaktivister försöker istället vända motpartens styrkeyttringar mot den själv, så att motparten förlorar stöd, sympati och makt varje gång den använder våld.

Öppenhet är en annan komponent av strategiskt ickevåld som hjälper till att minska rädslan, behålla en ickevåldsdisciplin, och avslöja motpartens våld eller dolda agendor. Genom att själv undvika lögner, överdrifter och disinformation kan man stå för det man gör. Gandhi brukade ofta offentliggöra sina misstag. Gör man det och motparten ljuger blir kontrasten stark.

<sup>18</sup> Wicklund, Freeman, Strategic Nonviolence

## Uthållighet & Ihärdighet

“Om jag inte får dansa, så är det inte min revolution!”

- Emma Goldman,  
feminist, anarkist,  
ickevåldaktivist

Uthållighet gör att man kan fortsätta arbeta även när entusiasmen är låg och situationen ser hopplös ut. I större förändringsarbeten och ickevåldskamper är bakslag att förvänta. Då är det viktigt att inse att genom att ge upp kan man endast förlora. Ofta är det just en kampanjs eller ett arbetes uthållighet som gör det framgångsrikt. De flesta ickevåldssatsningar misslyckas på grund av bristande uthållighet. Uthållighet och ihärdighet hänger samman med behovet av stöd och uppmuntran. Det behövs en ickevåldsdisciplin inte bara gentemot motparten, utan också mot de egna ickevåldsmedarbetarna, så att en stödjande rörelse baserad på ömsesidig respekt, tillit och förståelse skapas. En sådan rörelse är tilltalande och behåller entusiasmen, stärker aktivister och uppmuntrar till att fortsätta kämpa.

Ett annat sätt att stärka uthålligheten är att erkänna den egna rollen i och ansvaret för strukturellt och kulturellt våld och förtryck. Genom att erkänna delaktighet erkänns också förmågan och makten att stoppa det.

En annan del av uthålligheten är att inte ge upp när man utsätts för olika hinder, eller ”bestraffningar”, och tänka att man gjort sitt. Det skickar signalen att hindren eller bestraffningarna fungerar. Istället är det strategiskt att eskalera insatserna i sådana situationer.

## Osjälviskhet & Generositet

Icke-våldsarbete behöver domineras av lust och glädje. Många upplever en värld där avsaknad av meningsfullhet sprider ut sig allt mer och en ökad konsumtion inte gör människor lyckligare. Då kan det vara otroligt meningsfullt att arbeta som aktivist, med ickevåld.

Med detta sagt behöver man också kunna sätta kampen, eller arbetet, före själv och inte enbart göra det som får en att må bra. Det är viktigt att också kunna göra de tråkiga och icke-glamorösa uppgifterna.

Grundtanken är att världen och livet är värt att kämpa för. Om världen och livet inte vore oändligt värdefullt och potentiellt fantastiskt och underbart, varför då kämpa för det?

## Ödmjukhet & Icke-våld

Att uppträda utan våld och hot och på ett ödmjukt sätt är oerhört viktigt för det strategiska ickevåldet av flera anledningar: det ökar sympatin och stödet, även inom oppositionen och det attraherar maximalt deltagande i kampen eller arbetet.

En av grundorsakerna till våldet i världen är känslan av överlägsenhet, som kanske bottnar i rädsla, bristande självkänsla och behov av trygghet,

kärlek och bekräftelse. Krig, rasism, sexism, heterosexism, miljöförstöring, våld, mord och fientlighet kan oftast spåras tillbaka till individer eller grupper som på något sätt känner sig överlägsna andra. Ironiskt nog finner man detta också hos dem som kämpar mot förtryck och tror på strategiskt ickevåld. Kampen mot våld och överlägsenhet måste kämpas både inom oss själva, i ickevåldsrörelsen och i världen. Denna kamp behöver dock ske på ett ödmjukt och ickevådligt sätt.

## Vänlighet & Välvilja

Genom att framföra sakfrågor på ett icke-dömande, ödmjukt, sanningsenligt, respektfullt och värdigt sätt, slipper distraheras arbetet inte av arrogans och fientlighet, vilket gör att större fokus kan riktas mot sakfrågan.

Fientlighet från ickevåldsaktivister förhindrar omvandlingsprocessen och uppmuntrar lojalitet inom motparten, det styrker oppositionens vilja att motarbeta aktivister och rättfärdigar för dem själva och omgivningen oproportionerligt sträng repression. Om ens beteende uttrycker självrättfärdighet, fientlighet och arrogans kommer de idéer man framför inte att tas på allvar, istället kommer många att tro att engagemanget bottenar i personliga vinstskäl.

Genom att uttrycka vänlighet och välvilja mot dem som utgör representanter för de strukturer och handlingar som man kämpar mot, ökar styrkan i argumenten och omvandlingsprocessen får större utrymme.

## Politisk jiu-jitsu

Jiu-jitsu är en kampart som använder motståndarens styrka mot denne själv. Teorin är att ju större och starkare motparten är desto mer skadar denne enbart sig själv genom att attackera.

I politisk jiu-jitsu försöker ickevåldsaktivister vända motpartens starkaste vapen – våldsamma repressalier – mot motparten själv (dock inte fysiskt). När detta lyckas är kanske ickevåldet som kraftfullast.

Politisk jiu-jitsu innebär att dramatiskt svänga opinionen, accelerera förändringsprocessen och stärka tendenser till avhopp inom motparten. Politisk jiu-jitsu uppstår när ickevåldsaktivister modigt genomlider motpartens brutala behandling och samtidigt fortsätter att med öppenhet, ickevådlig disciplin och mod att upprepa sina krav och vägrar böja sig

för motpartens våld.

Grymhet och brutalitet som begås mot människor som är tydligt ickevåldsliga framstår som omänskligt och monstruöst för de flesta människor. Detta leder ofta till att opinionen drar undan sitt stöd från den våldsamma parten och ger den till ickevåldsaktivisterna istället.

Den amerikanska sociologen Edvard Alsworth uttrycker det med orden: "Scenen där människor lider men inte slår tillbaka är rörande. Den förpliktigar makthavarna att nedlåta sig till att förklara och rättfärdiga sig. De svaga får förnyade möjligheter att vinna den allmänna opinionen, kanske världsoptionen." (fritt översatt)

### Frivilligt lidande?

Men är verkligen lidande nödvändigt? Kan man inte kämpa för allt det goda utan att riskera repressalier? Självklart! Det finns väldigt mycket att göra i en ickevåldskamp utan att riskera att utsätta sig för lidande, och som effektivt hjälper till att förverkliga det alternativa samhälle som präglas av en freds- och ickevåldskultur.

Samtidigt står en aktiv kamp utan våld mot våld, i relation till våld. Ett effektivt strategiskt ickevåldsmotstånd kommer med största sannolikhet att möta repressalier och förorsaka lidande bland aktivister i form av förlöjligande, fängelse, misshandel, ekonomiska konsekvenser osv. Kampen för en bättre värld får (personliga) konsekvenser... Alla som arbetar med strategiskt ickevåld behöver räkna med och förbereda sig för detta. En del ickevåldskamper har till och med använt sig av det frivilliga lidandet för att bättre kunna uppnå ickevåldskampens mål.

## Civil Olydnad

Civil olydnad är en ickevåldsmetod. Det är alltså ett uttryck för ickevåld. För en del ickevåldsaktivister är civil olydnad en central del av ickevåldet, men alla som förespråkar ickevåld ställer sig inte nödvändigtvis bakom civil olydnad. Det som kännetecknar en civil olydnadshandling är att öppet och offentligt bryta mot en regel eller lag som man anser är orättfärdig. Lagbrottet görs på ett ickevåldsligt sätt och efteråt tas det straff som utdöms. Genom att inte smita från brottsplatsen visas att rädslan för de eventuella straff som makten kan ge har övervunnits. Därmed mister straffet sin funktion. Civil olydnad kan genomföras i alla Sharps

"Under en regering som med orätt fängslar någon, är den rätta platsen för en rättskaffens person likaledes fängelset."

Henry David Thoreau  
1848



tre ickevåldskategorier beroende på vilka lagar ett land har. I vissa länder är det olagligt att demonstrera, och att genomföra demonstrationer för att sedan ta sitt straff är då en civil olydnadshandling.

På 1800-talet vägrade amerikanen Henry David Thoreau att betala skatt. Han gjorde det för att han var emot att hans skattepengar gick till förtrycket av ursprungsfolk och USA:s angrepp av Mexiko. Han fick fängelsestraff för sin skattevägran. Det originella i detta var inte att han vägrade betala skatt, utan att han tyckte att straffet var en viktig del av motståndshandlingen. Denna insikt användes även av Mohandas K. Gandhi och Martin Luther King. De menade att genom att öppet bryta mot en orättfärdig lag på ett ickevådligt sätt och vara redo att ta sitt straff genomförde man det kraftigaste motstånd en människa kan göra.

När det gäller civil olydnad spelar språkbruket en central roll. Är man till exempel en terrorist eller en frihetskämpe, avrustar man massförstörelsevapen eller ägnar man sig åt materiell förstörelse eller sabotage? Enligt ickevåldsprincipen ”freden är vägen” går det inte att skilja mellan mål och medel. Vad händer om vi förstör ett JAS-plan? Vad händer om vi inte förstör det?

För mer information av civil olydnad se boken ”Civil Olydnad – En dialog” av Per Herngren.

”Icke våldslig direktaktion syftar till att skapa en sådan kris och etablera en sådan kreativ spänning att ett samhälle som konsekvent vägrat att förhandla tvingas konfrontera frågan. Den söker dramatisera frågan till den grad att den inte längre kan ignoreras...”

- Martin Luther King Jr, Nobels Fredspris 1964, ledare för medborgarrättsrörelsen i USA

## Genus och ickevåld

### Inledning

Kvinnor har i alla tider kämpat för fred och rättvisa, med eller utan våld. Dessa historier går inte alltid att läsa om i våra historieböcker. Där fokuseras på krig och typiskt manliga förebilder och egenskaper. Lärarförbundet gjorde år 1997 en undersökning av samtliga historieböcker för gymnasiet, totalt 16 st. Alla var skrivna av medelålders män. Resultatet visade att kvinnor och ”det kvinnliga” stod för 3 % av texten och 10-15 % av bilderna. I konst- och musikhistoria saknades kvinnor nästan helt.<sup>19</sup> Vems historia är det som räknas och vem skriver historien? Detta kapitel har som syfte att dels visa hur ickevåld kan användas i vardagen, kopplat till ett särskilt ämne, i detta fall genus och vad människor, kvinnor som män, har att vinna på att arbeta med ickevåld och genus. Det handlar om makt, din egen och andras. Ett annats syfte med kapitlet är att se hur olika

strukturer hör samman och att fördjupa sig inom ett ämne gör det lättare att upptäcka andra maktstrukturer kopplade till ålder, religion, geografisk hemvist, etnicitet, nationalitet och sexuell läggning etc.<sup>20</sup>

Detta kapitel har vuxit fram under tiden jag, Sara, deltog i en kurs i genus och ickevåld arrangerad av International Fellowship of Reconciliation:s program Women Peacemaker Program. Det är ett försök att återberätta och sprida de erfarenheter och kunskap som jag erhållit av alla deltagare och mentorer. En händelse som jag bär med mig är när jag samtalade med en israelisk och palestinsk kvinna som då arbetade i samma organisation. Den palestinska deltagaren berättade för den israeliska kvinnan att hon aldrig kan vara hennes vän om hon presenterar sig som jude. Den israeliska kvinnan var frustrerad och sårad över detta. Händelsen beskriver dominans- och maktsituationer i en konflikt väldigt tydligt, anser jag. För det första påvisas svårigheten för personen överläge att förstå den förtryckta personen. För det andra hur vår identitet påverkar oss och hur vi väljer att framhäva oss samt vad av vår identitet som vi inte kan välja.

Avslutningsvis vill jag poängtera vikten av att vilja arbeta med omvandling och inte endast en förändring. Engelskans ord change och transition kanske förtydligar skillnaden mellan orden.

## Definition och teori med exempel

Genus definieras olika men jag har valt att definiera det som ”en social och kulturell konstruktion”. Det betyder att genus skapas genom ett samspel mellan strukturella förhållanden och uppfattningar relaterade till kvinnligheter och manligheter, alltså inte något vi människor föds med, utan något som kan förändras. Genus som struktur är uttryck för hur kön knyts till makt, till exempel privilegier i samhället. Nyckelbegrepp inom genusforskning är konstruktion, hierarki (maktordning), relation och social situation.<sup>21</sup> Själva ordet genus är latin och betyder härkomst, släkt, stam, kön och är den grammatiska termen för femininum och maskulinum.<sup>22</sup> Genus är alltså tid- och miljöberoende och därav föränderligt. I samhället beslutas vad som förväntas, tillåts och värdesätts av en kvinna eller man.<sup>23</sup> Detta skiljer sig åt beroende vart man bor, ens religion, klasstillhörighet etc.

Jämställdhet innebär mäns och kvinnors lika skyldigheter, rättigheter och möjligheter inom alla väsentliga områden av livet. De omfattar bland annat en jämn fördelning av makt och inflytande, samma möjligheter till ekonomiskt oberoende, lika villkor i fråga om företagande, arbete och utvecklingsmöjligheter i arbetet, lika tillgång till utbildning, samma möjligheter till utveckling av personliga intressen, talanger och ambitioner,

<sup>19</sup> ”Lika för lika strategier för en jämställd skola”, Lärarförbundet, (1998)

<sup>20</sup> Detta brukar inom den akademiska världen kallas intersektionalitet. Intersektionalitet är förståelsen av de mekanismer som gör exempelvis kön, klass, ålder, fattighetsnivå, kast och etnicitet till bärande principer för överordning och underordning. Olika maktordningar påverkar, förstärker eller försvagar varandra.

<sup>21</sup> Vetenskapsrådets genuskommitté 2003

<sup>22</sup> ”Fredsagent 1325” Operation 1325s handbok

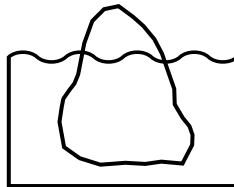
<sup>23</sup> OSAGI, United Nation's Office of the Special Advisor on Gender Issues

delat ansvar för hem och barn samt frihet från könsrelaterat våld.<sup>24</sup>

Begreppet ”vi-dom” kopplat till över- och underordning ses kanske tydligast och starkast genom just uppdelningen mellan män och kvinnor i världen. I en diskriminerings eller rättvisekonflikt finns en starkare respektive svagare part. Makten är ojämnt fördelad. Om vi återkopplar till isberget och Galtungs tre former av våld så kan det direkta våldet utgöra mäns våld mot kvinnor i hemmet, hot om våld, förnedring etc.<sup>25</sup> FN anser att mäns våld mot kvinnor är den mest djupgående formen av kränkning av de mänskliga rättigheterna. Man uppskattar att varannan till var fjärde kvinna i världen har utsatts för fysiskt våld av sin partner.<sup>26</sup> Det strukturella våldet är skillnader i lagar och förordningar gentemot kvinnor respektive män, såsom olika löner för likvärdigt arbete, tvångsrekrytering till det militära för män (och kvinnor i vissa länder) och tillgång till offentliga positioner med mera. Det kulturella är samhällets acceptans av att detta sker och att orättvisan görs till norm i samhället. Omedvetet eller ej.

**Direkt våld:**  
misshandel i hemmet,  
våldtäkt, hån, hot

**Kulturellt våld:**  
acceptans



**Strukturellt våld:**  
olika lön, tillgång till  
arbete, förmögenhet,  
arvsrätt, rätt till sin  
kropp, sexism

Faktum är att 70 procent av världens fattiga är kvinnor<sup>27</sup> och mer än 99 procent av världens samlade förmögenheter ägs av män. 90 procent av världens inkomster går till män.<sup>28</sup> Detta är tydliga exempel på strukturellt våld. Under ett år dör cirka 30 000 människor i krig i världen. Under samma tid dör 3,5 miljoner flickor och kvinnor av våld i hemmet.<sup>29</sup> Vilken fråga prioriteras av din regering?

Detta kan kallas ett globalt osynligt krig, som existerar i alla länder, vare sig diskrimineringen/maktobalansen sker lagligt eller inte. Det är en tydlig strukturell orättvisa som accepteras av både de underordnade (i detta fall kvinnor) som de överordnade (män). Kvinnor kan ses som andra klassens medborgare. Det begärs mer av deras arbete men mindre av deras åsikter och röster. Kvinnor blir tillsagda att göra som männen säger. Manligheten är kopplad till att ha kontroll över kvinnan och hemmet. En man som inte har kontroll över sin kvinna ses som ett skämt och inte som en ”riktig man”.<sup>30</sup> Detta kan få allvarliga konsekvenser. I Palestina har våld

“If it’s natural to kill,  
how come men have  
to go into training to  
learn how?”

- Joan Baez, (1941-),  
sångerska, fredsaktivist  
från USA

<sup>24</sup> Ur Operation 1325s  
handbok

<sup>25</sup> Francis, Diana,  
”Rethinking War and  
Peace”, (2004), sid  
65-70

<sup>26</sup> Det är bara att  
lämna honom, ROKS  
(2007)

<sup>27</sup> ”Sjyst konsument”  
Svenska Kyrkans Unga,  
(2004)

<sup>28</sup> Forum Syd

<sup>29</sup> Uppsala Universitet/  
Världsbanken

<sup>30</sup> Francis, Diana,  
”Rethinking War and  
Peace”, (2004), sid  
65-70

"Jag är bara en; men jag är dock en. Jag kan inte göra allt; men jag kan dock göra något. Jag kan inte avstå från att göra något, som jag kan göra."

Helen Keller

i hemmet ökat lavinartat på grund av den israeliska ockupationen. Den ökade arbetslösheten och de kränkningar och förnedringar de palestinska männen utsätts av gång på gång av de israeliska gränsvakterna gör att deras manlighet är satt ur spel, eftersom dem inte längre kan försörja och skydda sin familj. Våldtäkt och misshandel i hemmet blir ett sätt för dem att återta den förlorade manligheten.<sup>31</sup>

I Sverige har vi lagar mot våld i hemmet, mot diskriminering på grund av kön och en kultur där det inte är ok att slå sin partner, oberoende av kön. Enligt en presentation vid 2007 års World Economic Forum är Sverige världen mest jämställda land, men ändå existerar en maktobalans i det svenska samhället. Slå upp en dagstidning och se vilka personer som finns på bilderna i utrikes-, inrikes-, sport- och kulturdelen etc. Vem får komma till tals och vem bestämmer våra roller? Där synliggörs det kulturella våldet. Sverige har dock kommit en bra bit på väg gällande jämställdhet men ickevåld och genus är så mycket mer än jämställdhet och Sverige är ju dessutom inte avskilt från resten av världen.

## Genusnedslag i världen

Hälften av världens befolkning är kvinnor. Ändå har männen 85 procent av platserna i världens parlament.<sup>32</sup> Kvinnor tjänar ca 75 procent av vad männen tjänar. Dessutom utförs ungefär 70 procent av allt obetalt arbete av kvinnor.<sup>33</sup> Unga kvinnor 15-24 år i fattiga länder löper tre gånger högre risk att smittas av hiv än unga män.<sup>34</sup> I 27 procent av världens länder har kvinnor rätt att göra abort. I 33 procent av alla länder är det strängt förbjudet att göra abort under alla omständigheter.<sup>35</sup> Tre gånger fler män än kvinnor i åldern 15-44 år, dör i olyckor och av våld. Alltså har män också att vinna på att stoppa våldet.

## Genus, krig och konflikthantering

I krig och väpnade konflikter drabbas människor hårt, oavsett kön. Antalet civila dödsfall i krig har ökat de senaste 50 åren, även om antalet väpnade konflikter minskat sedan 1990-talet. Kvinnor och barn ses som offer. Detta är ingen nyhet för oss, vi ser det nästan dagligen i media. Det vi ser mindre av är kostnaden för män att vara soldat, att lära sig mörda.

## Militarism

Krig är genusvåld. Genom lag rekryteras män, och i vissa länder även kvinnor, till militärtjänst. I militärtjänsten ingår att lära sig att döda en annan människa. För flera soldater blir detta även verklighet, att döda en annan människa. Vilken skada och kostnad bidrar det till vårt samhälle? Hur hanterar vi som nation dessa män, och kvinnor, som kommer tillbaka

<sup>31</sup> Ahlsén, Pernilla, "Genusperspektiv på säkerhet" (2006) sid. 11

<sup>32</sup> Inter- Parliamentary Union

<sup>33</sup> Unifem

<sup>34</sup> Ibid

<sup>35</sup> UNRISD

från krigshärdar?

Genom att analysera en väpnad konflikt eller krig utifrån ett genusperspektiv, ges vi möjlighet att se människors olika roller före, under och efter konflikten brutit ut. Detta ökar chansen att skapa en långvarig fred som inkluderar hela befolkningen. Ofta förändras de traditionella rollerna under ett krig, eftersom män går ut i strid och kvinnorna måste ta över männens arbete för att få hushållet att gå runt.

Modell 1. Kvinnors och mäns roller före, under och efter konflikt.

## KONFLIKTFAS

	FÖRE	UNDER	EFTER
<b>OFFER</b>	Flickor tas ut ur skolan. Äktenskap med allt yngre kvinnor.	Kvinnor våldtas och rövas bort för att splittra motpartens identitet.	Svårt att bli accepterad av sitt samhälle.
<b>FÖRÖVARE</b>	Ökad arbetslöshet, bristfällig skolgång.	Kombatanter, både kvinnor och män	Hyllas som hjälte i sin hembygd. Svårt hantera vardagens sysslor.
<b>AKTÖR (i positiv bemärkelse för fredlig utv.)</b>	Aktiv i byalag, kvinno-kooperativ etc.	Handlar av varandra på den lokala marknaden	Medlar och verkar för en dialog mellan parterna.

För mer information se kvinna till kvinnas skrift Tänk om! En handbok för varaktig fred (2004).

Detta kapitel är menat som ett exempel på hur man kan belysa ett strukturellt problem eller orättvisa i samhället. Nedan följer ett par exempel på människor som har arbetat mot detta.

### Svenska förebilder

#### **Agda Östlund, 1870-1942**

Agda Östlund är en av de kvinnor som valdes in i riksdagen för socialdemokraterna när kvinnor fått rösträtt och kunde bli valbara. Hon utbildade sig till sömmerska och startade så småningom en egen ateljé. Mamman hade varit väldigt noga med att Agdas bröder skulle göra lika mycket hushållsarbete som Agda och hon uppmuntrade sin dotter politiskt. Agda engagerade sig för kvinnors rösträtt och reste på agitationsresor runt landet. Många arbetarkvinnor identifierade sig med henne. När de frågade hur hon vågade hålla tal och vara drivande politiskt, svarade hon att "När man riktigt vill någonting, så får man mod." Som många andra rösträttskämpar arbetade också Agda Östlund mot mäns sexualiserade våld. Hon arbetade också för kvinnors rätt till pension och för bättre vård åt kvinnor och barn. Agda blev också som första kvinna vald till ledamot i lagutskottet och hon var den första kvinnan som yttrade sig i "andra kammaren".

#### **Alva Myrdahl, 1902-1986**

Alva Myrdahl erhöll Nobels fredspris 1982 och skrev år 1976 Spelet om nedrustningen. Alva engagerade sig starkt i debatten om kvinnors frigörelse. Hon ville skapa ett samhälle där kvinnor kunde delta på lika villkor i arbetslivet och där männen skulle delta i hemarbetet. Ett exempel på hennes inlägg i debatten om jämställdhet är boken Kvinnans två roller från år 1957.

#### **Elin Wägner, 1882-1949**

Författare, journalist och ledamot av Svenska Akademien från och med år 1944. Elin var med och grundade Rädda Barnen år 1919. Hennes skönlitterära böcker handlar om kvinnors rättigheter och rösträtt, fredsmiljö och sociala frågor. Elin ingick i den så kallade Fogelstadsgruppen (läs mer under Elisabeth Tamm).

### **Fredrika Bremer, 1801-1865**

Författar, fredsaktivist och feministisk förgrundsgestalt. Fredrika introducerade den realistiska romanen i Sverige. Genom sin roman Hertha påverkade hon opinionen för att kvinnan skulle medges rätt att myndigförklaras, vilket riksdagen beslutade efter en livlig offentlig debatt. Skrev "Förslag till fredsförbund" som fick internationell press att livligt diskutera kvinnans roll i det offentliga rummet.

### **Elisabeth Tamm, 1880-1958**

Elisabeth Tamm var med och drev rösträttskamp tills kvinnlig rösträtt infördes och valdes in i riksdagen. Tillsammans med flera andra rösträttskämpar tog Elisabeth initiativ till att starta veckotidningen Tidevarvet 1923. De startade också den Kvinnliga medborgarskolan på Fogelstad. Tanken med skolan var att när nu kvinnor både fått rätt att rösta och bli myndiga, så behövde de jobba med hur de skulle använda dessa nya rättigheter. Fogelstadgruppen var politiskt engagerad, men stod utanför partitillhörighet. Elisabeth var en föregångare också vad gäller ekologisk odling. Tillsammans med Elin Wägner skrev Elisabeth Tamm om detta i boken Fred med jorden (1940).

Mer information se [www.kvinnofronten.nu](http://www.kvinnofronten.nu) och Kristna Fredsrörelsens skrift "Icke våld och genus".

## **Internationella förebilder**

### **Aung San Suu Kyi, (1945- )**

Burmesisk politiker som i sin frånvaro erhöll Nobels fredspris år 1991. Aung kämpar för demokrati i sitt hemland och har sedan år 1989 suttit i husarrest. År 1990 gick militärjuntan med på allmänna val och Aung San Suu Kyis parti vann en storseger. Juntan vägrade erkänna resultatet och Aung San Suu Kyi som premiärminister, och de har ännu inte erkänt resultatet.

### **Berit Ås (1928- )**

Norsk professor i socialpsykologi, politiker och förste kvinnliga partiledare i Norge. Utarbetade teorin om härskarteknikerna.

### **Dorothy Day (1897-1980)**

Journalist och en av grundarna av tidningen och sedermera rörelsen

Catholic Worker. I tidningen skrev hon om vikten av att ta personligt ansvar för sina medmänniskor och analyserades orsakerna till orättvisorna i samhället. Det räckte inte att ge hjälp åt de nödställda, det handlade om att göra motstånd mot de strukturer som skapade orättvisorna och förtrycket. Idag finns det över hundra Catholic Worker kommuniteter runt om i världen.

### **Emma Goldman, (1869–1940)**

Emma Goldman är en förgrundsfigur inom den amerikanska radikala och feministiska rörelsen. Anarkist som förespråkade yttrandefrihet, kvinnors jämlikhet och oberoende. Hennes kritik mot tvångsrekrytering av unga män till första världskriget ledde till tvåårigt långt fängelsestraff och efterföljande deportering.

### **Ellen Key (1849 – 1926)**

Författarinna, debattör och talare. Skrev boken "Barnets århundrade" år 1900.

### **Helen Keller (1880 – 1968)**

Amerikansk författare och föreläsare, helt blind och döv vid två års ålder. Den första dövblinda person som tog examen vid ett amerikanskt universitet. Arbetade för arbetares och kvinnors rättigheter.

### **Mary Wollstonecraft (1759 – 1797)**

Mary Wollstonecraft levde i England. När hon var 19 år dog hennes mamma och Mary startade en skola tillsammans med sin syster. Mary Wollstonecraft är mest känd för två saker: att hon skrev boken "A Vindication on the Rights of Women" (1792) och att hon fick dottern Mary Shelley, som skrev boken "Frankensteins monster". I Vindication drev Mary Wollstonecraft med idéerna om att kvinnor skulle vara hjälplösa "prydnader" i hemmet och krävde att kvinnor skulle få utbildning. Hon krävde också att kvinnor skulle få rättigheter på andra plan, som rätten att äga, företaga och att skilja sig.

### **Rigobertha Menchú (1959– )**

Guatemalansk fredsaktivist och kämpar för ursprungsfolkens rättigheter och erhöll Nobels fredspris 1992.

### **Rosa Parks (1913 – 2005)**

Det var i staden Montgomery, i Alabama i USA, som Rosa Parks en kväll 1955 vägrade resa sig på bussen för att lämna plats åt en vit man. Hon var på väg hem från arbetet och hennes beslut var inte planerat. Det bara



blev så att hon inte satte sig längst bak i bussen där svarta skulle sitta enligt raslagarna. Rosa Parks blev utkastad från bussen. Det ledde till att Montgomerys svarta befolkning bojkottade bussbolaget. De vägrade att åka med bussarna innan apartheidsystemet tagits bort. Men Rosa Parks sattes i fängelse. Bussbolaget blev så småningom tvungna att ta bort systemet med olika säten för svarta och vita. Det blev starten på en rad olika aktioner av civil olydnad och en ny våg av medborgarrättsrörelse växte fram i USA.

### **Wangari Maathai (1940 -)**

Nobelpristagare 2004, kenyansk doktor och miljöriättsaktivist. Wangari startade, via National Council of Women of Kenya, ickevåldsrörelsen Green Belt Movement 1977, som nu finns i mer än 30 afrikanska länder. Rörelsen vill skydda natur och miljö och uppmuntra kvinnligt ledarskap. Wangari Maathais kamp har inte alla gånger varit lätt. Hon har bland annat arresterats för att ha lett en civil olydnadskampanj med syfte att rädda Uhuru parken i Nairobis centrum. Wangari har även blivit nedslagen och fått sitt kontor stängt av polis.

## Icke-våldets idéhistoriska perioder<sup>36</sup>

Att leva i denna värld eller att försöka förändra den, genom att vare sig använda eller stödja våld, är en gammal hållning, möjligen lika gammal som människan själv.<sup>37</sup> Metoder mot ”våld” eller ”förtryck” – ”ondska” eller ”tyranni” som radikala kristna valde att kalla det förr – där man försökt undvika att själv använda våld eller förtryck, finns dokumenterade åtminstone sedan antiken.

Icke-våld blandas ofta samman med ”protester” och icke-militär opposition. Detta beror på bristande kunskap om icke-våldstraditionen och om rörelsers icke-våldsaktioner. I kontrast till denna sammanblandning vill Stellan Vinthagen hävda en distinkt skillnad. Att urskilja icke-våld i rörelsers historia innebär att visa att denna form för politiskt agerande har en egen tradition.<sup>38</sup>

Gemensamt för de tidiga våldskritikerna och icke-våldstraditionen är (viljan) att undvika eget våldsanvändande. Skillnaden är synen på motstånd mot våld. Icke-våld urskiljer sig på två sätt. Dels genom att man hyser större optimism kring möjligheterna att kunna förändra här och nu med hjälp av organiserade aktioner, dels genom att man betonar nödvändigheten – eller plikten – av aktivt ingripande i samhället för att åstadkomma fred och rättvisa.<sup>39</sup>

Den idéhistoriska utvecklingen kan sammanfattas i två traditioners släktnässiga relation – pacifismen och icke-våldet – där ”non-resistance as resistance” utgör födelsen för icke-våld ur pacifismens ursprung i non-resistance. Fyra grova idéhistoriska perioder kan lätt urskiljas.

1. Resist not Evil och Non-resistance
2. Non-resistance as Resistance
3. Satyagraha och Non-violent Resistance
4. Nonviolent Direct Action (NVDA) och Civil Disobedience

### 1. Resist not Evil och Non-resistance

Till att börja med uppstår några världsreligioner omkring 500 f. Kr. som sätter kärlek till medmänniskor i centrum och som är kritiska till våld. Denna allmänna våldskritik blir tydlig i perioden av Resist not Evil (som i praktiken innebar ”utanvåld”) eller ”Du skall icke döda” vilken i Mellanöstern lägger grunden för pacifismen. Företrädarna för denna

Tabell 2: Icke-våldets idéhistoriska stadier (centrala begrepp)

riktning är inledningsvis evangeliernas Jesus (framförallt i bergspredikan) och den tidiga kristna kyrkan (urkyrkan). Framgent i historien är det olika kristna minoritetssamfund som företräder riktningen i framförallt Europa och senare USA. I denna tradition betonas undvikandet av våld, (kristen) tro på ett liv utan "ondska", vittnesbörd, profeterande, exemplets makt i omvändelsen till att följa Kristus, att inte möta det onda med ont utan med godhet, skapandet av utanvåldsliga institutioner (så som samfund, utopiska byar, kollektiv och kloster). Under 1700-talet börjar begreppet "non-resistance" användas av rörelserna. Begrepp som "kärlek", "fred", "renhet", "godhet", "icke-dödande", "icke-skadande" "icke-handlande", och "rättfärdighet" blev centrala.

## 2. Non-resistance as Resistance

Under den andra perioden av Non-Resistance as Resistance to Evil (without Evil) då ickevåldsrörelsens föds på 1830-talet i nordöstra USA, sker en omorientering från utanvåld till ickevåld under kampen mot slaveriet. Företrädarna är framförallt Garrison, Ballou, Thoreau och, i slutet av perioden, Tolstoj i Ryssland. Non-Resistance gavs en ny innebörd av icke-skadande motstånd mot ondska/våld och tyranni/förtryck. Civil olydnad formulerades och utprovades i kampen mot slaveriet.

## 3. Satyagraha och Non-violent Resistance

Sedan har vi den tredje perioden av Satyagraha/Non-violent Resistance. Icke-våldsrörelsen utvecklas från och med 1905 genom indiernas folkrörelsekamp mot rasismen i Sydafrika och etableras i kampen mot kolonialismen i Indien. Företrädaren framför andra är Gandhi. Ahimsa/Non-violence politiserades och blev Non-violent Resistance, Satyagraha formulerades, civil olydnad etablerades och ickevåldsförberedelse genom det gemensamma bylivet i kollektivt liv (i ashrams, det vill säga en trosgemenskap eller hinduistiskt "kloster") och arbete med det konstruktiva programmet lanseras som centrala element i ickevåldsmotstånd.

## 4. Nonviolent Direct Action (NVDA) och Civil Disobedience

Till sist har vi den fjärde perioden av transnationell spridning av Nonviolent Direct Action (NVDA) till andra rörelser, till att börja med USAs medborgarrättsrörelse och 1950-talets sydafrikanska "defiance campaign", senare Englands antikärnvapenrörelse. Här sprids ickevåld till så många olika rörelser (studentuppror, antikärnkraft, fredsrörelser och så vidare) och i så olika kulturer, skepnader och med så olika namn – exempelvis "positive action" (Ghana), "peoples power" (Filippinerna) eller "civil resistance" (Östeuropa) – att det är en egen forskningsuppgift

<sup>36</sup> Detta kapitel är hämtat från Stellan Vinthagens doktorsavhandling "Icke-våldets sociologi" och utgör en starkt beskuren del av en större text, inklusive redaktionella ändringar.

<sup>37</sup> Se exempelvis Daube (1972), Horsley (1993) eller Dear (1994) s 17–102. Daniels bok i Gamla testamentet beskriver enligt Dear människors ickevåldsliga kamp mot förtryck och våld. Se även Berrigan om Daniels bok.

<sup>38</sup> Frågan om ickevåld utgör en nödvändig handlingsform som bör ersätta andra former – så som ickevåldsrörelser skulle hävda – eller inte, utgör dock en helt annan diskussion.

<sup>39</sup> Koontz, Theodore J., s 172 i artikeln Christian Nonviolence – An Interpretation, i Nardin (1996) och Brock (1972), s 474-476.

<sup>40</sup> 1964 ockuperas tennisbanorna av radikala ungdomar i Båstad i syfte att ”stoppa matchen” mellan Sverige och Rhodesia (som genom sin rasism ansågs symbolisera problemet med tennis som ”den vita sporten”). Gatuteatergruppen Jordcirkus inför ickevåldsträning och vänggrupper i Sverige medan de organiserar landets första husockupation, ”Mullvaden”. 1983 greps flera hundra ickevåldsaktivister vid blockader av kärnvapenmakternas ambassader i Stockholm.

<sup>41</sup> Thörn (1997) diskuterar begreppet ”rörelsetext” som central del av en rörelses identitet eller positionering.

att visa hur det gått till och vad som är del av ickevåldstraditionen eller inte är det. I Sverige bildades nätverket DIVA – Direkt Icke-vålds Aktion – genom Svenska Freds- och Skiljedomsföreningen.<sup>40</sup> Inom senmoderna ickevåldsrörelser verkar ”aktionen” stå i centrum men viss verksamhet för en kulturell institutionalisering förekommer, bland annat genom deras explosionsartade utveckling av ickevåldsträning sedan medborgarrättsrörelsens dagar och i form av en spridning av former för kollektivt liv. Catholic Worker Communities i USAs fattiga bostadsområden, 80-talets olika fredsläger vid militärbaser och Lanzo del Vasto’s Ashramrörelse i Frankrike är exempel på sådana kollektiv. Ytterligare begrepp som etableras är vänggrupp, konsensus (alternativ besluts- och mötesteknik) och direkt aktion.

Om man skall tala om en central ”rörelsetext” för ickevåldsrörelsen är det Jesu bergspredikan i Nya testamentet.<sup>41</sup> Men dess betydelse som rörelsetext avtar ju mer sekulariserad ickevåldsrörelsen blir under 1900-talets senare hälft. Det är i mötet mellan religiös och politisk radikalism – framförallt kristen pacifism (The law of love, Resist not Evil, non-resistance), gandhiansk hinduism (ahimsa, satyagraha) och statskritisk politik (civil disobedience, direct action) – som man kan säga att ickevåldsrörelsen tar stabil form som folkrörelse och ideologi. Det är hos Gandhi detta möte mellan idéer sker. Fragment av ickevåld visar sig under radikala och omvälvande perioder till exempel i England under decennierna kring mitten av 1600-talet, USA under slutet av 1700-talet och mitten av 1800-talet men utkristalliseras till en någorlunda tydlig helhet av idépraktik först i och med kampen mot slaveriet i nordöstra USA på 1830-talet. Var och en av dessa perioder leder till krig och revolutioner som stoppar den nya kampformens trevande formering. Det är först i Indiens frigörelse som en nationell revolution görs utifrån ickevåld som organiserande strategi. Sedan dess har det skett många gånger i världen.<sup>42</sup>

## Icke-våldsrörelsen

Icke-våldsrörelsen är alltså inte en rörelse som egentligen kan sägas tillhöra någon renodlad typ, utan den kan snarare förstås som **en rörelse bland rörelser**. Det vill säga en rörelse som finner sitt uttryck genom andra rörelser, såsom fredsrörelsen, arbetarrörelsen, kvinnorörelsen, solidaritetsrörelsen, miljörörelsen och andra rörelser.

Detta är möjligt eftersom det inte enbart är den fråga eller det samhälle man vill förändra som betonas, utan i lika stor grad eller i än större grad, de egna arbetsformerna, handlingarna och de egna relationerna. Genom

att ickevåld vänds både utåt, mot andra parter och inåt inom den egna rörelsen, kan ickevåldsrörelsen förstås som samtidigt bredare och smalare än dessa andra rörelser. Icke-våldsrörelsen är bredare på så sätt att den inte begränsar sig till en kamp enbart för en grupp intresse eller specialiserade sakfrågor. Nej, den är tillämpbar på flera olika rörelseteman. Den försöker hantera våld och förtryck, i både vardagsliv och samhället – något som gör den i en mycket vid betydelse involverad i både offentliga och privata sammanhang, det vill säga i flera andra rörelser sammanhang. Samtidigt uppnår dess förespråkare sällan ledningen för en hel folkrörelse som i Indien, och driver därför vanligtvis inte själv breda samhällsteman på det sätt som andra rörelser gör, så som socialism, nationalism eller globalisering.

Icke-våldsrörelsen har ett utmärkande drag – **enheten mellan ickevåld som mål och ickevåld som medel**.<sup>43</sup> Det idémässiga bidraget från ickevåldsrörelsen är just tanken att ett fredligt samhällsmål förutsätter fredliga förändringsmedel. Det sätt man hanterar konflikter på i vardagen är det som skapar historien, eller ”som man sår får man skörda” – en tanke som präglar världsreligioner. För vissa är det tanken om denna övergripande lagbundenhet mellan mål och medel som skapar tron på ickevåld.

”It is precisely because the outcome is in question, however, that we need to choose a way of living that already is a living of the outcome we desire.”<sup>44</sup>

<sup>42</sup> Jørgen Johansen menar att sedan 1980-tal är en majoritet av samtliga irreguljära regimskiften så som revolutioner, kupper med mera folkliga uppror med icke-militära medel. Exempel är Filipinerna, Bolivia, Sydafrika 1994 och Serbien. En del av dem har präglats av ickevåldsrörelser motstånd ofta parallellt med andra rörelser, både väpnade och andra typer av rörelser.

<sup>43</sup> Gandhi

<sup>44</sup> Wink (2003), s 89.

## Historiska exempel på ickevåld

Det finns många som har tänkt och utövat ickevåld. Ett sätt att visa vad ickevåld kan vara är att beskriva några exempel där det har använts.

### Självständighetskampen i Syd-asien

Under 1800-talet var stora delar av världen koloniserade av Storbritannien. I början på 1900-talet började frigörelsekampen ta fart i många av de ockuperade områdena. En av de mest uppmärksammade frigörelserna var den i det område som idag utgörs av Indien, Pakistan och Bangladesh. Ledaren för kampen var Mohandas Karamchand Gandhi och hans mål var att göra sig kvitt kolonialstyret med ickevåldsmetoder.

Han använde flera olika ickevåldsmetoder tillsammans med sina landsmän

för att få britterna att ge Indien frihet. En av metoderna var bojkott av brittiska kläder. Det industrialiserade England producerade kläder i stora mängder som såldes billigt i deras kolonier. Gandhi uppmanade alla indier att tillverka sina egna kläder. Själv spann han 1-2 timmar varje dag på sin spinnrock. Detta verktyg blev också en symbol för ickevåldets styrka. Britterna förlorade stora inkomster genom bojkotten eftersom Indien var en sådan enorm marknad.

En av de metoder som självständighetsrörelsen använde mest var demonstrationer. Den största av dem var den så kallade saltmarschen som genomfördes 1930. Britterna hade monopol på salttillverkningen och hade lagt en skatt på den. Detta ville Gandhi och hans anhängare protestera mot. Det gjorde de genom en lång demonstrationsmarsch som varade en månad. I varje by de gick igenom samlade de fler anhängare som anslöt sig till marschen. När de kom fram till havet plockade Gandhi upp en näve vatten som symbol för saltet som utvinns ur vattnet. Med sig på marschen hade de indisk och internationell press som dokumenterade det som skedde och spred nyheterna över världen. Efter detta började tusentals indier bryta mot lagen genom att själva framställa sitt salt. Saltupproret skakade det brittiska styret och runt 60 000 människor fängslades det året för samröre med protesten. Olydnaden fortsatte trots detta. Saltlagen ändrades så småningom så att den tillät indierna att tillverka salt för egen förbrukning. En liten förändring i praktiken, men den största förändringen var symbolisk och psykologisk. Indierna hade genom en gemensam ansträngning rubbat den brittiska lagstiftningen.

Icke våldssaktionerna drabbade britterna framför allt på det ekonomiska området. De förlorade mycket på bojkotterna av sprit och brittiska kläder. Polis- och fängelsekostnaderna blev också en stor börda för britterna. Bara mellan 1930-31 fängslades, som sagt, 60 000 indier som gjorde ickevåldssaktioner. På grund av dessa tusentals som offrade sin frihet och vissa som offrade sina liv genom ickevåld hävde Storbritannien slutligen ockupationen 1947.

Efter en lång ickevåldskamp lyckades indierna alltså få självständighet, även om priset till slut blev högt. Många dog när Indien delades upp i Indien, Pakistan och Öst-Pakistan (idag Bangladesh). Idag är det få av Gandhis tankar som finns kvar i regionen. Både Indien och Pakistan har nu kärnvapen och mycket stora arméer, och har varit i konflikt med varandra kring Kashmir i mer än 50 år. Icke våldet lever dock kvar bland många av de vanliga människorna. Till exempel har ickevåld använts vid motstånd mot de dammar som byggs i Indien och som tvingar tusentals människor att flytta. Det finns också en trädkramarörelse i norra Indien som kallas Chipko och verkar för att bevara skogarna i Himalaya.

"Varje rörelse som arbetar för en samhällsförändring måste alltid räkna med fem stadier av respons:

1. Likgiltighet
2. Förlöjligande
3. Trakasserier
4. Repressalier, och slutligen
5. Respekt

Repressalier är ett säkert tecken på att segern är nära.

Vi skall inte böja oss, bli arga eller våldsamma.

Våld är självmord.

Varje rörelse som överlever det fjärde stadiet

- repressalier i alla dess former -

utan att själv svara med samma mynt,

uppnår alltid respekt. Vilket är detsamma som seger."

- Mohandas K. Gandhi

"Med tanke på världens beroende av våld, ger de flesta av oss efter för förtvivlan och säger att det inte finns någonting vi kan göra för att förändra världen. De flesta av oss glömmer snabbt Gandhis ickevåldsrevolution i Indien, det ickevåldsliga motståndet av People Power på Filipinerna, det ickevåldsliga exemplet där de kinesiska studenterna stod upp mot tyranniet. Vi glömmer Dr. Kings ickevåldsliga medborgarrättsrörelse som förändrade den amerikanska historien, eller de ickevåldsliga demonstrationerna som fick Berlinmuren och Sovjetunionen på fall. Eftersom ickevåld sällan har prövats antar de flesta av oss att det inte fungerar."

- John Dear

## Medborgarrättsrörelsen i USA

För 40 år sedan i södra USA var rasism riktad mot afro-amerikaner utbredd. Rasismen var tydlig både i lagarna och i samhället. Afro-amerikaner var inte tillåtna att gå på samma toaletter eller äta lunch på samma ställen som andra amerikaner. De var bland annat förbjudna från golfbanor och simbassänger. Det var många afro-amerikaner som ville förändra systemet. Frågan var hur? Många trodde att våld var det enda som skulle förändra systemet. Det fanns andra som trodde att ickevåld var lösningen. Två av dem som ledde kampen var Martin Luther King Jr och James Lawson, båda pastorer, inspirerade av Gandhi.

Lawson och King visste att ickevåld inte kan uppstå av sig själv, utan att det krävs övning. De samlade unga afro-amerikaner och några få amerikaner som ville göra motstånd mot det rasistiska systemet. De fick lära sig göra ickevåldsaktioner efter Gandhis principer och tränade genom rollspel, samtal och diskussion. Lawson hade även varit i Indien för att lära sig Gandhis ickevåldstekniker.

Lawson, King och deras följeslagare valde ut ett ställe där rasism pågick: lunchrestaurangerna där afro-amerikaner inte var tillåtna att sitta. Deras taktik var att gå och sätta sig på de förbjudna platserna och sitta kvar där så länge som det var möjligt. De kallade aktionen "sit-ins", och fick lära sig att alltid titta i ögonen på dem som attackerade dem, att alltid vara hövliga, välklädda och att aldrig använda våld. För attackerade visste de att de skulle bli. Många ville behålla det rasistiska systemet och ogillade att reglerna bröts. Mycket riktigt blev ickevåldsgruppen anfallna med knytnävar och sparkar, men utan att slå tillbaka en enda gång. Efter ett tag kom polisen, men de arresterade inte dem som hade slagits, utan afro-amerikanerna som hade suttit där det var förbjudet. När en grupp

Feghet ställer frågan: "Är det tryggt?"  
Bekvämlighet ställer frågan: "Är det artigt?"  
Fåfänga ställer frågan: "Är det populärt?"  
Men samvetet ställer frågan: "Är det rätt?"  
Och det kommer till en punkt när man måste inta en position som varken är trygg, artig, eller populär, man intar den för att ens samvete säger att det är rätt.

– Martin Luther King Jr

blev bortförd kom genast en ny grupp för att sätta sig på de förbjudna platserna. Detta resulterade i att butiksägarna fick stänga sina restauranger. Det ingick också i kampanjen att bojkotta affärer som diskriminerade afro-amerikaner. Sammanlagt gjorde detta att restaurangägarna förlorade mycket pengar. Många av ägarna ville därför till slut ändra systemet för att inte förlora mer pengar.

Kampanjen spred sig till stora delar av södra USA. 1960 fanns det så kallade sit-ins, där afro-amerikaner satt på förbjudna platser i restaurangerna, i 78 städer, över 70 000 människor deltog i aktionerna och 3000 av dem fängslades. Året därpå försvann denna diskriminerande lagstiftning i nära 100 städer, vilket är ett väldigt snabbt resultat. Idag är alla i USA lika inför lagen, även om det är bevisat att afro-amerikaner döms lättare i domstolar och det fortfarande finns stora ekonomiska orättvisor.<sup>45</sup>

### Kampen mot ekonomiska orättvisor

Icke våld har mest förknippats med protester mot förtryckande regimer, till exempel apartheidregimen i Sydafrika, Storbritanniens ockupation av Indien eller förtryckandet av svarta i den amerikanska södern. Men icke våld har även använts mycket i regimer där människor lider av stor fattigdom. Ofta går förtryck och orättvisor hand i hand.

Den stora globala rörelsen mot orättvisor blev känd år 1999 vid demonstrationerna i Seattle, USA. Där samlades tusentals människor som var kritiska till hur handel och dagens världsordning gör många människor fattiga och ett fåtal rika. Efter Seattle blev det vanligt med stora demonstrationer vid mötena för de institutioner som har hand om de globala ekonomiska frågorna: Världsbanken, Världshandelsorganisationen och Valutafonden.

Människor har under lång tid protesterat mot de ekonomiska orättvisorna med icke våld och i vissa fall med våld. En av de största organisationer i världen som kämpar med icke våld för att uppnå ekonomisk rättvisa är MST - Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra - de Jordlösas rörelse. MST finns i Brasilien och har över en miljon medlemmar. Brasilien är världsmästare på klyftan mellan rika och fattiga. I denna jättelika nation finns flera miljoner invånare som lever med samma standard som vi i Sverige, men ännu fler miljoner som är riktigt fattiga, som inte har något arbete eller någon jord att odla mat på. Den groteskt stora klyftan mellan rika och fattiga i Brasilien går tillbaka till koloniseringen och slaveriet. De portugisiska adelsmännen stal jorden från ursprungsfolk och delade upp den mellan sig. Några få fick dela på nästan all jord. Denna jordbrukskoncentration består än idag.

Bakgrunden till MST är att en slags kristna basgrupper i en del av den

<sup>45</sup> Fakta kring avsnittet om medborgarrättsrörelsen är hämtad från *A force more powerful - A Century of Nonviolent Conflict* av Peter Ackerman och Jack Duvall. Se t.ex.



katolska kyrkan i Brasilien bildades. Här möttes lantarbetare, präster, fackföreningsfolk och oppositionella. De diskuterade kristen tro och hur situationen för de fattigaste kunde förbättras. I dessa grupper kom tanken att ockupera de rikas mark, den mark som ändå inte användes. MST föddes och verkar än idag. De går in på jord som inte används, slår upp sina tält eller skjul och börjar bruka jorden. Ofta blir MST bortkörda av godsägarens vakter, men efter en tid brukar de komma tillbaka igen. Det är inte ofarligt. Över 1000 MST-medlemmar har blivit skjutna till döds av vakterna. Det kostar inte mer än 200-500 kr för den brasilianska eliten att beställa ett mord. Ändå har MST behållit sin princip för ickevåld. Några få i MST har brutit sig ut för att de har velat försvara sig med våld, men MST viker inte från att använda ickevåld.

<sup>46</sup> Fakta kring de jordlösa förening är hämtade från Ordfront Magasin 5/2002.

Idag är MST en rörelse som hyser respekt från både fattiga och rika. 56 % av Brasiliens väljare säger sig sympatisera med rörelsen. Rörelsen har under 20 år tagit över 20 miljoner hektar brukbar jord, vilket är enorma arealer, samtidigt som det i Brasilien finns 350 miljoner hektar jord. Fortfarande har Brasilien 50 miljoner människor som knappt får mat för dagen, men över en miljon människor lever bättre än de gjorde tidigare, på grund av MST.<sup>46</sup>

## Berlinmurens fall

Vid upplösningen av Sovjetunionen fanns det både ett ”uppifrån och ner” och ett ”nerifrån och upp” – perspektiv. Uppifrån kom ”glasnost, perestroika och democratsiya” (öppenhet, omstrukturering och demokrati), infört av Mikhail Gorbachev. Obevekliga påtryckningar underifrån hjälpte till att skapa ett klimat som var moget för förändring. Å ena sidan fanns den lilla men envisa grupp av mänskliga rättighetsförespråkare som ihållande krävde att de mänskliga rättigheterna skulle efterlevas. Andra grupper, så som religiösa -, freds- och miljögrupper, artister och poeter, vägrade på olika sätt att underkasta sig det totalitära styret.

Misslyckandet med Tjeckoslovakiens experiment 1968 att skapa ”socialism med ett mänskligt ansikte” stärkte den utbredda förutfattade meningen att kommunism inte kunde åstadkomma fredlig förändring och demokratisk öppenhet, att ickevåld kanske ”fungerar” i Indien eller USA men aldrig i kommunistregimer. Detta gav bränsle till det Kalla kriget och kärnvapenkapprustningen samt uppfattningen att ett tredje världskrig var oundvikligt. Få uppmärksammade de delar av experimentet i Tjeckoslovakien som innehöll antydningar till ”people power” – revolutionerna som skulle komma att blomstra på 80-talet.

Invasionen 1968 av Warszawapaktens arméer hade förväntats krossa allt motstånd inom loppet av ett par dagar. Det tog åtta månader.

Tjeckoslovariens stora och välutbildade armé blev beordrad att stanna i sina baracker medan befolkningen svarade på kreativa, ickevåldsliga sätt. Tjeckiska nyhetsbyråer vägrade rapportera desinformationen som sa att tjeckiska ledare hade begärt invasionen. Vägskyltar vändes åt fel håll för att förvirra de invaderande styrkorna. Studenter satt i vägen för inkommande stridsvagnar; andra klättrade upp på stridsvagnarna för att prata med besättningen. Folk slogs inte fysiskt mot de invaderande styrkorna, men vägrade att samarbeta med dem. Hemliga budskap via radio hjälpte till att hålla modet uppe bland människor, samtidigt som radioprogrammen spred vital information och instruktioner, som till exempel att kalla till generalstrejker. De tjeckiska ledarna lyckades hålla kvar sina poster och fortsätta en del reformer tills motståndet började brytas ner.

Tolv år senare, i augusti 1980, tog grannlandet Polen upp ickevåldsfanan i och med att varvsarbetare från Gdansk gick i strejk. Med böner och stormöten föddes fackföreningsrörelsen Solidaritet. Genom strejker, sit-ins och demonstrationer gav Solidaritet arbetare en självständig röst och startade en gräsrotsrörelse som snabbt spreds över Polen. Regeringen svarade med att snabbt införa militärt undantagstillstånd, i december 1981. Istället för att detta skulle förgöra Solidaritet, började människor skapa ett alternativt samhälle underifrån, de valde att leva "som om de var fria". Ett nytt samhälle föddes i skalet av det gamla. När slutligen, 1989, allmänna val hölls, vann Solidaritet en jordskredsseger.

De polska valen hade hjälp av de omvälvande förändringarna i Sovjetunionen. Gorbachevs reformer, som startade 1985, öppnade fördämningarna av uppdämd längtan efter förändring – som slutligen skulle sopa bort även Gorbachev och Sovjetblocket. En efter en störtades de totalitära regimerna i Östeuropas stater av människor beväpnade med sanning och mod. En kritisk massa hade nått genom makten av växande skaror av människor. Symbolen för förändringarna blev Berlinmurens fall med fredliga medel, 9e november 1989, när den gamla ordningen kollapsade och dess regimer störtades med väldigt lite våld och förlorade liv. (Rumänien det största undantaget från detta.)<sup>47</sup>

I kölvattnet av Östblockets fall har en rad ickevåldsliga revolutioner genomförts: Serbien,<sup>48</sup> Georgien, Ukraina... I Serbien använde organisationen Otpor många olika, ofta kreativa metoder. När nyheterna visades på TV dammsög de på sina balkonger för att visa att de hade bättre saker för sig än att titta på propaganda. När Otpor tvingades av polisen att flytta hade de tomma flyttkartonger som de bar och släpade som om de vore jättetunga. När poliserna ville skynda på flytten och lyfte

<sup>47</sup> Informationen kring Berlinmurens fall är hämtad från [www.forusa.org/nonviolence/0900\\_73deats.html](http://www.forusa.org/nonviolence/0900_73deats.html), fritt översatt.

<sup>48</sup> Om Milosevics fall finns det omfattande information på denna hemsida: [www.pbs.org/weta/dictator](http://www.pbs.org/weta/dictator), bland annat om Otpors arbete, organisationen "Motstånd", organiserad av framförallt unga människor, som spelade en avgörande roll.

på kartongerna satt de sig på rumpan eftersom de tog i för mycket, och kartongerna ju var tomma. Och så vidare i samma stil. Det är dock viktigt att komma ihåg att Otpor arbetade idogt i flera år, med resurser i form av pengar och ickevåldsträning från olika håll, och att man slutligen blev en massrörelse som inte gick att hejda.

Vitryssland däremot, Sveriges närmsta diktatur, och Europas sista, tillhör de minst reformerade länderna i det forna Sovjetunionen. När självständigheten kom saknade Vitryssland en nationell identitet, och ekonomin var i kris, vilket bidrog till att skapa förutsättningar för politisk populism. Enkla lösningar och trygghet efterfrågades. Aleksander Lukasjenko valdes till president 1994. Som en följd av ett antal folkomröstningar efter det har presidentens roll stärkts. Det finns ingen maktdelning i landet och kontakterna mellan Vitryssland och västvärlden är ansträngd.<sup>49</sup>

Det pågår dock ett intensivt arbete på olika håll med att demokratisera Vitryssland. En av demokratins ickevåldsliga förkämpar är Olga Karach. Olga är en av ledarna för den vitryska motståndsrörelsen Zubr, inspirerad av bland annat Otpor i Serbien. Arbetet är inte riskfritt. Olga berättar om vänners föräldrar som angett dem till KGB. Deras egna föräldrar. Detta blir möjligt för att hela systemet i Vitryssland bygger på rädsla, och fullständigt bryter ner människor. Olga själv förlorade sitt arbete som engelsklärare utan förklaring och har förhörts av säkerhetspolisen ett flertal gånger. Hon är nu även aktiv som oppositionspolitiker. Efter valet i oktober 2004 finns dock inga oppositionella ledamöter i det vitryska parlamentet.

I Vitryssland finns heller inga fria medier. Olga berättar att det är svårt att få en tidning officiellt registrerad, och utan registrering får man bara ge ut en tidning så länge upplagan inte överstiger 299 exemplar. Det är också den officiella siffran för tidningen "Vårt hus" som Olga är med att ge ut varannan vecka. I själva verket sprids tidningen i 35 000 exemplar, säger Olga. Deras resurser är dock små. Olga och hennes vänner ägnar en stor del av sin tid åt att skapa informationsmaterial och att knacka dörr för att sprida informationen, prata med människor om Vitryssland och hur landet kan demokratiseras, vad man kan göra.

Det finns flera organisationer i Sverige som arbetar för en demokratisering av Vitryssland, till exempel PeaceQuest, Landsrådet för Sveriges Ungdomsorganisationer (LSU) och Svenska Freds- och Skiljedomsföreningen. Även om mycket har hänt i de forna Sovjetstaterna finns mycket kvar att göra i Vitryssland. Tills det också blir ett exempel på ickevåldets framgångar.<sup>50</sup>

<sup>49</sup> Informationen kring Vitryssland är hämtad från UDs Landsstrategi: Vitryssland 1 januari 2002 – 31 december 2004.

<sup>50</sup> Här hittar du en artikel om bland annat Olga:  
[www.aftonbladet.se/vss/debatt/story/0,2789,207201,00.html](http://www.aftonbladet.se/vss/debatt/story/0,2789,207201,00.html)

## I Sverige

Det är inte bara utomlands som ickevåld används med framgång. Ett exempel på en aktion i Sverige är när det 1995 beslutades om obligatorisk samåkning med färdtjänsten, vilket i praktiken innebar att det bara skulle vara möjligt att beställa och använda färdtjänsten var 15de minut. Detta skulle förstås drabba synskadade såväl som rörelsehindrade, som träffade och försökte påverka politiker och tjänstemän utan framgång. Medlemmar från organisationerna Unga synskadade och Unga rörelsehindrade blockerade då alla ingångarna till landstingshuset i Stockholm, där ansvariga för de här frågorna befann sig. De släppte bara in och ut folk varje hel kvart, för att visa på att alla människors tid är lika mycket värd. Tyvärr är systemet för färdtjänst fortfarande mycket oflexibelt.

1931 blev flera demonstranter nedskjutna i Ådalen på grund av att de demonstrerade för högre lön. Demonstranterna använde ickevåld men möttes ändå av dödligt våld. De fackliga organisationerna arbetade för större rättvisa i Sverige. Tidigare i Sverige var det stora klyftor mellan rika och fattiga. Det blev bättre med tiden men på 1990-talet började klyftan dock att växa igen, i snabb takt.

Sedan Ådalen 1931 har den svenska ordningsmakten inte skjutit någon demonstrant, men sommaren 2001 hände det igen. Då var det inte våra löner det var frågan om, utan då demonstrerade tiotusentals människor under EU-toppmötet i Göteborg för global rättvisa. Demonstranterna ville visa att de inte längre accepterade att 50 miljoner människor dog varje år på grund av orättvisor medan vi i väst lever i lyx. Det var ett fåtal som använde våld, men trots att de var en mycket liten grupp gav media dem nästan all uppmärksamhet.

För fler exempel på ickevåld i Sverige, se till exempel boken Motstånd av Jennie Dielemans och Fredrik Quistbergh. För fler exempel på "Ickevåld i världen" se artikeln med samma namn på CD-romen.

## Det världsvida ickevåldet

Varje dag, på varje kontinent på vår planet sker det ickevåldskamp. Den är större och bredare än någonsin förut. Och även om det är de militära insatserna som ofta får de största rubrikerna så är det ickevåldskampen som skördar de största segrarna, i stort och i smått. I detta kapitel skildras några av dem. Så här kan det se ut en vanlig dag på planeten jorden:

▲ I gryningen beger sig ett par hundra hemlösa familjer in på ett stort landområde som ligger öde och gör det till sitt. De odlar upp marken, bygger skolor och sjukstugor. Även om ockupanterna inte i juridisk mening är ägare till jorden har de mer moralisk rätt till den än storgodsägarna, hävdar "De jordlösas rörelse", som organiserar hundratusentals människor i Brasilien. De fattiga behöver marken för att överleva.

▲ Busschaufförer i Paris organiserar en omvänd strejk. Istället för att vägra arbeta kör de bussarna utan att ta betalt. Fackföreningen står för bränslet. Passagerarna blir glada över att kunna åka gratis, medan ledningen för bussbolaget är förtvivlande eftersom de inte får några intäkter.

▲ Flora, en kristen kvinna från södra Sudan, deltar i en workshop som en sudanesisk ickevåldsorganisation arrangerar i samarbete med Kristna Fredsrörelsen. Där möts kristna och muslimer. "Jag brukade hata muslimerna, de från norr", säger hon. "Från barndomen lärde vi oss att hata dem. Men vid workshoparna träffade jag så många hyggliga människor från norr att jag inte längre kunde hata dem."

▲ I ett fattigt kvarter i en av Colombias miljonstäder spelar medlemmar i Ungdomsnätverket, "Red juvenil", upp en teaterscen på gatan. De är utklädda i uniformer och bär plastgevä. Syftet med gatuteatern är att skildra hur civila människor mördas av beväpnade ligor, en del av den colombianska vardagen som ungdomarna kämpar mot.

▲ Vid Världshandelsorganisationens toppmöte i Seattle, USA, i slutet av 1999 blockerar tiotusentals aktivister – fackföreningsmedlemmar, förkämpar för global rättvisa, miljöaktivister utklädda till sköldpaddor – dörrarna till den byggnad där förhandlingarna ska hållas. "The Battle of Seattle" blir till en symbol för den globaliseringskritiska rörelsens styrka. Vanliga medborgare kan, om de organiserar sig, bjuda världens mäktiga beslutsfattare en match.

▲ I Indien försöker fattiga familjer i "Rörelsen mot stora dammar" genom marscher och jordockupationer förhindra att planerade jättedammar, som hotar att ödelägga deras byar, blir byggda.

▲ I Australien tar sig människor i organisationen Animal Liberation in på stora djurfabriker där värphönor sitter hoppessade i trånga burar. De plockar försiktigt ur dem och för dem till familjer på landet som tar hand om djuren och ger dem veterinärvård. Sedan träder de fram. Inför tevekameror och domstolar förklarar de varför de räddat hönorna.

▲ Under kriget i Tjetjenien under 1990-talet reste ryska mammor, organiserade i rörelsen Soldatmödrakommittén, dit för att personligen hämta hem sina sönder. Kriget var en katastrof för både ryssar och tjetjener, ansåg de.

En stark föreställning är att våld är ett kraftfullt sätt att avskaffa förtryck. En av 1900-talets starkaste berättelser handlar om hur de allierades krigföring avskaffade Hitlervåldet. Vi känner till slagen: invasionen i Normandie, Stalingrad, och de modiga franska motståndsmännens kamp mot de tyska ockupanterna. Det krävdes flottor av bombflyg för att befria mänskligheten från nazismens tyranni; det är det uttalade eller outtalade budskapet i de svartvita dokumentärfilmer som visas på teve och i klassrum.

Tron på våldet som frälsar finns i olika politiska läger. Människor på högerkanten brukar av hävd värna om en stark försvarsmakt och stöder USA:s militära invasioner i olika världsdelar. Men också på vänsterkanten finns en tro på väpnade insatser. Che Guevara, gerillakämpen som föll i strid, har blivit en symbol för vänsterradikalism och t-tröjor med hans porträtt bärs av tonåringar i Malmö, Milano och Melbourne.

Har våld någonsin varit ett bra sätt att skapa rättvisa? Vad hade hänt om fler tyskar vägrat att lyda Hitlers order att gå ut i krig? Vad hade hänt om människor runt om i Europa varit utbildade i ickevåldskamp och använt den mot den tyska ockupationsmakten? Det kommer vi aldrig få svar på. Men även om organiserat våld vid vissa historiska situationer möjligen varit nödvändigt påtalar allt fler idag att den epok när militära åtgärder sågs som ett medel för att uppnå politiska mål har nått sitt slut. Ickevåldskamp är en lämpligare metod för att förverkliga fred och rättvisa.

### Kapitlets struktur

Det här kapitlet består av följande delar:

I den första delen ges några exempel på Det stora ickevåldet, det vill säga hur regimer har störtats med hjälp av ickevåldsmetoder.

I den andra delen ges några exempel på Det lilla ickevåldet: aktioner på stan, vid militärmanövrar och mellan hemmets fyra väggar. De störtar inte statsledningar, men är ändå djupt meningsfulla. Också ickevåldet som livsstil, ett sätt att leva, berörs.

I den tredje delen, Ickevåld över nationsgränser, ges två exempel på ickevåldsarbete i Latinamerika, där svenskar och lokala aktivister samarbetar.

Detta kapitel är endast en kort introduktion till den ickevåldskamp som förs världen över. För den som vill lära sig mer om ämnet erbjuds avslutningsvis en bilaga: Resurser, som ger tips på hemsidor, böcker och filmer.

## Det stora ickevåldet

Vi lever i de oblodiga revolternas tid. Fredsforskaren Jörgen Johansen har påtalat att från början av 1980-talet fram till idag har antalet sociala rörelser som genom ickevåldskamp åstadkommit regimskiften ökat dramatiskt. Dessa rörelser har inte främst bestått av principiella pacifister; de har använt ickevåldsmetoder av strategiska skäl. Upprorsmakarna har gjort bedömningen att fredlig kamp – i just deras samhälle, vid en given tidpunkt – har varit mer effektiv än beväpnad. I sin forskning har Johansen visat på länder där ickevåldsrevolter varit framgångsrika: Polen 1980, Bolivia 1982, Uruguay 1985, Madagaskar 2002 – för att bara ta några exempel. Utifrån hans artikel ”Waves of Nonviolence” (opublicerat manuskript) skildras här kortfattat den folkliga revolten i Filippinerna 1986, Berlinmurens fall 1989, samt revolutionen i Serbien hösten 2000, och fredsforskaren Stellan Vinthagens analys av den.

### Filippinerna 1986

I början av 1980-talet styrdes Filippinerna av diktatorn Ferdinand Marcos. När oppositionsledaren Benigno Aquino återvände till landet från exil blev han, på flygplatsen, öppet inför tevekamerorna mördad av militärer – på Marcos order. Änkan Corazon Aquino blev den nya samlande gestalten för oppositionen och var motkandidat vid presidentvalet i 1986. Valet kännetecknades av omfattade fusk från Marcos sida. Det orsakade stora protester. De katolska biskoparna författade ett brev som lästes i predikstolar över hela nationen där de uppmanade folket till ickevåldsligt motstånd mot diktatorn. Miljontals människor demonstrerade i huvudstaden. De stridsvagnar som Marcos skickade mot demonstranterna för att krossa protesten omringades av folk, som talade vänligt till soldaterna och vann över många av dem på sin sida. Delar av militären förklarade att Corazon Aquino var valets verkliga vinnare. Oppositionen valde symboler medvetet; de gjorde den gula färgen till sin. Aquino klädde sig alltid i gult när hon framträdde offentligt och fick därför smeknamnet ”kanariefågeln”. Den folkliga revolten drev diktatorn Marcos att den 25 februari 1986 fly landet.

### Östtyskland 1989

Berlinmurens fall var ett resultat av det östtyska folkets ickevåldskamp. På tyska kallas utvecklingen sommaren och hösten 1989 för ”Die

friedliche Revolution”, Den fredliga revolutionen. Man använde en form av ickesamarbete: utan att be om lov lämnade medborgare landet, något som i lag var förbjudet; ”Republikflykt” kallades brottet. Under sommaren och hösten 1989 flydde tusentals människor till väst genom Ungern, Tjeckoslovakien och Österrike. Tevebilderna av människomassor som springande lämnade DDR spreds över världen och satte press på kommunistregimen.

Massflykten ackompanjerades av att östtyska oppositionella organiserade stora demonstrationer. Hundratusentals människor trotsade säkerhetspolisen och militären genom att fredligt marschera i storstäder som Leipzig, Dresden och Östberlin. De ropade talkörer: ”Frihet”, ”Vi är folket!” – ord som anspelade på regimens anspråk att de företrädde folket i ”arbetarnas och böndernas stat”. De lade vikt vid att inte provocera fram polisbrutalitet. ”Inget våld!” var en återkommande paroll. Genom det moraliska tryck som uppkom gav kommunistledningen efter. På kvällen den nionde november 1989 förkunnade en företrädare för regimen i teve att DDR-medborgare skulle ges rätt att ohindrat resa ut ur landet. En timme senare hade folkmassor samlats vid gränsövergångarna. Tiotusentals strömmade över till Västberlin. Tyskar på båda sidor av betongmuren angrep den med hackor och hammare. Det var början på slutet för kommunistdiktaturen DDR.

Med Berlinmurens fall var årtionden av sovjetiskt herravälde i Östeuropa över.

## Serbien 2000

Natoflyg bombade Serbien 1999. Attacken uppnådde inte sitt mål – att tvinga bort diktatorn Slobodan Milošević. Resultatet blev istället det motsatta. Diktatorn fick ökat stöd i och med bombningen av deras land. Men inför valen år 2000 samlade sig oppositionen för att få bort honom. De organiserade stora demonstrationer i huvudstaden Belgrad, ockuperade tehuset och parlamentet. Protesterna tvingade bort Milošević. Fredsforskaren Stellan Vinthagen lyfter i en reflektion på [www.resistancestudies.org](http://www.resistancestudies.org) fram fem faktorer som möjliggjorde den fredliga revolutionen i Serbien.

1. Genom humoristiska aktioner, sprayade budskap på husväggarna, parader, och flygblad undergrävde studentrörelsen Otpor vanligt folks rädsla för regimen.
2. De arton oppositionspartierna upphörde att bekämpa varandra inbördes. De förenades i en valallians. Därigenom presenterades ett



realistiskt och demokratiskt politiskt alternativ till Milošević.

3. Tusentals gruvarbetare och andra löntagare strejkade i protest mot regimen. De stod för det ekonomiska motståndet.

4. Motståndsrörelsen lyckades mobilisera hundratusentals människor i stora demonstrationer i huvudstaden. Människor reste dit från olika delar av landet i bil- och busskaravaner. Därigenom synliggjordes att det serbiska folket stödde upproret.

5. Människor i oppositionen hade kontakt med regimen:s maktkälla: polisen och militären. Detta gav motståndsrörelsen information om vad säkerhetsstyrkorna planerade. Genom att revoltörerna vägrade att använda våld mot polisen, för att istället le, hälsa på dem och tala med dem vänligt underlättade de för dem att ansluta sig till oppositionen.

### **Det räcker inte att byta regim**

Jörgen Johansen har påpekat att de framgångsrika ickevåldsupproren de senaste årtiondena har varit bättre på att göra sig av med en regim än att ersätta den med något bättre. Revolterna har förvisso skapat parlamentariska demokratier där många olika partier kan ställa upp till val – något som naturligtvis är att föredra framför diktatur. Men ett annat resultat av folkresningarna är att de regimer som kommit till makten dels har anpassat sin utrikespolitik till EU och USA, dels introducerat nyliberal ekonomisk politik, som bland annat inneburit privatiseringar av statlig egendom och gynnande av privatägda kapitalistiska företag. Det har gjort klyftan mellan rika och fattiga större. Denna utveckling är förvisso inget unikt för samhällen som genomgått ickevåldsrevolter; över hela världen har en nyliberal högerväg svept de senaste årtiondena, men för aktivister och medborgarrörelser som inte nöjer sig med att byta ut de styrande utan vill skapa ett jämlikt samhälle är detta något att reflektera över.

Johansen anknyter till Gandhis idé att de som vill förändra ett orättvist samhälle måste börja bygga det nya rättvisa samhälle här och nu – nya politiska strukturer, nya demokratiska organisationsformer – innan de tar över samhällsmakten. Dessutom förespråkade Gandhi ”en inre revolution”: det är nödvändigt för varje individ att förvärva nya värderingar och attityder för att det alternativa samhället skulle kunna se dagens ljus. Att avsätta regeringen är en nödvändig del av en samhällsomdaning. Men för den ”totala revolution” som man eftersträvar i gandhiansk tradition krävs mer än att man byter statsledning.

Att skapa effektiva samhällsstrukturer, att hela befolkningen blir delaktig i demokratiska processer, att rebellerna har ett positivt alternativ till den rådande ordningen, att vanliga människor får självförtroende att själva styra över sitt arbete och sin vardag istället för att låta chefer och politiker

göra det, att ett solidariskt sinnelag sprids bland allmänheten – det är något av det som måste åstadkommas. Att göra en ickevåldsrevolution är en utmaning på många plan.

## Det lilla ickevåldet

Man behöver inte vara en folkmassa för att utöva fredlig kamp. Runt om i världen utför små grupper och individer ickevåldsaktioner. De kan vara en del i att bygga en stor rörelse, att bilda opinion, att väcka människors nyfikenhet kring en bortglömd fråga eller utföra enstaka viktiga humanitära insatser. Ibland är målet att få medborgarna att skratta; ett hjärtligt garv kan vara en politisk kraftkälla.

Här är några exempel på människors handlingskraft och uppfinningsrikedom runt om i världen.

▲ Sedan 1988 samlas israeliska kvinnor en gång i veckan i centrala Jerusalem – klädda i svart. Tysta står de med skyltar i händerna: "Stoppa ockupationen!" De har valt den färg som symboliserar sorg, för att uttrycka medkänsla med offren för ockupationen av Palestina. Rörelsen "Kvinnor i svart" har spritt sig över världen. Även i Stockholm och Uppsala samlas människor till denna form av stillsam protest mot Israels erövringspolitik. Även män är välkomna att delta.

▲ Amerikanska aktivister som ville uppmärksamma hur leksaker stärker begränsande könsroller köpte flera hundra talande dockor av plast. Hälften Barbie, hälften den kamouflageklädda actionhjälten G.I. Joe. De plockade ut ljudanordningen från alla dockor, och monterade in Barbies i G.I. Joes, och vice versa. Därefter lade de dockorna i förpackningarna och ställde tillbaka dem på hyllorna i affärerna. Den julen blev många barn och föräldrar överraskade när Barbiedockan röt "Hämnden är ljuv!" och "Döda män ljuger inte!", medan den med automatvapen och handgranater beväpnade G.I. Joe med ljus röst utbrast "Låt oss planera vårt drömrörelse!" och "Jag älskar att gå i skolan. Du med?" Genom att aktivisterna på baksidan av dockorna hade satt klistermärken med texten "Ring din lokala tevestation" såg de till att medierna hade

folk att intervjuas när nyheten spreds. En aktivist beskrev fördelarna med aktionen. ”Butiksägarna tjänar pengar två gånger, vi sätter fart på ekonomin, konsumenten får en bättre produkt och vi får ut vårt budskap.”

▲ ”Food Not Bombs” är ett internationellt nätverk av matlagingskollektiv, som även finns i svenska storstäder. De samlar in fullt användbar mat, till exempel sådan som livsmedelsaffärer slänger på grund av skönhetsfel, och tillagar vegetariska rätter som de serverar gratis i City. Aktivisterna använder parollen ”Mot resursslöseri och orättvisa!” De vill uppnå två mål. Dels erbjuda hemlösa och fattiga ett varmt mål mat, dels visa hur fel jordens resurser används idag. Företag slänger ätlig mat, militär och politiker satsar pengar på bomber istället för tillfredsställa människors grundläggande behov.

▲ Ovannämnda aktioner äger rum i offentligheten. Det gör den mesta aktivism. Men också inom hemmets fyra väggar kan fredliga strider bölja. Ena parten i ett äktenskap kan vägra att samarbeta, av principiella skäl. Sommaren 2000 låste polischefen i en by nära staden Novi Sad, Serbien, in fyra aktivister i den regimkritiska studentrörelsen Otpor. När han på kvällen kom hem vägrade hans fru att servera honom middag, förrän han släppt ungdomarna fria. ”Du pratar strunt” sa hon, ”de är ju inga brottslingar utan fina ungdomar, som alla var på vår sons födelsedagskalas!” Polischefen gav efter.

Polischefens fru är ett bra exempel på att människor i alla åldrar kan ta ställning. Engagemang är inte något för endast unga människor. I Tyskland drabbades NATO-soldater av något oväntat vid en manöver i mitten av 1980-talet. Åttahundra pensionärer följde efter deras stridsvagnar i skogen och blockerade vägar och stigar så att manövern fick avbrytas.

## Icke våld som livsstil och vardagspraktik

För många människor världen över är ickevåld inte bara en metod för att få till stånd politiska förändringar utan en livsstil, ett sätt att leva. Icke våld är inte något som endast plockas fram vid speciella tillfällen utan något som genomsyrar vardagen.

Franska aktivister motarbetar bruket att aga barn. Utifrån sin ickevåldsfilosofi hävdar de att all uppfostran måste vara fredlig. Smisk hör inte hemma i ett civiliserat samhälle.

Feministiska ickevåldsaktivister, både män och kvinnor, angriper inte bara mäns våld mot kvinnor utan hävdar att jämställdhet mellan könen är en

del av ett ickevåldsligt samhälle. Att den som tillhör ett visst kön tvingas till sämre möjligheter att förverkliga sig själv är en form av våld.

Många tongivande gestalter i ickevåldets historia har pekat på människans behandling av djuren i laboratorier och livsmedelsindustri som en oacceptabel blodsutgjutelse. Mohandas Gandhi, Henry David Thoreau, Bertha von Suttner och Lev Tolstoj såg fram emot den tid då mänskligheten gått över till fredligare matvanor, det vill säga vegetariska.

I de globala miljökatastrofernas tidevarv har många ickevåldsorienterade människor lyft fram Homo sapiens ringaktning av naturen som en allvarlig försummelse. ”Slut fred med jorden” är en paroll som används.

Dessa engagemang, och andra, är sådant som ickevåldsmänniskor försöker leva ut i vardagen. Hur vi behandlar våra barn, hur män och kvinnor förhåller sig till varandra, vilka matvanor vi väljer, hur vi genom vår konsumtion påverkar miljön – detta är inte privata utan politiska frågor. Genom våra enskilda val påverkar vi samhället.

### **Du sitter vid ratten**

I populärpsykologisk litteratur och självhjälpsböcker hävdas sådant som ”Du har ansvar för ditt liv. Skyll inte på andra. Gör dig inte till offer. Du sitter vid ratten. Det är du som styr. Du är herre över ditt öde.” Icke-våldsaktivister och andra engagerade uttrycker detta på ett samhälleligt plan. Även när de inte lyckas uppnå sina politiska mål – som att häva en ockupation – påminner de oss andra om att var och en kan bestämma hur vi vill reagera på teves nyhetssändningar. Vi kan förtränga vad vi vet och vända vår uppmärksamhet mot oss själva: privata intressen, familj, studier, karriär – men också välja att försöka göra något åt situationen.

### **Icke-våld över nationsgränser**

Svenska organisationer som arbetar med ickevåld, exempelvis ”civis” och ”PeaceQuest”, samarbetar med rörelser i Syd. Det är ett sätt att hjälpa varandra. Erfarenheter utbyts, lärdomar delas. Dessutom är det ofta inspirerande att träffa människor i andra världsdelar som använder liknande ickevåldsmetoder och som drivs av samma engagemang. Nedan skildras ett sådant möte.

En annan form av ickevåldsarbete är det som kallas preventiv närvaro, när aktivister reser till konfliktområden för att genom sin närvaro ha en lugnande inverkan. Också på detta arbete ges ett exempel, från en medlem i Kristna Fredsrörelsen som reste till Guatemala.

## Colombia

I skriften "Välkommen till Colombia" berättar medlemmar i den svenska organisationen "PeaceQuest" om möten de gjort med unga människor i inbördeskrigets Colombia. Här är ett utdrag ur skriften, en intervju som Fredrik Jansson, gjorde med Diego, 25 år, och Daisy, 19 år, från ungdomsorganisationen Red Juvenil, "Ungdomsnätverket", från staden Medellín i södra Colombia.

"Red Juvenil startade på nittioalet som en reaktion mot hur unga från Medellínns fattiga kvarter beskrevs av samhället. De kände sig stigmatiserade av myndigheter och media och ville visa en annan bild av ungdomar. De ungas problem är som ett symptom på en sjukdom, menar Diego. Genom att tydligare identifiera unga som en del av samhället kan man lättare lösa de svårigheter som bottnar i sociala problem, utanförskap och brist på möjligheter. Just nu arbetar Red Juvenil med en skolkampanj.

– Vi använder oss av olika deltagande tekniker i våra presentationer: teater, forumspel, rollspel och lekar. Men i ett rikare kvarter ville de inte släppa in oss på skolområdet, trots att vi blivit inbjudna av en vän som går på skolan. Då samlade vi oss istället utanför och gjorde presentationen en bit därifrån ändå och alla som deltog tyckte att det var bra, berättar Daisy.

Red Juvenil har länge engagerat sig i kampen för att inte behöva bära vapen, göra militärtjänst och mot tvångsrekryteringen hos de väpnade aktörerna. De jobbar med information och ger juridisk hjälp till vapenvägrare.

– Colombias grundlag erkänner vapenvägran som en rättighet, men samtidigt finns det en lag som säger att alla måste göra militärtjänst i krigstider. Vi tycker att det är en rättighet att inte behöva döda någon, inte bära vapen och inte delta i ett krig man inte stödjer, säger Diego.

Militären i Colombia kan när som helst stoppa män på gatan och kräva värnpliktskort som visar att man gjort militärtjänsten. Om man inte har intyget med sig måste man följa med till militärbasen direkt. Dessa tvångsomhändertaganden är inte lagliga. En kallelse till militärtjänst ska ge ske skriftligt och man ska bli informerad om sina rättigheter.

– När någon av våra medlemmar grips av polis eller militär använder vi alla vara nationella och internationella nätverk för att utöva påtryckningar. Det har fått effekt, i flera fall har militären låtit personer vara som de vet tillhör oss eller som säger att de är vapenvägrare, berättar Diego.

Han säger att den internationella solidariteten är livsviktig för dem.

– Vi vill att folk hjälper till att skicka protestbrev när det händer något. Att myndigheterna här vet att det finns personer utomlands som har ögonen på vad som händer ökar vår säkerhet. Man kan skriva upp sig på en e-postlista på vår hemsida [www.redjuvenil.org](http://www.redjuvenil.org).

Att göra eller inte göra militärtjänsten är en klassfråga. Militärtjänsten är en ekonomisk möjlighet i skuggan av en hög arbetslöshet för många, samtidigt som du kan köpa dig fri om du har pengar. Värnpliktskortet krävs av arbetsgivare och universitet och det kan därför påverka ditt liv och din framtid avsevärt om du inte har det.

– Inom militären skiljer man de värnpliktiga som gjort grundskolan från dem som inte haft möjlighet att studera. De sistnämnda skickas till konfliktområden på två år medan de som studerat bara gör ett år och skickas till städer där risken är mindre att något ska hända, säger Diego.”

## Guatemala

Under 1980-talet mördade militären i Guatemala många människor, inte minst bland ursprungsbefolkningen. De misstänktes för att stödja vänstergerillan. Inbördeskriget upphörde år 1996 och idag försöker människorätsorganisationer få gärningsmännen inför rätta. Kristna Fredsrörelsen sänder följeslagare till bland annat Guatemala för att vara närvarande i byarna och ge moraliskt stöd till dem som i rättegångar ska vittna mot soldater. Det är nämligen inte riskfritt. Många känner sig rädda för före detta militärer. Fredsobservatören Henrik Edwinsson ger en bild av arbetet i en berättelse från år 2005. ”Efter två timmars vandring i brant uppforsbacke når vi äntligen fram till byn. Regnperioden har inte nått det guatemalanska höglandet ännu och därför är hettan påtaglig och solskenet starkt. Här har vi ett eget hus till förfogande men måltiderna intas som alltid hos vittnesfamiljer ... Vår mer konkreta uppgift i byarna är att undersöka den psykiska hälsan hos vittnena och den allmänna situationen i byarna. Under måltiderna frågar vi följaktligen hur de mår och pratar lite om hur arbetet på åkern går. Ofta är det svårt att föra längre samtal till följd av att de allra flesta har knapphändiga spanskkunskaper. Här talas mayaspråket ixil och som fredsobservatör gör man bäst i att lära sig grundläggande ord och fraser”.

## Några organisationer som arbetar för fredlig förändring

För den som vill delta i det viktiga världsvida arbetet med ickevåld står dörrarna öppna. Här är några möjligheter.

PeaceQuest är engelska för ”att söka freden, fredssökande”, men är också en svensk organisation av unga människor som inte accepterar krig, våld, rasism, sexism och annan form av förtryck. De lär bland annat ut fredlig konflikthantering som ett alternativ till hämnd och aggression, samt bedriver samarbetsprojekt med föreningar som arbetar för fred och mänskliga rättigheter i andra länder. [www.peacequest.se](http://www.peacequest.se)

Organisationen civis stödjer civila fredsinitiativ i olika delar av världen, samt bedriver debatt om freds- och demokratifrågor i Sverige. Huvudkontoret ligger i Göteborg men de har även ett fältkontor i Bogotá, Colombia. Om detta konflikthärjade land har ”civis” specialistkunskap och organiserar bland annat ungdomsutbyte med ickevåldsengagerade. [www.civis.nu](http://www.civis.nu)

För dem som arbetar inom skolan finns ”Lärare För Fred”, som vill arbeta för en fredlig framtid och skola genom att sprida och öka kunskapen om bland annat demokrati, mänskliga rättigheter och konflikthantering. De samarbetar med motsvarande lärarorganisationer i andra länder och deltar i ett internationellt arbete, där lärare från olika länder utbyter erfarenheter om fredsundervisning. [www.larareforfred.se](http://www.larareforfred.se)

Ofog är ett nätverk som arbetar för en kärnvapenfri värld och mot svensk vapenexport. De deltar bland annat i blockader och annan direkt aktion mot Natos kärnvapen i Europa. [www.ofog.org](http://www.ofog.org)

Nätverket Ingen människa är illegal arbetar för att, med deras egna ord, ”Direkt stödja människor som söker uppehållstillstånd i Sverige eller som av den svenska migrationspolitiken tvingats gå under jorden. Arbeta för allmän amnesti och permanent uppehållstillstånd åt alla människor som befinner sig här och vill stanna kvar.” [www.ingenillegal.org](http://www.ingenillegal.org)

Kristna Fredsrörelsen har sen 1919 jobbat för fred. Denna ickevåldsrörelse arbetar med ickevåldsutbildning, nedrustning, förebyggande och preventiv närvaro i Guatemala, Mexiko, Colombia och Israel/Palestina. [www.krf.se](http://www.krf.se)

”Man vill bli älskad.  
I brist därpå beundrad.  
I brist därpå föraktad  
och avskydd.

Man vill inge någon  
slags känsla.  
Själens ryser för  
tomrummet  
och vill kontakt till  
vilket pris som helst.”

- Hjalmar Söderberg

Ett annat sätt att utöva ickevåld i vardagen är att ingripa vid direkt förtryck. Det är viktigt att skilja på konflikter och förtryck även om dessa ofta kan gå hand i hand. Konflikter är inte nödvändigtvis ett problem men vårt beteende i konflikter kan vara det. Nedanstående modell är en verktygslåda för att gripa in mot kränkning, förtryck och våld. KAOS-modellen är främst till för parter som står utanför konflikten, så kallade tredje parter. Modellen ger dem chansen att gå från att vara passiva åskådare till att aktivt gripa in, bryta ett förtryck och säga ifrån.

KAOS står för att Konfrontera, Avleda, Omtolka och Stöda/Skilja.

**Konfrontera.** Eftersom de flesta kränkningar äger rum under någon slags ”hemlighetsfilt” är bland det viktigaste vid kränkningar att säga ifrån och benämna det som händer – ”Varför är ni taskiga mot Lisa?” Genom att benämna det som sker till exempel genom frågor, visar man att man bryr sig om och inte tänker vara med i det negativa beteendet.

**Avleda uppmärksamheten.** Ett vanligt sätt att stoppa bråk mellan små barn är att avleda uppmärksamheten. Särskilt i situationer där det finns mycket känslor, möjlighet till våld, eller där den som utsätts inte är närvarande, kan detta vara ett bra verktyg. En konflikt har förmågan att dra mycket kraft och uppmärksamhet till sig och det kan därför vara svårt att ta sig ur den. En hjälp ur detta kan vara att försöka skapa ett avbrott och på så sätt avleda uppmärksamheten från situationen. En våldsamt situation som håller på att accelerera kan stannas upp genom oväntade frågor, som ”När går bussen till månen?”, eller ”Gillar du att gå på bio?”. På detta sätt kan konfliktförloppet komma av sig och det blir en öppning då parterna inte fokuserar på varandra, och det skapas en möjlighet att ta tag i konflikten.

**Omtolka roller.** I en konflikt får parterna lätt givna roller. Genom att omtolka situationen eller ge nya roller kan en konflikteskalering förhindras. Eleven som alltid talar får till uppgift att hjälpa den som inte säger så mycket att komma med sin åsikt. Mannen som med raska steg närmar sig kvinnan som är på väg genom parken på kvällen blir tillfrågad om han kan hjälpa kvinnan att bära den tunga väskan eftersom han ser så

<sup>51</sup> Utbildningsmaterial  
i konflikthantering av  
Klaus Engell-Nielsen

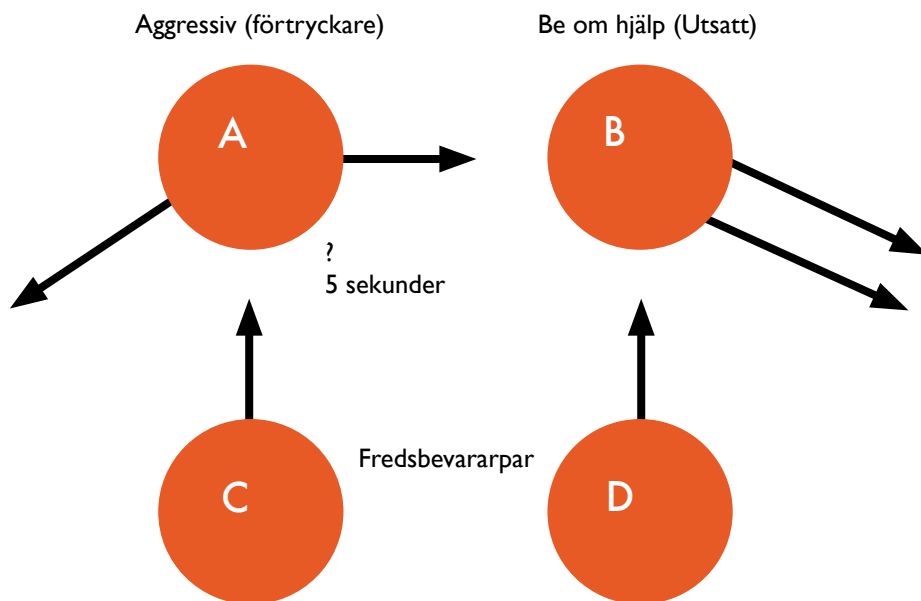


stark ut. Genom att be om hjälp eller råd av personer som vi tycker agerar problematiskt, kan vi ge någon som för tillfället betar sig lite ”skurkaktigt”, möjligheten att bli en hjälte och ta fram sina bästa sidor. Att omtolka roller kan också handla om att vägra se sig själv som ett offer.

**Stödja/ Skilja** I en konfliktsituation kan både förtryckaren och den som blir förtryckt behöva stöd från omgivningen. Ett sätt att stödja den som blir förtryckt kan vara att sätta sig bredvid den på bussen som några talar illa om. På så sätt blir det svårare för förtryckaren att komma åt personen och han eller hon blir inte ensam mot alla andra. Eller bara höra efter om personen är okej, särskilt om han eller hon har blivit slagen. Med att stödja förtryckaren menas att situationen lätt kan vändas om många personer går in i den, så att förtryckaren istället själv blir förtryckt. Därför är det viktigt att stödja den personen, kanske ta honom/henne därifrån och reda ut situationen.

## Fredsbevararpar

Ett annat sätt att gripa in för att stoppa kränkningar effektivt är genom så kallade fredsbevararpar. Fredsbevarare använder sig av ovanstående KAOS-modell på ett särskilt kreativt sätt för att så snabbt och effektivt som möjligt få slut på kränkningar, våld och spända situationer. Fredsbevararmetoden har använts över hela världen alltifrån på skolor, i demonstrationer, på fester och så vidare. För att vara en bra fredsbevarare är det viktigt att man har tränat att gripa in i konflikter ordentligt och att man har förmågan att samarbeta med sin partner. Fredsbevarare kan ha något särskilt kännetecken i stil med en keps, ett särskilt band runt armen eller vara klädd på något särskilt sätt (till exempel i helvitt).



Person A utsätter på något sätt person B för någon form av kränkning, våld eller liknande. A:s energi är riktad helt och hållet mot B och om någon hamnar emellan dom är det stor risk för att denne får hela A:s ilska mot sig istället för B. Fredsbevararna griper in snabbt och samordnat. C går till A och fångar A:s uppmärksamhet på något sätt under 5 sekunder. Det kan handla om att be om hjälp, fråga vad klockan är, eller om det är

en mycket våldsamt situation försöka skapat ett "tankestopp" hos A genom att säga något galet och/eller roligt, eller bete sig på ett sätt så att A måste vara uppmärksam på C. Det är dock viktigt att C inte kommer för nära A eller rör vid A och att C efter ungefär fem sekunder går där ifrån. Under tiden som C gör detta, går D till B och ber B följa med därifrån. När vi blir utsatta för något får vi ofta "klister under fötterna" och går inte av oss själva även om vi skulle kunna. Det är dock ofta lätt att leda undan någon. När A vänder sig om efter 5 sekunder finns vare sig B, C eller D kvar och situationen är avstyrd.

# KONFLIKTHANTERING

## Introduktion till konflikthanteringsdelen

På samma sätt som den första delen av materialet tog upp grundläggande teori kring vad ickevåld är och hur det fungerar, tar denna del av materialet upp teoretiska perspektiv kring vad konflikthantering är och hur det fungerar.

Först kommer lite allmän konfliktkunskap; Vad är en konflikt? Grundläggande konfliktbegrepp och syn på konflikter samt lite allmänt om hur konflikter fungerar. Detta är bra bakgrundskunskap.

Nästa steg handlar om hur vi kan förstå och analysera konflikter. Här beskrivs allmän konfliktodynamik, hur konflikter eskalerar och vikten av att tänka i termer av behov. Kapitlet ger ett analytiskt perspektiv på konflikter och ökar förståelsen för vad som sker i en specifik konflikt.

Nästa del handlar om hur vi kan hantera konflikter på ett konstruktivt och kreativt sätt. Här beskrivs förhållningssättet kring den ovillkorligt konstruktiva strategin och hur man kan starta en positiv motspiral i en konflikt. Konflikthanteringsens olika dimensioner går igenom i konfliktens zoo. För olika förslag på konfliktinterventioner, se CDn som medföljer.

Kommunikation är en särskild viktig del av all konstruktiv konflikthantering och därför handlar nästa avsnitt om just detta. Aktivt eller styrt lyssnande tas upp och även så kallad ickevåldskommunikation.

Efter detta kommer ett avsnitt som handlar om konflikthantering i skolan. Här behandlas både perspektiv kring skolans fostrande roll, aktivt uppmuntringsarbete, positiv gränssättning, problemlösningssmodeller samt träning för social kompetens och olika sätt att arbeta med problematiska beteendemönster och modeller för konflikthantering i skolan.

Konflikthanteringsdelen i materialet avslutas med ett avsnitt som handlar om hur vi kan gå vidare och komma igång efter en utbildning med olika typer av aktiviteter och engagemang.

Lycka till!

# Allmän konfliktkunskap

## Vad är en konflikt?

På samma sätt som det finns olika tolkningar av vad ickevåld är finns en rad olika tolkningar av vad en konflikt innebär. Nedan följer några exempel. En konflikt är;

▲ En kollision mellan intressen, värderingar, handlingar eller inriktningar (inom en enskild individ eller mellan en eller flera parter).

▲ En konfrontation mellan två parter olika viljor. Så snart det uppstår olika intressen som inte kan tillgodoses samtidigt råder det en konfliktsituation.

▲ En kamp om värden, anspråk på status, makt eller resurser där de stridande parterna inte kan få sina önskningar uppfyllda och där de även vill skada, neutralisera eller eliminera sina rivaler.

▲ Upplevt skiljaktiga intressen.

▲ Då minst en person upplever sig ha mål som är oförenliga med någon annans samt strävar efter att uppnå sina mål.

▲ ”En konflikt existerar när människor begränsas från att realisera sina mål” (Adam Curle)

▲ ”Konflikter existerar när människor har olika tillgång till makt och auktoritet” (Ralf Dahrendorf)

▲ ”En konflikt existerar närhelst oförenliga aktiviteter inträffar. En aktivitet som är oförenlig med en annan är en sådan som förhindrar, blockerar, stör eller skadar eller på andra sätt gör den andra aktiviteten mindre sannolik eller effektiv” (Deutsch)

▲ ”Ett handlingssystem kan sägas vara i konflikt när systemet har två eller flera oförenliga mål” (Johan Galtung)

▲ ”Sammanstöta, kollidera, råka i strid, kämpa, motsättning som kräver lösning” (Nationalencyklopedin)

▲ ”Man får inte förväxla konflikter med ett kraftfullt meningsutbyte. Så länge man har respekt för varandra så är det ingen konflikt. Sådana konfrontationer är bara konstruktiva och nödvändiga för man ska

kunna nå fram till varandra. Konflikter kan beskrivas som en process, där respekten för människovärdet gradvis minskar och leder till att de inblandade behandlar varandra mer som objekt än människor” (Brodal & Nilsson)

▲ ”En konflikt är en social situation i vilken minst två parter strävar att vid samma tidpunkt förvärva samma uppsättning knappa tillgångar.” (Peter Wallensteen)

## Konfliktbegrepp

”Motsatsen till samarbete och enighet är inte konflikt, utan isolering och avbrutna kontakter. Konflikter tvingar oss samman igen. Resten beror på hur vi hanterar dem.”

– Stellan Vinthagen,  
fredsforskare

Nedan är en kort genomgång av olika typer av grundläggande konfliktbegrepp/tankar som det kan vara bra att ha med sig i bagaget.

### Konfliktfunktioner

- ▲ Konflikter kan ha olika funktioner;
- ▲ Att ge en själv- & motpartsbild
- ▲ Att fungera som självförstärkning
- ▲ Att ha en ventilfunktion
- ▲ Att syfta till att uppnå mål & sakfråga
- ▲ Att ha en blockerings- & signalfunktion

### Konflikttypologier

- ▲ Det finns olika typer av konflikter. Några av de vanligaste
- ▲ uppdelningarna är:
- ▲ Latenta (under ytan) & manifesta konflikter (som brutit ut)
- ▲ Mer eller mindre reglerade konflikter
- ▲ Heta (känslomässiga) & kalla (förnekade) konflikter

## Konfliktutfall

Man brukar tala om att en konflikt kan sluta på åtminstone fem olika sätt:

- Underkastelse - Ena parten ger sig.
- Dominans - Endera parten lyckas dominera den andre.
- Undvikande - Konflikten tas inte upp.
- Kompromiss - Parterna finner en kompromisslösning.
- Samarbete - Parterna finner ett sätt att samarbeta.

## Konfliktorsaker

Det finns många olika teorier kring grundorsaker till att konflikter uppstår. Flera teorier pekar på sambandet mellan våra inre och våra yttre konflikter. John Burton menar till exempel att konflikter ofta beror på underliggande frustrerade behov. Se vidare kring vikten att tänka i behov under rubriken ”Att tänka i behov”.

## Generell konfliktodynamik och konstruktiva förhållningssätt

En del saker är gemensamt för de flesta konflikter både vad det gäller negativ och positiv konfliktodynamik. Här är några av de vanligaste:

- ▲ Negativt konfliktbeteende
- ▲ Konstruktivt förhållningssätt
- ▲ Avsmalnande egocentriskt tänkande
- ▲ Tävlan och prestige
- ▲ Stress och tidspress
- ▲ Avsaknad av kommunikation
- ▲ Inriktat på historiska förorätter
- ▲ Våldsamt
- ▲ Vidga tänkandet till ett större ”vi”
- ▲ Söka vinna-vinna-lösningar.
- ▲ Andas och ta ett steg tillbaka.
- ▲ Kommunicera
- ▲ Vara framtids- och lösningsinriktad.
- ▲ Undvika all form av våld. Försöka ”rädda ansikten” på de inblandade.

## Konflikter, bra eller dåliga för oss?

“Om din lycka är beroende av vad andra gör så har du verkligen problem.”

- Richard Bach

Ordet konflikt upplevs ofta som negativt laddat. Vi relaterar konflikter till negativa och obehagliga känslor, vilket kanske inte är så konstigt med tanke på att konflikter i vårt dagliga mediebrus oftast automatiskt förutsätter att det är våldsamma konflikter vi pratar om. Vi vill i detta material belysa att konflikter inte alltid är negativa. Konflikter kan ibland vara i allra högsta grad nödvändiga och utvecklande! Ett tredje sätt att tänka är att konflikter i sig är neutrala och att det är sättet vi hanterar dem på som avgör skillnaden mellan om de upplevs som positiva eller negativa. Hur som helst är konflikter något som finns i våra liv – varje dag. Det betyder att konflikthantering är en del av vår vardag. De flesta konflikter löser vi utan att vi tänker på det. Vi reflekterar kanske inte ens över att det är en konflikt vi just har upplevt.

### Konfliktsyn?

En av de första frågor vi bör fundera över när det gäller att hantera konflikter är vilken grundläggande konfliktsyn vi har. Kanske ser vi konflikter som någonting negativt som bör undvikas, avskaffas eller lösas så fort som möjligt? Eller kanske snarare som någonting neutralt, något som är positivt eller negativt beroende på utfallet och hur vi hanterar dem? Eller så ser vi kanske till och med konflikter som något positivt som snarast måste skapas eller åtminstone föras upp till ytan eftersom de handlar om viktiga frågor som behöver och bör hanteras på ett bra sätt. Vårt sätt att förhålla oss till konflikter och våra försök att hantera dem är naturligtvis styrt av vilken grundläggande syn vi har på konflikter.

Ett vanligt problem i konflikter är att vi bär på någon form av **falskt harmoni-ideal**. Det kan ofta leda till att vi undviker konflikter och sopar dem under mattan snarare än att ta itu med dem. En kreativ utgångspunkt är att det finns många onödiga konflikter och ännu flera nödvändiga. Rent gruppodynamiskt menar Michel Foucault att i en grupp där det inte finns (utrymme för) konflikter har någon fått betala ett pris. När människor möts uppstår det naturligt spänningar mellan olika intressen, åsikter och behov. Vi behöver lära oss att möta och hantera dessa spänningar och konflikter på ett konstruktivt sätt. Att undertrycka konflikter och olikheter betyder inte att de inte finns, utan att de ligger under ytan och hämmar vår möjlighet att vara oss själva.



Ett annat vanligt problem i konfliktsituationer är att vi föreställer oss att vi kan lösa konflikten med andra medel än det mål vi vill uppnå. Är ärlighet ett eftersträvansvärt ideal är det klokt att börja där själv. En kreativ utgångspunkt är att alltid sträva efter att medel och mål skall vara samma, till och med utbytbara. Det är en gammal sanning att våld föder våld, att manipulation föder manipulation och så vidare.

“Förbanna inte mörkret. Tänd ett ljus.”

Kreativ konflikthantering handlar i slutändan om att kämpa mot något negativt, till exempel maktmissbruk och förtryck, och att kämpa för att skapa något positivt (till exempel dialog, ickevåld, demokrati).

## Dragspelsteorin - om konflikter på olika nivåer

Konflikter är ofta sammansatta och komplexa fenomen som utspelar sig på flera olika nivåer.

En Sydamerikansk bonde, som hyr den mark han brukar, har en konflikt med jordägaren kring hyresvillkoren. Är konflikten en personlig konflikt mellan dem? Eller är det egentligen en konflikt mellan alla arrenderande bönder och jordägare? Kanske är det en kulturell konflikt? Eller en del av en global konflikt mellan arbetare och kapitalägare i det kapitalistiska systemet?

En kvinna misshandlas av sin man. Är det en konflikt som enbart berör deras relation eller hänger det ihop med just vårt samhälles könsroller? Kanske är deras konflikt en del av ett historiskt globalt problem kring ”patriarkatets” dominans över kvinnor? Och så vidare.

Så gott som alla konflikter kan vi dra upp och ner som ett dragspel på detta sätt.

De flesta konflikter innehåller en intra-personlig psykologisk, individuell del, en inter-personlig, relationell del, en samhällelig, kulturell del och en global, strukturell del. Det är viktigt att åtminstone försöka ha en mer sammanhängande konfliktsyn och till exempel se kopplingen mellan konflikter på ett individuellt plan och konflikter på ett strukturellt och samhälleligt plan. Att konflikter kan dras upp och ner på detta sätt gör det tydligt att konflikthantering inom oss eller mellan oss har betydelse för kulturen och strukturerna runt omkring oss och vice versa.

I förlängningen bör all kreativ konflikthantering arbeta både med att hantera ”personliga” konflikter i relationer och med att förändra negativa strukturer. Inte minst viktigt är att se sambandet mellan de båda nivåerna

“Det personliga är politiskt och det politiska är personligt”

och hur de påverkar varandra.

Karin Utas Carlsson, som är skolläkare och 1999 doktorerade i pedagogik med avhandlingen *Violence Prevention and Conflict Resolution: A Study of Peace Education in Grades 4-6*,<sup>52</sup> har tagit fram två olika maktparadigm. Utas Carlsson menar att genom en omfattande utveckling av konfliktkunskaper och den växande fredskulturen i samhället håller ett nytt paradigm på att växa fram. Fortfarande råder den gamla krigskulturens maktparadigm med acceptans för våld och vinna-förlora-tänkande, och med rätt och fel som rättesnören. I det nya paradigmet är ramarna annorlunda. Även denna modell kan med fördel användas på olika nivåer, från konflikter mellan stater till dem mellan personer.

## Konflikträdsla och konfliktundvikande

De flesta av oss är mer eller mindre rädda för konflikter. Vi tycker att det är obehagligt och otrevligt.

Att gå till attack kan framstå som det enda alternativet till passivitet i en konfliktsituation. Antingen gör man ingenting, eller så går man till attack. Det kan vara fysiskt eller det kan vara verbalt. Som tur är finns det fantastiskt mycket vi kan göra mellan dessa ytterligheter.

Att vi i konflikter reagerar med attack eller undandragande hänger dels ihop med synen att konflikter är någonting negativt och dels med vår konflikträdsla. Vi är rädda för att förlora ansiktet, att göra bort oss, att bli ifrågasatta, att ha fel, att förlora konflikten, att skada den andre, att mista relationen, att de värden vi värnar om skall gå förlorade och så vidare.

För det mesta handlar våra konflikter om något som på ett eller annat sätt är viktigt för oss, annars skulle vi kanske inte behöva ha en konflikt kring det. Det är därför inte svårt att förstå att vi är rädda i konflikter. Ibland kan det hjälpa oss att vara ödmjuka. Men ofta är rädslan ett hinder för att hantera konflikten på ett bra och konstruktivt sätt. Vi är onödigt rädda för att gå in i konflikter.

Konflikter har, tvärtemot vad många tror, ett positivt samband med hög produktivitet, positiva mellanmänniska relationer, självförtroende och social kompetens. För att hantera konflikter på ett kreativt sätt behöver man därför övervinna sin rädsla både för att våga ta itu med konflikter, för att våga stanna kvar i dem och för att våga vara öppen och söka dialog. Att varken bli defensiv eller anklagande är det som kännetecknar ickevåld,

<sup>52</sup> Avhandlingen har översatts och omarbetats till boken *Lära leva samman. Undervisning i konflikthantering. Teori och praktik*

dialogsträvan och ett kreativt sätt att hantera konflikter. För att övervinna rädslan behöver vi ibland givetvis både hjälp och stöd av varandra.

I takt med att vår konflikthanteringsförmåga ökar och vi utvecklas som människor, lär vi oss att i allt större utsträckning och i allt fler sammanhang att aktivt ta tag i konflikter och orättvisor utan att göra det på ett ”våldsamt” sätt. Det är först när vi vågar stanna kvar, befinna oss i, ja till och med aktivt gå in i konflikter, som vi kan lära oss att hantera dem på ett bra sätt. Så länge vi undviker dem lär vi oss inte allt det som är förknippat med en bra konflikt; ansvarstagande, gränssättning, respekt, tydlighet, ödmjukhet, lyssnande, dialog, flexibilitet, problemlösningsförmåga och så vidare.

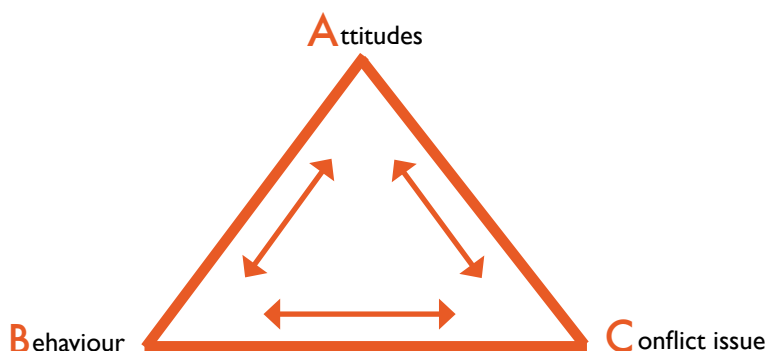
Men visst kommer vi att göra misstag. Visst kommer vi att vara aggressiva eller defensiva och undandragande i de konflikter som vi vågar handskas med. Då kan det vara bra att komma ihåg att:

“Ett gott omdöme får man av erfarenhet, och erfarenhet får man av ett dåligt omdöme!”

## Att förstå och analysera konflikter

Detta kapitel handlar om hur vi kan förstå och analysera konflikter. Det kan vara svårt att förstå vad det är som händer när människor är i konflikt med varandra och ännu mer när vi själva kommer i konflikt med någon. När vi förstår vad som händer är det lättare att göra något bra och konstruktivt åt eventuella problem. Nedan presenteras teorier och modeller kring konflikters dynamik och eskalering (upptrappning), samt om behov som grundförutsättning för konflikter och konfliktlösning.

### Konflikters dynamik enligt Galtungs ABC-modell



Enligt den norske fredsforskaren Johan Galtung kan konflikter förstås som bestående av sakfråga, beteenden och attityder. Galtung presenterar denna modell som en triangel.

Galtung menar att konflikter består av en eller flera sakfrågor (Conflict issue på engelska). Det handlar alltså om vad det är parterna är oense om, eller vill ha båda två. Konflikten medför ett visst konfliktbeteende (Behaviour), t ex höjda röster, våld eller tystnad. Följden av detta beteende blir förändrade känslor och attityder (Attitudes), vilket i sin tur igen förändrar den ursprungliga sakfrågan och beteendet och så vidare.

Låt oss titta på ett exempel där två personer bråkar om vem som ska diska. Sakfrågan handlar om vem som skall diska. Beteendet kan först vara att de pratar och argumenterar. I takt med att känslorna och attityderna gentemot den andra förändras, ändras också sakfrågan och kommer istället att handla om den andra personen som kanske anklagas för att vara lat eller envis. Nu är konflikten inte längre begränsad till dagens disk utan går över till att handla mer och mer om personfrågor. När sakfrågan växer blir beteendet ofta mer våldsamt, och attityderna bittrare. Någon kanske går därifrån och smäller igen dörren. Konflikteskalering går alltså från sakfråga till personfråga och slutligen till våld. På samma sätt kan givetvis konflikten de-eskalera, genom positiva beteenden och attityder.

Fördelen med den här modellen är att den ger oss valmöjlighet för att hantera konflikter. Beroende på vad det är för konflikt kan vi ingripa, eller arbeta med, beteendet, attityderna, eller sakfrågan. En möjlighet är att stoppa konfliktbeteendet B, bearbeta känslor och attityder A, lösa sakfrågan C, eller kanske använda ordningsföljden B-C-A.

Det är ofta bara själva toppen på en konflikt som är synlig (den så kallade ”isbergsprincipen”). Under ytan kan det finnas det omedvetna och/eller outtalade aspekter; så kallade ”dolda agendor”. För att kunna lösa konflikten är det viktigt att försöka se hela ”isberget”. Annars riskerar man att lägga ner en massa energi på att lösa problem som egentligen bara är en täckmantel för en underliggande konflikt.

## Konflikteskalering enligt Glasls konflikttrappa

Den tyske konfliktlösaren Friedrich Glasl har visat hur en konflikt utvecklar sig och eskalerar i form av en trappa.<sup>53</sup> Modellen bygger på hur parterna kommunicerar med varandra och vilka föreställningar de har om varandra och sig själva. Vitsen med att trappan går neråt (i många fall talar man om att en konflikt trappas upp) är att det är mycket lätt att gå nerför trappan och betydligt svårare att gå uppåt. Det är som om trappan vore såpad. En annan anledning till att den går neråt är att medvetenheten sjunker hos

dem som är inblandade. De har inte längre full kontroll över sitt beteende och ser inte klart vilka konsekvenser beteendet kan få för andra. Dessutom blir föreställningen om både den andra parten och den egna personen mer och mer förvrängd.

Det kan ibland vara svårt att se när vi tar ett steg ner i konfliktens trappa. Det första steget kan se ganska oskyldigt ut, men om vi inte är observanta kan konflikten lätt förvärras. Det är lättare att vända uppåt igen när konflikten fortfarande befinner sig högt upp på trappen, därför gäller det att känna igen signalerna på när det går utför. Samtidigt som det är lätt att halka ner på nästa steg i konfliktens trappa, finns det hela tiden krafter som håller emot, små trösklar som vi drar oss för att överskrida. Det kan även vara så att den ena parten i konflikten kan uppleva sig vara djupt inne i konflikten medan den andra parten inte alls upplever sig indragen.

Konflikttrappan är ett bra analysredskap både för att förstå hur allvarlig konflikten är och för att lägga upp en strategi för hur konflikten bäst kan hanteras. Ibland hjälper kunskapen om var vi befinner oss på konflikttrappan och vart vi är på väg till att ingjuta vilja att börja gå uppåt igen.

## Fas 1 Ensidiga föreställningar

Den första fasen innehåller tre steg och här är parterna fokuserade på sakfrågan. Parterna argumenterar och agerar för sin sak, som de tycker är rätt och bra. Under utvecklingen blir de mer och mer ensidiga, lyssnar mindre och mindre på varandra och får en snävare och snävare syn på sakfrågan. Parterna vill fortfarande uppföra sig hyfsat väl. Då och då blir de dock frustrerade och besvikna, vilket kan upplevas av den andra som ilska och att frågan är oerhört viktigt för henne/honom. Den som lyssnar kan känna sig trängd eller tro att den andra är arg på honom/henne som person vilket lätt leder till en skärpning av samtalstonen.

1. Det första steget i trappan karaktäriseras av **diskussion och argumentation**. Båda parterna söker starka och bra argument för sin åsikt.

å en institution för bostadslösa män hade Socialläkarteamet regelbundna möten med personalen på Arbetsvården, som fanns inom området. Under de här mötena upprepades samma mönster varje gång: Socialinspektören och chefen för Arbetsvården satt och grälade – de hade så gott som alltid olika uppfattning om ”gubbarna”. Resten av personalen satt och lyssnade och drack kaffe. Ingen grep in i diskussionen. Inga konstruktiva beslut fattades heller om ”gubbarna”.

<sup>53</sup> Glasl Friedrich, *Confronting Conflict. A first-aid kit for handling conflict*

Under den här fasen har deltagarna ännu inte börjat fundera över hur de ska lägga upp taktiken vid nästa diskussion.

**2.** Nästa steg handlar om **debatt och polarisering**. Under diskussionen är det lätt att sluta lyssna eller förlora intresset för den andres åsikter. Följden blir att koncentrationen på sina egna åsikter ökar och att argumentationen mer och mer låter som en grammofonskiva som har hakat upp sig. Tänk på de möten du varit på, där samma personer träffas många gånger. Ofta är samma personer aktiva i diskussionen. Till slut går det att på förhand säga vad den ena kommer att säga till den andra. Nu samlas argument för den egna ståndpunkten, och argumentationen blir mer och mer beräknande. Det handlar mer om att samla poäng och att "vinna" debatten än om själva sakfrågan. En taktik kan vara att försöka dra den andres argument till det extrema för att visa hur befängt han eller hon resonerar eller att få in "smarta" kommentarer.

I en diskussion mellan två skolelever angående socialbidrag till hemlösa, tog den ene av dem upp att 200 hemlösa dör varje år och den andre "gav tillbaka" med hur mycket som redan betalas ut från "Socialen". När den ena frågar om den andre känner någon hemlös människa, replikerar han "Nej, vet du vad, och det är jag tacksam för" och "Dom är bara slappa och maskar för att leva gott på bidrag."

Vi kan se i det här exemplet att parterna har kollat upp siffror och att de använder argument, som blir hårdare och hårdare och börjar närma sig den fas, där den andre personen blir problemet. Det är lätt att ana, vad de skulle kunna säga om varandra. "Den där j-a snobben!" eller "Den där j-a kommunisten!" Politik är hemvisten nummer ett för debatten – vi har genom åren sett många prov på politiker, som är/var mästare i att debattera och just dra fram andras "dumma" argument. Inom politiken är detta accepterat, efter debatten går man och fikar tillsammans och är de bästa vänner. Intressant var att se det samtal om demokrati som genomfördes inför folkomröstningen om EMU strax efter mordet på Anna Lind. Under de omständigheterna präglades samtalet snarare av dialog, det gick inte precis att debattera som vanligt.

**3.** Det tredje steget handlar om **överkörning**. Parterna anser nu att det inte längre är lönt att prata med varandra. Det blir nödvändigt att handla och låta ens handlingar tala sitt tydliga språk. "Då ska nog den andre förstå att det var det här alternativet, som var det 'rätta'." Allt som sägs och

görs blir föremål för tolkningar, vilket innebär att det är lätt att ramla ner ett trappsteg till.

Oftast upplever den som kör över att han eller hon bara försöker göra det bästa. Den andra ska nog förstå. Ibland genomförs en förändring på en arbetsplats när en av parterna är på semester. På en sjukhusklinik vidtog den övriga personalen en åtgärd gentemot en patient, vars kontaktperson var på semester. Före semestern var alla överens om att denna åtgärd skulle undvikas, men så uppstod en situation där de kvarvarande upplevde det som nödvändigt att göra just ”det där”. Kontaktpersonen kände sig förstas överkörd när hon kom tillbaka. Med överkörning följer ofta att en känsla av att vara kränkt, som i sin tur kan ge upphov till stor ilska och behov att ge tillbaka. Om konflikten utspelar sig på en arbetsplats är det inte ovanligt att den överkörda parten sjukskriver sig. Att på det sättet lämna en ouppklarad situation bådar inte gott för att klara ut konflikten eller att förstå varför de andra agerade som de gjorde. Under sjukskrivningstiden har den överkörda parten gott om tid att prata med andra och bygga upp föreställningar om varför arbetskamraterna agerade som de gjorde. Till exempel genom uttalanden som ”Så där gjorde de bara för att jag är invandrare/kvinna/sjukvårdare!” En konflikt är båda parter ansvar.

Ju mindre vi pratar med varandra, desto mer känner vi rädsla för vad den andra kommer att hitta på. Vi vet ju inte hur det vi gör och säger kommer att tolkas. Ju längre ner i konflikttrappan vi befinner oss, desto mer negativt tolkar vi allt som motparten gör och säger, och tvärtom. Till slut går det inte att säga någonting som tolkas positivt. Tänk på en konflikt mellan en tonåring och en förälder; där kan en förälder lätt uppleva att allt han eller hon säger och gör är fel.

## Fas 2 Motparten är problemet

När vi kommer till andra fasen i konfliktens trappa handlar det inte längre om olika synsätt. Nu har konflikten tagit tag i relationen mellan parterna och det blir allt svårare att vara tillsammans. Det finns dock fortfarande begränsningar i vad parterna gör mot varandra.

**4.** När parterna i konflikten allt mer utformar stereotypa bilder av varandra utformas tydliga **nidbilder** av den andre. Det blir allt tydligare att motparten alltid varit som han eller hon nu framstår och att det inte finns något hopp att personen ska ändra sig. Samtidigt träder den egna parten själv fram i ett allt bättre ljus. Parterna anstränger sig för att finna

sympatisörer genom att berätta ”sanningen” om motparten och framhäva sina egna förtjänster. Nu tolkas allt den andra säger på ett negativt sätt, allt bekräftar den negativa bilden av henne eller honom.

På en sjukhusavdelning hade en konflikt mellan avdelningsföreståndaren och ett flertal i personalgruppen utvecklats. I en intervju med de inblandade parterna kallade en i gruppen avdelningsföreståndaren för ”Hitler”. Ett fylligt exempel på att bilden av motparten är gravt förvrängd.

**5.** Det femte steget ned på trappan handlar om att få motparten att avslöja sig själv inför utomstående och därmed få denna att **förlora ansiktet**. I fallet med sjukhusavdelningen diskuterades vilka som skulle få gå på en utbildning. Avdelningsföreståndaren hade en uppfattning om vilka kriterier som gällde. Under mötet berättade en av medarbetarna att han just ringt till den ansvariga för utbildningen på sjukhuset och fått helt andra uppgifter. Den här händelsen blev fatal för utvecklingen - nu tyckte personalen sig ha bevis för att avdelningsföreståndaren hade sina särskilda gullegrisar och dessutom var helt oduglig som chef – hon om någon borde ju veta, vad som gällde! För henne var det en hemsk upplevelse. Att förlora ansiktet är mycket starkt negativt; det kan gå så långt att människor begår självmord för att de upplever att de aldrig kan se de andra i ögonen mer. Avdelningsföreståndaren insjuknade inte långt efter den här händelsen i en hjärtsjukdom och kom aldrig tillbaka till avdelningen.

På vägen nedför trappan blir de inblandade mer och mer beredda att använda all makt och alla tillgängliga medel för att få bort motparten, som inte längre betraktas som mänsklig. Bilden av den andras mörka sidor blir allt starkare samtidigt som man själv framstår som den goda moralens företrädare.

**6.** Nästa steg handlar om att konfliktparterna eller en av konfliktparterna börjar använda sig av **strategiska hot** och påtryckningsmedel. Anledningen till att hot är så allvarligt är att det är början till en vilja att skada varandra. ”Om inte du... så kommer jag att...” Detta är ett väldigt halt trappsteg eftersom hot bara är effektiva om personen som hotar är beredd att genomföra dem. Om jag gör som du säger när du hotar mig böjer jag mig för dina maktpåtryckningar och hot. Om jag inte gör som du säger när du hotar mig riskerar du antingen att förlora ansiktet genom att inte genomföra hotet eller också genomför du hotet vilket oftast innebär att man halkar ner ytterligare ett steg i trappan.

På en sjukhusklinik fanns en medarbetare, som av vissa upplevdes som



lite brysk och mästrande. Några av kollegorna gick direkt till chefen för att prata om hur hemsk medarbetaren var. Chefen försökte få kollegorna att vara med på ett samtal med medarbetaren för att reda ut situationen, men de vägrade och sa att de hellre slutade på arbetsplatsen än ställde upp på ett samtal. Chefen sökte upp medarbetaren och berättade om detta och sa, att hon måste ändra sitt beteende. Eftersom medarbetaren inte kunde begripa vad det var frågan om, kunde hon ju inte heller ändra sig. Det är kanske onödigt att påpeka att hon mådde dåligt av situationen.

### Fas 3 Våld, skada och förgöra motparten

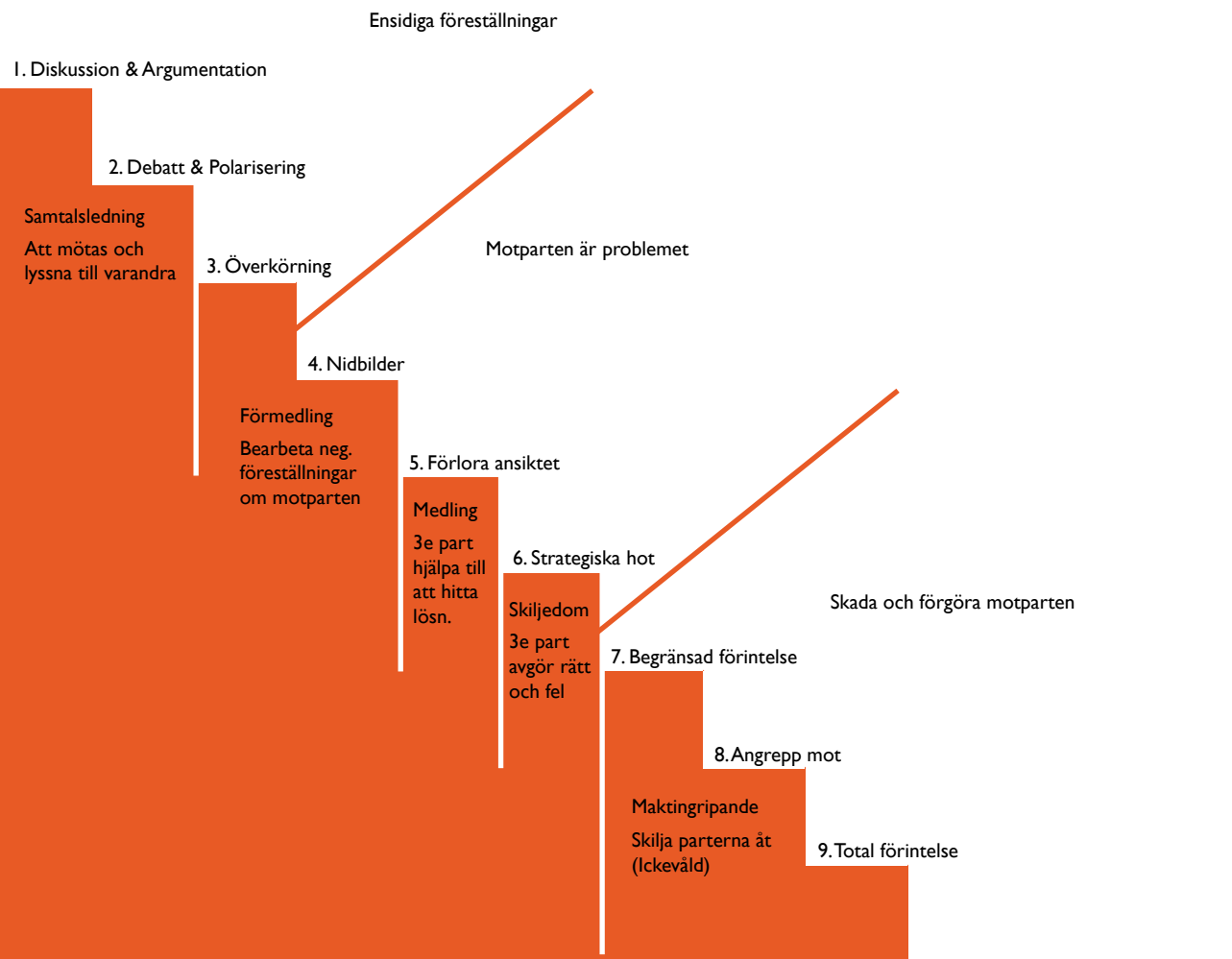
Hittills har först sakfrågan varit i centrum och därefter personfrågan. Nu kommer vi till den fas, där det centrala blir att skada motparten. I den sista fasen på konfliktens trappa infinner sig en allt mer "krigsliknade" situation. Motparten kan behandlas som ett rent fysiskt objekt och för den skull förefaller det moraliskt försvarbart att använda vilka medel som helst. Parterna betraktar varandra som omänskliga och synsättet handlar om den starkes rätt mot den svagare.

7. Det första steget i denna fas handlar om en **begränsad förintelse**, eller ett begränsat våld. Någon vilja till gemensam lösning finns inte. Aktiviteten skall klart skada motparten eller förstöra motpartens resurser. Ett exempel är hur ena parten i en skilsmässa tvingar igenom en försäljning av det gemensamma huset trots att den andra mycket gärna vill bo kvar tillsammans med barnen.

8. Långt ned på konfliktens trappa blir angreppen allt hårdare och här handlar det om angrepp mot nervcentra, att skada motparten där det känns som mest. Nu är hänsynstagandet till den andre helt borta och fokus är de centrala områdena. I Palestina har böndernas skördar av oliver exempelvis förstörts eller stulits och olivlundar har förstörts med hjälp av bulldozers. Om vi fortsätter ovanstående skilsmäsoexempel kan det innebära att ena parten försöker hindra att den andra parten får träffa barnen.

9. Det sista steget handlar om en total förintelse. De destruktiva krafterna har nått sitt slutskede och det känns som om det inte finns någon återvändo. Konflikten är total och all tillgänglig kraft används till att förinta motparten, även om det skulle kosta båda parterna livet. Självmoordsbombare är ett exempel på uttryck för detta sista steg. Det spelar ingen roll om jag dör, bara du dör också.

# Glasls konflikttrappa



## Att tänka i behov

Ett grundläggande förhållningssätt i konflikthantering är att "tänka i behov" vilket illustreras av följande berättelse;

En pojke fick frågan vad han önskade sig allra mest i hela världen. Utan en sekunds tvekan svarade han – "En röd Ferrari med beige läderklädsel, överliggande kamaxlar och bränsleinsprutning". Personen som frågat honom sa då: "Föreställ dig att du hade det, vad skulle det ge dig då?" Killen tänkte efter en stund och sa: "Jamen, då skulle ju alla tycka om mig, tycka att jag var cool och så..." Men frågan kom tillbaka: "Föreställ dig att alla tyckte om dig och tyckte att du var cool, vad skulle det innebära?" Pojken sa: "I så fall så skulle ju Lisa tycka om mig..." "Föreställ dig nu, sa mannen, att Lisa tyckte jättemycket om dig, vad skulle det innebära för dig?" Pojken tänkte länge och sa till sist: "Om Lisa tyckte om mig så skulle jag vara lycklig och känna att jag är någon liksom och då skulle det vara lättare att tycka om mig själv." Vad ville pojken ha?

I de flesta konflikter intar vi någon form av position. Pojken i ovanstående berättelse ville ha en bil. Den positionen kan ha mer eller mindre med vårt egentliga behov att göra. (Till exempel pojken behov av att bli sedd och älskad.) För att komma fram till en bra lösning för alla inblandade parter i en konflikt; samarbetslösningar eller så kallade vinna-vinna lösningar,<sup>54</sup> behöver vi ibland se bortom dessa ytliga positioner och det som sägs (att "se bortom skalet" i ett gräl) och istället fokusera på behov. I en konflikt fastnar vi lätt i låsta positioner. Vi talar om vad vi vill ha istället för varför vi vill ha det på ett visst sätt. När människor uttrycker varför deras positioner är viktiga handlar det många gånger om underliggande behov. Dessa behov behöver tillgodoses för att få fram en lösning som tillfredsställer alla.

Exemplet där föräldern och tonåringen har en konflikt om hur dags tonåringen ska komma hem är ganska illustrativt. Där är föräldrarnas åsikt att tonåringen ska komma hem kl. 23.00. Behovet har att göra med varför mamman eller pappan vill detta, det kan vara att veta att tonåringen är i trygghet eller att slippa vara rädd för att något ska hända på vägen hem. Vilka är sonens eller dotterns behov? När båda talar om sina behov istället för att bara hålla fast vid sina positioner kan en lösning nås.

Enligt John Burton, konflikthanteringsförebild inspirerad av bland annat Johan Galtung, uppstår de allra flesta konflikter just på grund av frustrerade allmänmänniska behov (till exempel att bli uppskattad, känna sig älskad och god, integritet osv.). Om det är våra frustrerade behov som är grundorsaken till våra konflikter hjälper det ofta inte att vi endast löser

<sup>54</sup> Vinna-Vinna lösningar är lösningar där båda parterna känner att de har fått precis vad de vill ha och känner sig som "vinnare".

det parterna säger att konflikten handlar om. För att hantera konflikter på ett mer långsiktigt sätt behöver vi istället lyssna efter och försöka förstå de inblandades grundläggande behov och hitta kreativa vägar att möta dessa.

## Kartläggning

Konflikt och förvirring hänger ofta ihop. Att förstå vad som händer kan hjälpa parterna att komma ur en konflikt som har låst sig. En kartläggning av konflikten hjälper oss att förstå vad som händer. Det finns olika modeller för att göra en kartläggning men här visar vi en som baserar sig på behov och farhågor. Farhågor är alltså vad vi är rädda för; vad som skulle hända om vi inte fick det konflikten handlar om. Farhågor speglar våra behov, men kan också tillföra nya perspektiv.

En kartläggning kan göras individuellt eller i grupp. Så här kan en kartläggning se ut:

1. Sök en beskrivning av frågeställningen eller problemet som skulle kunna vara acceptabelt för alla. Det får gärna vara neutralt och generellt formulerat så att det inte låser parterna. Det bör alltså inte vara formulerat som en fråga. Ett ord kan räcka.

2. Gör en lista på konfliktens olika parter, alla som har något med konflikten att göra. Ibland kan listan bli mycket längre än förväntat.

Försök tänka efter varför parterna har de positioner som de har:

- ▲ Vilka är behoven?
- ▲ Vilka är farhågorna?

Rita en stor cirkel och i mitten en liten cirkel. I den lilla cirkeln skrivs tvistefrågan.



I den stora cirkeln, som delas in i olika sektorer, skrivs namnet på varje person eller grupp som är involverad i ”problemet”.

Skriv sedan ned i varje sektor personernas eller gruppernas behov. Gör eventuellt fler cirklar om det är många parter. Sök vad som motiverar parterna.

Skriv även ned vad personerna eller grupperna bekymrar sig för, fruktar eller oroar sig över. Det kan ge bra översikt att sortera behov för sig och farhågor för sig.

Denna cirkel blir nu som en karta över konflikten. I takt med att kartan ritas kan tvistefrågan behöva formuleras om. Samtidigt kan det behövas fler och nya kartor när nya problemområden dyker upp.

Att använda en enkel karta på det här sättet kan ibland vara problematiskt, då konflikter många gånger är komplexa. Men just genom att försöka förstå en konflikt med en enkel karta kan komplexiteten belysas. Att komma fram till en gemensam problemformulering kan vara ett stort steg framåt mot en lösning.

I fallet med föräldern och tonåringen kanske det räcker att dottern/sonen skickar ett sms till föräldern som säger att allt är ok för att dennes behov ska vara tillgodosett.

## Att hantera konflikter kreativt

Många tänker att konflikter är jobbigt och konflikthantering är svårt. Det ligger något i det. Man kan också vända på det och säga att vi alla är konflikthanteringsproffs. Vi har hanterat konflikter med våra föräldrar, våra syskon, våra kompisar och vänner, våra studie- och arbetskamrater tusentals gånger. Något har vi väl lärt oss!

Sanningen är att konflikthantering handlar om våra relationer och när dessa ställs på sin spets eller prövas. Många som börjar lära sig om konflikthantering hoppas att kunna hitta någon bra teknik eller modell som gör att man lätt skall kunna hantera konflikter bättre. Tyvärr fungerar det inte riktigt så.

### Förhållningssätt och träning

Konflikthantering handlar inte om ”magi”, utan snarare om förhållningssätt och träning. Genom att reflektera, diskutera och träna på att hantera konflikter kan vi förändra vårt förhållningssätt. Genom att lära oss nya verktyg och modeller kan vi få mod att pröva. Vi behöver träna konflikthantering om och om igen, både i verkligheten och i en trygg atmosfär till exempel på en utbildning, för att bli bättre. Och visst går det

”Felet med världen är att de dumma är så tvärsäkra på allting, och de kloka så fulla av tvivel.”

- Bertrand Russel

att bli bättre! Att läsa om konflikthantering i en pärm är ungefär som att läsa om tennis i en bok. Det gör inte automatiskt att vi blir bättre på att spela tennis, men det kan ge oss en hel del idéer och tips på hur vi skulle kunna förbättra vårt spel. Genom upprepad träning kan vi få in nya vanor och ryggmärgsreflexer i hur vi hanterar konflikter. Det räcker inte med att det sitter i huvudet, det behöver sitta i hjärtat och händerna också.

### **Tillit och generositet**

Två grundläggande byggstenar i goda relationer är tillit och generositet. Det är något som finns mer eller mindre naturligt i våra vardagliga relationer och än mer vänner emellan. När vi kommer i konflikt med varandra riskerar båda dessa att förminsкас och skadas men där finns också möjligheten att de kan fördjupas och helas. I de flesta nära och vardagliga konflikter är det av intresse att kunna finna vägar vidare tillsammans även efter det att tilliten skadats. Precis som vår generositet och tillit kan minska och skadas i och med en negativ konflikt kan vi göra mycket i en konflikt för att öka och stärka tilliten och generositeten med dem som vi är i konflikt med. Två exempel på det är den ovillkorligt konstruktiva strategin och GRIT (se följande sidor).

### **Parterna äger konflikten!**

Slutligen är det viktigt när vi griper in och hjälper andra att hantera konflikter att komma ihåg att det är konfliktparterna som äger sin egen konflikt. Om någon tydligt är i underläge och far illa har vi inte bara rätt utan skyldighet att gripa in i en konflikt. Det är också viktigt att komma ihåg att det bästa är om parterna själva kan lösa konflikten. Om vi griper in på fel sätt riskerar vi att underkänna konfliktparternas ansvar och förmåga att själva hantera sin konflikt istället för att stärka dem och uppmuntra dem att hantera sin konflikt på ett konstruktivt sätt.

## **Den ovillkorligt konstruktiva strategin**

Konflikter är sällan dåliga i sig. Tyvärr blir de ofta destruktiva. Den grundläggande frågan i detta sammanhang är således inte hur vi skall kunna undvika och avskaffa konflikter i så stor utsträckning som möjlig, utan hur vi skall omvandla våra destruktiva konflikter till konstruktiva konflikter eller kreativ gemensam problemlösning. Några konfliktlösningforskarare vid Harvard Negotiation Project samlades och utvecklade vad de kallar för

”Den ovillkorligt konstruktiva strategin”. Tanken bakom denna strategi är att vi har allra mest att vinna på att vi är ovillkorligt konstruktiva när vi är i konflikt med varandra. Oavsett vad vår motpart gör vägrar vi att vara destruktiva och försöker hela tiden handla konstruktivt och finna konstruktiva lösningar.

Denna kloka strategi kan sammanfattas med orden: ”Även om... så...”

Även om du... ljuger så kommer jag... att vara helt ärligt och rak

Även om du... försöker lura mig så kommer jag... att söka efter vad som är bäst för båda och vägra att manipulera

Även om du... förtalar mig så kommer jag... enbart lyfta fram dina positiva sidor i offentlig sammanhang...

”Det finns i princip bara en princip vi kan vara säker på och det är att de flesta principer slår över i sin motsats när man driver dem till sin spets.

Därför måste vi ibland vara beredda att bryta mot våra principer och idéer för att vara dem trogna.”

Klaus Engell-Nielsen

## GRIT, eller konsten att starta en positiv spiral!

Många konflikter kan beskrivas som en negativ spiral (jmf konflikttrappan). Frågan blir då hur man kan bryta en negativ spiral eller till och med starta en positiv spiral? GRIT är en metod för just detta. GRIT står för ”Graduated Reciprocation In Tension-reduction” och är en slags stegvis de-eskalering (nedtrappning) av konflikten. Lättast att förstå hur GRIT fungerar är kanske med ett exempel från kalla krigets dagar.

Kapprustningen mellan USA och Sovjetunionen hade nått vansinnets höjder. När ena sidan upprustade kände sig andra sidan otrygg och följde efter. Detta ledde till att andra sidan kände sig osäker och så började det om från början. Kalla kriget vara på många sätt en ständig kamp för militärt övertag mellan supermakterna. Mot denna bakgrund kan man förstå Reagans förvåning när Gorbatjov plötsligt hörde av sig och lät meddela att man hade nedrustat en viss typ av robotar och undrade vad USA tänkte göra för att visa god vilja.<sup>55</sup> Knappt hade Reagan nedrustat något lite förrän Gorbatjov på nytt hörde av sig och sa att man återigen ensidigt hade nedrustat en viss typ av missiler. Gorbatjov undrade nu om USA verkligen kunde med att halka efter i den positiva nedrustningsspiralen som hade startat.

Genom att ensidigt ta steg i en positiv riktning utan att kräva något från den andra men starkt inbjuda den andra att följa efter och peka på fördelarna med detta, kan man i bästa fallet starta en positiv spiral. Det är

<sup>55</sup> Självklart kan det argumenteras att USA knäckte Sovjetunionen ekonomiskt och att det var detta som var huvudorsaken till att Gorbatjov valde att agera så här. Det spelar egentligen ingen roll om det var detta eller en ovanlig insiktsfullhet som var orsaken. Faktum är dock att Sovjetunionen genom detta ”knäckte” USA moraliskt.

dock viktigt att man inte går för fort och för ensidigt framåt. Gorbatjov nedrustade inte allt på en gång utan gick steg för steg och inväntade USA. Ibland när USA inte svarade alls, satte Gorbatjov press på dem. Så fort USA tagit ett positivt steg nedrustade Sovjetunionen ytterligare. Kapprustningsspiralen hade förbytts i någon form av nedrustningspiral.

## Konfliktens zoo, konflikthanteringsens fem dimensioner

Människan har olika personligheter, och hanterar konflikter på olika sätt. Vissa av oss biter tydligt ifrån när något sker som vi inte håller med om. Andra av oss sväljer det mesta för att behålla lugnet. Men vi kan också som enskilda individer agera olika vid olika tillfällen beroende på vad konflikten handlar om eller vem vi har en konflikt med. Vårt sätt att hantera konflikter har ofta grundlagts i vår barndom. Lite förenklat kan man säga att vi har lärt oss av våra föräldrar hur man hanterar konflikter, eller av våra barndomsvänner. Därmed inte sagt att vi inte kan utveckla, förändra och förbättra vår konflikthanteringsstil.

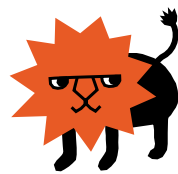
Tomas Kihlman har beskrivit fem olika grundläggande konflikthanteringsstilar med hjälp av djur. Dessa fem olika stilar representerar också fem olika dimensioner i konflikthantering som alla är viktiga på olika sätt när vi är tillsammans och särskilt när vi har konflikter. De olika konflikthanteringsstilarna kan vara både bra eller dåliga beroende på omständigheterna. I slutändan blir det därför en fråga om tillfälle vilken av de olika konfliktstilarna eller konfliktdimensionerna vi använder oss av i en konflikt.

### I konfliktens zoo finns





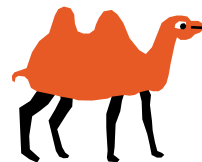
**Lejonet** är bra på att ryta till och säga ifrån. Lejonet för gärna fram sina egna åsikter och hävdar sina egna behov. Det är bra på att sätta tydliga gränser och behåller sin integritet. Lejonet är starkt och kan ofta köra över andra. Det är bra, att som lejonet, kunna säga ifrån och föra fram sina åsikter men inte om det görs på motpartens bekostnad.



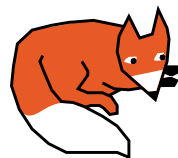
**Sköldpaddan** drar sig gärna in i sitt skal då en konflikt uppstår. Den för varken fram sin egen åsikt eller lyssnar till den andres behov och önskingar. Sköldpaddan är bra på att inte hänga upp sig på saker och styrs inte av prestige. Att undvika konflikten leder ofta till att den kommer tillbaka vid ett senare tillfälle. Risker finns då att den har vuxit och blivit mer infekterad.



**Kamelen** är stor och stark och kan därför bära mycket. Kamelen tar gärna på sig bördor för att slippa hamna i konflikt. ”Jag tar hand om det här bara vi inte bråkar.” Kamelen tillmötesgår gärna den andres behov men bortser då från sina egna behov. Kamelen kan synas som underdånig men kan även visa prov på flexibilitet, solidaritet och omtanke. Detta kan vara ett bra sätt att hantera konflikten för stunden men risken finns att kamelen en dag får nog av att ge med sig och att konflikten kommer upp till ytan igen och exploderar.



**Räven** är medelvägarnas mästare. Kompromiss är ett viktigt ledord för räven. ”Om vi tar hälften var blir vi båda lika nöjda.” Kompromisser ses av många som något positivt och för några som den absolut bästa lösningen, då båda vinner lite. Det kan vara viktigt att kommentera att båda vinner lite men båda förlorar även lite, ingen har fått hela sitt behov tillgodosett. En kompromiss löser därför oftast konflikten bara på ytan.

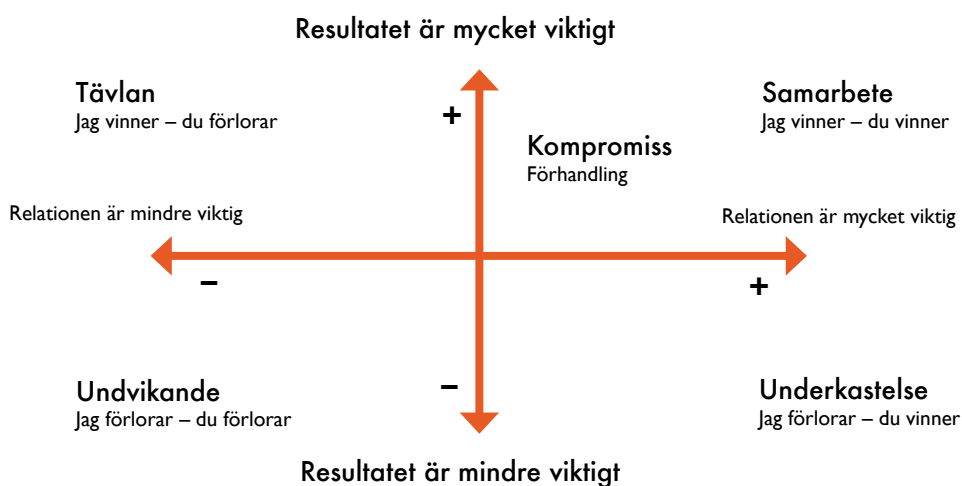


**Ugglan** är eftertänksam och samarbetsvillig. Den lyssnar på vad motparten har att säga och berättar vad som är viktigt för honom eller henne själv. Ugglan gräver djupare i konflikten och strävar efter att hitta de underliggande behoven, som finns bakom det parterna säger att de vill ha. Att handla som ugglan i en konfliktsituation är det som ofta har störst chans att leda till en lösning som blir hållbar. Ugglan framför sina behov och farhågor, och lyssnar till sin motparts behov och farhågor samt är öppen för nya lösningar och samarbete. Ugglan representerar utan tvekan konfliktlösningsidealet med sin helhetssyn, behovstänkande och strävande efter vinna-vinna lösningar. Eftersom många konflikter dock handlar om makt, rättvisa och orättvisa, sanning och lögn, finns det inte alltid möjlighet



att hitta vinna-vinna lösningar, utan någon måste i viss bemärkelse förlora för att det skall bli rättvist. Ett överdrivet tillmötesgående för att hitta vinna-vinna lösningar kan då bli ett hinder för rättvisa och solidaritet med dem som är utsatta.

Det är viktigt att i diagrammet skilja mellan beteenden och utfall. Ovan presenteras de olika beteenden som är mest sannolikt att vi använder, beroende på hur mycket vi bryr oss om själva sakfrågan och hur mycket vi bryr oss om personen vi har en konflikt med. Utfallet i konflikten å andra sidan skulle kunna beskrivas som:



Har vi ett nollsummetänkande rör vi oss diagonalt mellan tävlan och underkastelse. De enda möjligheter vi ser är att vinna eller förlora. För att jag ska vinna måste jag alltså göra så att du förlorar. Synsättet är att summan av delarna blir noll. Tänk dig att två personer vill ha en apelsin till exempel. Enligt nollsummetänkandet kan vi dela **apelsinen** i olika stora bitar, alternativt ge hela apelsinen till en person.

Rör vi oss istället längs den andra diagonalen minskas, respektive utvidgas "kakan". I fallet med apelsinen skulle tänkbara scenarier vara att antingen får ingen något; att personerna bråkar så länge att apelsinen ruttar, eller att det kommer en tredje person och tar den. Den andra ytterligheten skulle kunna vara att det visar sig att det finns ett äpple också som någon hellre vill ha och att båda blir nöjda med en hel frukt var. Eller så frågar vi personerna varför de egentligen vill ha apelsinen. Den ena personen kanske är törstig och vill ha juice och den andra är hungrig och vill baka en kaka. Lösningen blir då att kak-personen river skalet till sin apelsinkaka och juice-personen sedan pressar apelsinen till att dricka.

## Konfliktarbete på olika nivåer

Professor John Paul Lederach går i boken *Just Peace* igenom olika nivåer av ett samhälle under en konflikt. Han delar in samhället i tre nivåer. Den översta nivån består av officiella, nationellt betydande ledare och förhandlingar. Den mellersta nivån består av något mindre betydande ledargestalter samt andra auktoritetspersoner som experter och intellektuella. Den nedersta nivån utgörs av det lokala ledarskapet och övriga personer som har inflytande på mindre grupper inom samhället. På var och en av dessa nivåer arbetar man med olika metoder för att tackla konflikten.

### AKTÖRER

Nivå 1: Det högsta ledarskapet  
- Militärer/politiker/religiösa ledare  
Med mycket uppmärksamhet på sig

Nivå 2: Det medelhöga ledarskapet  
- etniska/religiösa ledare  
- intellektuella  
- Humanitära ledare (NGOs)

Nivå 3: Gräsrotsledare  
- lokala ledare samt övrig lokal nyckelpersonal  
- inhemska NGOs

### METODER FÖR FREDSSKAPANDE

Fokus på förhandlingar på hög nivå med syfte att uppnå t ex vapenstillestånd

- Problemlösande 'workshops'  
- Träning i konflikthantering  
- Fredskommissioner

- Lokala fredskommissioner  
- Gräsrotsträning  
- Fördomsreduktion

\*NGO = icke-statlig organisation



Allt fler fredsforskare ( däribland Robert Ricigliano) betonar vikten av att arbeta för fred på alla tre planen. Risken med att t ex ignorera det "medelhöga" ledarskapet och gräsrotterna och bara fokusera på internationella fredsfördrag är att man når en överenskommelse som saknar förankring och risken med att endast fokusera på lokala projekt är att man tappar helhetssynen och inte lyckas påverka "den stora" konflikten nämnvärt. Ett gediget arbete inom en av sektorerna kan dock föra med sig en så kallad spill-over-effekt, det vill säga att de andra sektorerna dras med i utvecklingen.

För att kunna koordinera insatser på de olika nivåerna bättre behöver de olika aktörerna som arbetar med fredsbyggande insatser samarbeta i större utsträckning. Detta innebär dock delikata problem, som hur en organisation som använder ickevåld som metod och fredsbevarande styrkor som använder militärt våld kan samarbeta.

## Konflikter och kommunikation

Ett av de viktigaste redskapen du har som konflikthanterare är kommunikation. Många konflikter uppstår eller eskalerar på grund av brister i kommunikationen. Detta kan bero på kulturella skillnader, ålder, kön eller helt enkelt ignorans gentemot sin motpart. Med kommunikation menar vi både förmågan att prata men också att lyssna. Att lyssna till sin motpart är en av de viktigaste stöttepelarna inom konflikthantering. Visar du inte intresse för den andres behov, rädslor och intressen kommer han eller hon inte heller göra det för dina.

### Aktivt/empatiskt/styrt lyssnande

Michael Ende har skrivit boken Momo, och kampen om tiden. Boken skildrar en stad dit ”de gråa männen” har kommit. Männen är en slags tidsbankirer som lurar folk att spara tid på deras bank för att kunna ta ut den i framtiden. Resultatet blir att människorna skär ner på alla sysslor som de inte måste utföra, för att spara så mycket tid som möjligt. Ingen har längre tid för någon annan, vänskapsrelationer blir oviktiga och det enda som blir kvar är en grå trist vardag. I en övergiven teater i staden bor flickan Momo. Momo är den enda i staden som tar sig tid för sina medmänniskor. Män och kvinnor vallfärdar till henne för att få berätta om sina problem och funderingar. De gör det inte för att Momo har alla lösningarna på deras problem utan helt enkelt därför att hon lyssnar. Momo lyssnar så intensivt och uppmärksamt att de känner sig befriade och lyckliga efter att ha varit hos henne. Boken visar på kraften som ligger i att lyssna och hur skönt det är när vi har någon som verkligen lyssnar på oss och bryr sig om.

Det är stor skillnad på att lyssna och på att bara vänta på sin tur att prata. För att aktivt lyssna på en person behöver du visa både intresse och engagemang. Här kommer några tips för en aktiv lyssnare:

- ♥ Ha ögonkontakt (detta är inte självklart i alla kulturer).
- ♥ Ställ förtydligande frågor om du inte förstår.
- ♥ Nicka och ge intresserande kommentarer.
- ♥ Fokusera dina tankar på vad som sägs.
- ♥ Lyssna istället för att tänka på vad du ska svara, om det kommer en fråga ta istället några sekunder till att tänka efter då.

- ♥ Lyssna och sök mer efter personens känslor än efter själva händelseförloppet.
- ♥ Försök att helt undvika att ge råd och tips. Det tenderar att ta bort ansvar och självkänsla hos den som pratar.
- ♥ Stärk personen i hans eller hennes egna roll i att hantera situationen på ett bra sätt.

## En ickevåldsstrategi för social förändring

Nedanstående modell är en anpassning av Dr Martin Luther Kings sex grundsteg för social förändring.

**1. Samla information.** För att förstå och tala klart om ett problem eller en orättvisa behöver du skaffa dig kunskap. Du behöver samla så mycket information från båda sidorna som möjligt för att öka din förståelse av problemet. Du behöver bli expert på din opponents position och försöka att förstå motiven och tron bakom deras position.

**2. Utbildning.** Det är avgörande att informera andra, inklusive din opposition, om din sakfråga. Det minskar risken för missförstånd och ökar sympati och stöd. Detta innebär dock inte att du skall försöka att "omvända" folk. Tala från hjärtat likaväl som från huvudet. Det är viktigt att tänka på vem du försöker att utbilda.

- ♥ Lyssna på dem du försöker att utbilda så att du bättre kan förstå dem och känna empati med dem.
- ♥ Försök att anpassa dig till den nuvarande förståelsenivån av frågan.
- ♥ Tala inte över människors huvuden.
- ♥ Försök att förstå andras värderingar och speciellt om det är några som skiljer sig från dina. Börja med att ta fasta på det som är gemensamt.

Viktigast är att var kreativ! Du kan använda dig av insändare, presskonferenser, föreläsare, genomföra "inlyssnande-projekt" med samhällsintervjuer, bygga koalitioner och dramatisera sakfrågan offentligt, anordna demonstrationer och skicka uttalanden till präster, rabbiner och imamer med mera.

**3. Personligt engagemang.** Kolla dagligen av och bekräfta din tro på ickevåldets metoder och filosofi. Ta bort dolda motiv och förbered dig för att acceptera lidande om det skulle vara nödvändigt i ditt arbete för rättvisa.

"Tänk om det blir krig,  
och ingen kommer..."

**4. Förhandlingar.** Lyssna på din motparts känslor, idéer och åsikter. Var empatisk gentemot deras känslor och leta efter vad som är positivt i deras handlingar och uttalanden. Var öppen för att ändra din egen hållning men var också tydlig inför dig själv med vad du inte är villig att förhandla kring. Ge din motpart information om vad du tror kan påverka dem och var tydlig i din analys. Presentera din plan för att ta dig an frågan inklusive vilka förändringar som du skulle vilja se att den andre parten gjorde. Sök efter positiva sätt att lösa skillnader. Fundera kring vilken makt du har som medborgare om du inte kan förhandla dig fram till en lösning. Hur kan du öka din makt om du skulle behöva? Var noga med att inte förnedra din motpart eller tränga in honom eller henne i ett hörn. Tala istället till det goda i dem och leta efter vägar som din motpart också kan vinna på.

**5. Direkt aktion.** Detta är handlingar som genomförs för att påverka eller moraliskt tvinga någon att arbeta med dig för att lösa vissa orättvisor. Direkta aktioner tillför en viss spänning till konflikten. Det finns en rad olika direkta aktioner som kan användas (se t.ex. ickevåldskroppen). Direkta aktioner är vanligen mest effektiva när de illustrerar den orättvisa de försöker korrigeras och när de visar på hur det skulle kunna vara istället. Tänk på att:

- ♥ Var kreativ.
- ♥ Vad kommunicerar dina aktioner till dem som du söker stöd ifrån? Kommer det att hjälpa dig att få mera stöd?
- ♥ Om tidigare aktioner inte medför den förändring som du eftersträvar kan graden av "kreativ spänning" gradvis ökas. Kom dock ihåg att du inte skall eftersträva mer än vad som är rimligt att din motpart kan ge.
- ♥ När du har nått dina uppsatta mål bör du omedelbart upphöra med dina ansträngningar och lyckönska din motpart. Utnyttja inte ett kompromisstillfälle till att komma med ytterligare krav.

**6. Försoning.** Icke våld söker efter vänskap med och förståelse för motparten. Icke våld försöker inte att besegra motparten. Icke våld är riktat mot förtryckande system och policies, och mot orättvisa och onda handlingar, inte mot personer. Försoning innebär att man tillåter opponent att "rädda ansiktet". Varje handling av försoning är ett steg närmare den "älskade gemenskapen". Genom det blir inte bara individer stärkta utan hela gemenskapen och det medför i sin tur nya kamper för rättvisa...

# ÖVNINGAR

## Att genomföra en utbildning

Hur bra en utbildning blir handlar många gånger om det pedagogiska upplägget vilket i sin tur hänger samman med innehållet i utbildningen. En utbildning som handlar om ickevåld och konflikthantering bör, anser vi, som så mycket annat genomföras genom deltagande, upplevelse, erfarenhetsutbyte, praktiska övningar och gemensamma samtal, hellre än föreläsningar. Därför är det viktigt att som tränare ha gruppens egna erfarenheter och intressen i fokus, och att anpassa utbildningen därefter. Samtalsgruppen kan kanske ses som föreläsningens motsats. Den bygger på deltagarnas aktivitet, och tränaren har en mindre roll. Det är deltagarna som är aktiva i samtalet och tränaren som leder dem i processen.

I workshopmetodikens blandas föreläsningar med gemensamma samtal, diskussioner och övningar. En workshop är en grupp människor som möts och har ett utbyte av varandra på olika sätt. Där finns också en tränare som lotsar gruppen genom processen, vilket kan ske genom att medverka till att skapa ett bra klimat i gruppen, ge uppgifter, tillföra fakta och göra sammanfattningar. Tränaren är den som har planerat upplägget av workshopen och ser till att gruppen når målet med workshopen. En workshop har ett visst upplägg som varierar utifrån workshopens omfattning och vilken grupp som arbetar tillsammans. Vid en längre workshop som sträcker sig över en eller flera dagar finns vanligtvis nedanstående fem delar med. Även vid kortare utbildningstillfällen kan det vara bra att ha dem i åtanke.

**1. Introduktion.** Om gruppdeltagarna är nya för varandra behöver alla lära känna varandra. I övningskapitlet finns exempel på

presentationsövningar och samarbetsövningar för detta syfte. Det är även bra att gå igenom praktiska detaljer som tider, boende, resa etc.

**2. Dagordning.** Presentera den struktur som tränaren/tränarna gjort upp. Detta är en hjälp för deltagarna att under workshopens gång orientera sig om var gruppen befinner sig. Var medveten om att du kan bli tvungen att lägga om din planering under workshopens gång.

**3. Förväntningar.** Vad vill deltagarna få ut av workshopen? Finns det farhågor som deltagarna inte vill få infriade? Som tränare bör du vara medveten om att du inte måste tillfredsställa alla förväntningar eller garantera att deltagarnas samtliga farhågor inte kommer att infrias. Däremot är det viktigt att gruppen har klart för sig från början vad olika deltagare har föreställt sig, så att det inte senare uppstår en frustration kring det.

Detta är den stora delen i workshopen. Den innebär bearbetande av workshopens tema genom övningar, samtal och korta föreläsningar. Varje workshop bör avslutas med en utvärdering. Pågår utbildningen över flera dagar bör även en utvärdering göras i halvtid, eller kanske efter varje dag. Se vidare under "utvärdering".

## Gruppen

En workshop bygger på gruppens gemensamma arbete. Därför behöver du som tränare i förväg veta gruppens ungefärliga storlek, om personerna känner varandra sedan tidigare och lite om vilka erfarenheter de har av ickevåld och konflikthantering. För att gruppen ska fungera bra bör den inte vara för liten eller för stor. Storleken på gruppen påverkar valet av övning och hur övningarna genomförs. Oavsett om gruppen är liten eller stor kan det vara lämpligt att dela in deltagarna i mindre grupper under övningarna.

Som tränare kan du också vara med och ha synpunkter på hur gruppen ska vara sammansatt,

om det görs ett urval. Faktorer att tänka på här är bland annat ålder, kön, sammanhang, bakgrund, erfarenheter, motivation och syftet med workshopen. Sammansättningen kan påverka resultatet på olika sätt.

**Bakgrund och erfarenhet:** Vi kan kalla det den ryggsäck deltagarna har med sig till workshopen. Det positiva med att gruppen är blandad på olika sätt, är att det kan ge många nya perspektiv och infallsvinklar. För dig som tränare innebär det en extra utmaning när det gäller upplägget av workshopen att arbeta i en grupp där det finns många olika kompetenser och erfarenheter. Mer homogena grupper, eller grupper som redan känner varandra kan ibland vara lättare att ta sig an som en första grupp.

För att fånga upp människor där de befinner sig, och ta reda på och utnyttja deras kompetenser, har workshopupplägget med samtal, diskussioner och erfarenhetsutbyten klara fördelar gentemot traditionella föreläsningar.

**Sammanhang:** Ibland möter du en grupp som redan känner varandra, till exempel en skolklass eller en grupp på en fritidsgård. Inom den befintliga gruppen kan det finnas grupperingar, och då har du som tränare som kommer utifrån alla möjligheter att se till så att invanda roller bryts, till exempel genom att deltagarna få möta varandra i mindre grupper och lära känna dem de inte umgås så mycket med i vanliga fall.

När deltagarna inte känner varandra, är det bra att lägga mycket tid på att skapa trygghet i gruppen. Eftersom vi vill att deltagarna ska vara aktiva, behöver vi skapa ett klimat som hjälper dem att våga vara det. Se närmare under presentationsövningar.

**Motivation:** Ju mindre motiverade deltagarna är, desto större tid behövs för att skapa trygghet i gruppen! Börja med korta pass för en mindre motiverad grupp och gör passen lättsamma. För att nå personer som inte redan är intresserade

av ämnet är det viktigt att kunna handskas med mindre motiverade personer. Om gruppen har en blandad motivation kan de mindre motiverade ryckas med av de mer motiverade.

**Syfte:** Vilket är syftet med workshopen? Ska deltagarna få information, kunskap, färdigheter, personlig utveckling och/eller lära sig att själva lära ut till andra? Vad är det du och de vill uppnå? Eftersom det i grupper skapas roller och rollmönster kan det vara bra att som tränare medverka till hur gruppen formas och att roller varierar.

Att bryta rollmönster kan göras genom att ge ordet till personer som kanske inte tar så mycket utrymme, så motverkas också att de som pratar mycket får dominera. Ett sätt att fördela ordet är att använda sig av en Runda. En runda går till så att var och en i turordning får möjlighet att säga vad han eller hon tycker utan att bli avbruten eller ifrågasatt av andra i gruppen. Det finns förstås alltid en möjlighet att vara tyst, och bara låta turen gå vidare, men alla får på detta sätt möjligheten att säga sin mening. Ett tredje sätt är att dela ut till exempel tre tändstickor till alla och säga att får göra ett inlägg per sticka. När stickorna är slut får man inte göra fler inlägg vilket ger dem som fortfarande har stickor kvar chans att prata.

Andra sätt att motverka låsta roller är att, om workshopen pågår under längre tid, uppmana deltagarna att regelbundet byta platser eller variera eventuella smågruppers storlek. På så sätt skapas ett kreativt klimat.

Som tränare sätter du exempel. Att själv prata med olika personer i pauserna bidrar också till stämningen av att alla är viktiga.

Det kan kännas som mycket att tänka på, särskilt om du inte tidigare har hållit i workshops. Om du ska ta åt dig något av det här så är det att - utgå från dig själv. Alla har vi väl varit deltagare på en riktigt fantastiskt bra kurs. Fundera på vad du uppskattade där, och vad du uppskattar hos deltagare och tränare.



Det är du som tränare som gör bedömningen och beslutar hur gruppen ska jobba. Pröva dig fram och se vad som fungerar!

## Att medverka till lärande

Det finns inget enkelt svar på frågan hur vårt lärande går till. Vårt sätt att lära oss beror på personliga egenskaper och vad det är vi ska lära oss. Ska vi lära oss åka skidor kan det vara en början att ta reda på hur Ingemar Stenmark eller Gunde Svan lyckades, vilka olika skidtyper som finns, hur man vallar skidor eller vilken som är den lämpliga längden på stavarna. Ska vi bli bra på att åka skidor däremot är det lämpligast att öva och öva.

Ska vi lära oss att räkna behöver vi först det logiska sambandet som gör att vi förstår att  $2 + 3$  blir 5. Det räcker inte med att kunna trycka in rätt tangenter på miniräknaren.

Eftersom olika metoder passar mer eller mindre bra på olika personer och beroende på när de används, innehåller detta material både teoridelar om konflikter och ickevåld, och många övningar och hjälp till konkret handlande. En kurs måste förstås inte följa materialets uppläggning. Det är fritt fram att varva teori och praktik som du finner bäst.

Ordet pedagogik betyder ungefärligt översatt "att leda barn". Det är lätt att i kurssammanhang ha övningar och metoder som blir manipulativa och som deltagarna så att säga "utsätts för". För att motverka detta pratas det ibland om "anti-pedagogik". För en mer ingående diskussion kring detta se uppsatsen "En analys av ickevåldslig konflikthantering och alternativ konfliktlösning" på CD-romen under mappen "akademiska uppsatser".

### Tränaren som trädgårdsmästare

En tränares uppgift kan liknas vid trädgårdsmästarens. En trädgårdsmästare har

olika uppgifter, ibland planterar han/hon nya blommor, sår frön eller sätter plantor. Ibland rensar trädgårdsmästaren bort gammalt skräp som hindrar träd och blommor att växa, och ibland vattnar och gödslar trädgårdsmästaren alla träd och blommor i trädgården.

Vilken av dessa uppgifter liknar mest tränarens viktigaste uppgift? Hur frågan besvaras påverkar utformningen av en utbildning, eftersom min syn på mig själv som tränare och min syn på deltagarna påverkar hur jag lägger upp utbildningen eller workshopen.

Ses kursdeltagarna som tomma burkar som tränaren ska fylla med kunskap blir kravet stort på tränaren att både ha kunskap och kunna presentera den på ett sånt sätt att deltagarna är villiga att ta emot den. Om synsättet är att det är deltagarna själva som utformar sin utveckling blir tränarens roll att hjälpa till då deltagarna önskar.

Den ledar- eller tränarroll som det här materialet vill lyfta fram finns någonstans mitt emellan. Som tränare kan vi ibland lockas av, eller känna oss tvungna att, komma med de rätta svaren eller gå in i debatten för att det sägs sådant som vi själva inte håller med om. Här kan du som tränare istället ställa provocerande och reflekterande frågor för att få deltagarna att tänka i nya banor. Tränarens roll är att ge gruppen uppgifter, hålla en god kurs på samtalet, ställa frågor som deltagarna kan samtala kring, föra in visst kunskapsmaterial och hjälpa gruppen att sammanfatta vad som sagts.

### Praktiska tips

Rummet och möbleringen - Hur bra en kurs blir påverkas till viss del av de praktiska faktorerna som rummet och möbleringen. En viktig tanke i detta material är att utbildningen sker i en dialog mellan deltagarna. För att skapa ett gott samtalsklimat behöver möbleringen funderas på. Den så kallade "buss-sittningen", där deltagarna sitter på rad bakom varandra gör

det svårt för deltagarna att samtala. Den öppna cirkeln där alla sitter i ring utan bord framför sig ger möjligheten till ögonkontakt med alla närvarande. Är gruppen stor, eller om bord behövs kan U-formationen eller mindre grupper runt flera bord fungera bra.

Det viktigaste med möbleringen är förstås att ni som grupp känner er bekväma.

Delat ledarskap -Tränare har under en utbildning många olika uppgifter. Tränaren ska hålla den röda tråden, se till att samtalet inte spårar ut, bryta för pauser när det är dags, med mera. Flera av dessa uppgifter kan delas ut till deltagarna, dels i syfte att avlasta de som håller i workshopen och dels i syfte att göra gruppen engagerad i utbildningen. Dessa uppgifter eller roller kan under utbildningens gång växla mellan deltagarna. För förslag på roller som kan delas ut, se mera under rubriken ickevåldets mötesformer i materialet.

## Utvärdering

### Syftet med utvärderingar

Oavsett utbildningens längd är det viktigt att fånga upp deltagarnas åsikter och reflektioner om hur kursen har fungerat och att ta reda på hur deltagarna har uppfattat det vi har gjort tillsammans. Att göra en utvärdering ger respons och synpunkter till tränaren och andra som har arbetat med utbildningen.

Syftet med en utvärdering är alltså:

- ▲ Att fånga upp deltagarnas åsikter.
- ▲ Att återkoppla till tränaren och andra.
- ▲ Att smälta/tänka över det gruppen varit med om, både positivt och negativt.
- ▲ Att överväga vad som kan förbättras och utvecklas.

En utvärdering kan genomföras sist i en kurs eller efter varje delmoment, beroende på vilken metod man väljer. Det brukar dock vara bra att avsluta med en sammanfattande utvärdering som täcker det mesta. Används utvärderingsformulär är det oftast fler som svarar om det fylls i på plats, än om det ska skickas in senare.

Om du ska genomföra ett antal liknande utbildningstillfällen kan det vara smidigt att ha samma metod/form av utvärdering för att kunna jämföra mellan de olika tillfällena. Ett syfte med utvärderingen är ju att du som tränare ska utvecklas. Genom att jämföra utvärderingar från olika tillfällen kanske du till exempel upptäcker att du blivit bättre på att planera tiden, eller att få deltagarna att känna sig välkomna.

### Metoder för utvärderingar

En utvärdering kan innebära allt ifrån en enklare övning, till exempel en runda (som beskrivits ovan, under gruppen), där alla deltagare som vill får uttrycka hur de tycker att dagen har varit, till en skriftlig utvärdering, som kan bestå av ett frågeformulär eller fritt formulerat brev. Avsätt tid för utvärdering i relation till storleken på träffen/kursen.

Det finns många olika metoder för utvärderingar. Här nedan presenteras några av dem, och förhoppningsvis kan de vara till någon hjälp för dig.

### Utgå från förväntningar

Ett sätt att genomföra utvärderingar är att utgå från de förväntningar som fanns inom gruppen. En sådan utvärdering utgår i sin tur ifrån att gruppen går tillbaka till de förväntningar som deltagarna hade i början av träffen. Förväntningarna kan röra innehållet i utbildningen, gruppen eller andra saker. För att återgå till förväntningarna är det förstås bra om de finns nedskrivna. Sedan kan deltagarna antingen i storgrupp eller i mindre grupper reagera på hur de tycker att deras förväntningar har infriats, kanske genom att applådera olika

mycket för de olika förväntningarna, eller genom att ge utrymme för kommentarer. Ha gärna en bestämd rörelse som kan göras av dem som instämmer, så behöver ingen upprepa det andra har sagt.

## Utgå från färdiga frågor

Genom att utgå från färdiga frågor i en utvärdering kan svaren jämföras mellan de olika deltagarna och kurstillfällena. Sist i detta kapitel finns ett förslag på hur ett formulär utifrån detta utbildningsmaterial kan utformas. Det är bra om frågorna både består av frågor som besvaras genom att fylla i en skala för hur väl man anser att ett påstående stämmer eller inte, och möjlighet att skriva egna kommentarer.

Formulär kan besvaras enskilt eller i grupp, muntligt eller skriftligt. Vanligast är kanske att deltagarna får några minuter på sig att fylla i formuläret enskilt, och i mån av tid och intresse lyfts några av frågorna till allmän diskussion i gruppen. Det kan vara bra att påpeka att utvärderingarna är anonyma, eftersom det uppmanar till större uppriktighet.

Om du inte vill formalisera utvärderingen så mycket kan du be deltagarna besvara några frågor genom att skriva ner sina svar på post-it lappar eller direkt på ett blädderblock.

## Utgå från plus, minus och intressant

En ytterligare variant på utvärdering är att be deltagarna fundera på vad som varit bra (plus), vad som varit mindre bra (minus) och vad som varit intressant med kursen. Detta kan göras helt fritt eller genom att be deltagarna utgå från några förutbestämda saker, till exempel tidsupplägget/programmet, tränarens agerande och övningarna. Diskussioner kan genomföras i grupp eller enskilt samt redovisas muntligt eller skriftligt. Det som kan vara bra att komma ihåg är att oavsett redovisningsätt är det bra att som tränare skriva ner kommentarerna för att kunna komma tillbaka till dem.

## Fritt formulerat brev

Vid längre utbildningar kan utvärderingen ske genom att deltagarna skriver ett brev till sig själva, som Du som kursledare samlar in, och skickar till dem efter några månader.

## Frågerunda

Alternativ till att göra en utvärdering på papper är att använda sig av en runda. I en runda med utvärderingssyfte kan du be deltagarna prata om specifika saker så som: "så här känns det just nu", "detta tar jag med mig från kursen" eller "två ord som beskriver vad jag tycker om kursen."

## Egen utvärdering

Som tränare är det bra att även reflektera över sitt eget agerande under kurstillfället. Detta gör de flesta omedvetet när de genomfört något. Det kan dock vara värdefullt att systematisera sitt reflekterande. På så sätt ökar chanserna för att lära sig och utvecklas, samtidigt som risken att begå liknande misstag minskar. I den egna utvärderingen kan det vara bra att tänka in både det förarbete som genomförts, och själva kurstillfället. Kanske ställer du upp en tipslista till dig själv inför nästa tillfälle. Oavsett hur många gånger du har genomfört en utbildning finns det alltid något som kan förbättras. Precis som det alltid finns delar som har fungerat bra - ge dig själv beröm för dessa!

## Intervjua varandra

**Syfte:** Att deltagarna lär känna varandra bättre.

**Tid:** 2 minuter att förklara, 5 minuter för intervjuandet och 15 minuter för att berätta för varandra, beroende på gruppens storlek.

**Material:** Inga speciella material behövs.

**Genomförande:**

1. Låt gruppen para ihop sig ihop sig två och två,

med någon de inte känner sedan tidigare, eller den person i en grupp de har pratat minst med om de redan känner varandra. Deltagarna får fem minuter på sig att ta reda på så mycket som möjligt om en person.

2. Säg till när det är dags att byta intervjuperson och när hela intervjun ska vara klar.

3. Var och en presenterar sedan sin partner för hela gruppen.

Alternativ:

Ge frågor till deltagarna att prata kring, t ex:

Då trivs jag bäst med livet...

En present jag minns...

En person jag skulle vilja träffa, nu levande eller död, och vad jag skulle vilja säga till/göra med honom/henne...

Min första kärlek...

Det gör mig glad – det gör mig arg...

Min framtida yrkesdröm...

Om jag fick bestämma över världen en dag...

## Värderingsövningar

**Syfte:** Aktiva värderingsövningar introducerades av fil. dr. John Steinberg i Sverige på 70-talet och används i många sammanhang. Syftet med värderingsövningar är enligt Katrin Byreus att deltagarna får:

Tänka efter och ta ställning.

Uttrycka sina åsikter.

Motivera sina ståndpunkter.

Bli lyssnad på och lyssna på andra.

Det mer direkta syftet under en utbildning kan vara att;

Värma upp och sätta igång deltagarnas egna tankar kring ämnet. Skapa ett klimat av yttrandefrihet där allas åsikter är välkomna och värda att lyssna på.

Heta stolen, stå på linje och 4-hörnsövningar är exempel på värderingsövningar.

**Tid:** Ca 15- max 45 min, beroende på hur många påståenden eller frågor som ställs och deltagarnas diskussionsiver.

### Genomförande:

Förklara och visa hur övningen går till. Förklara att:

Det finns inga rätt eller fel. Deltagarna tolkar frågan på sitt eget sätt. Det gäller att få fram så många olika åsikter som möjligt.

Deltagarna får inte avbryta varandra, utan alla har rätt att tala till punkt. Ingen är tvingad att säga sin åsikt och det går bra att ändra sin åsikt.

Börja med en uppvärmningsfråga som är lätt att ta ställning till.

När du leder övningen, tänk på att:

Fråga efter individens åsikt. Använd gärna i ordet du i frågorna. Fråga inte deltagarna "vad tycker ni?", utan fråga istället "vill du motivera varför du valde att ställa dig i det här hörnet?" Behandla allas åsikter lika. Du som håller i övningen bör inte komma med kommentarer under övningen genom att säga saker som; "det var bra sagt" eller "det var kanske inte så genomtänkt". Alla åsikter som kommer fram ska behandlas lika, oavsett vad du som tränare har för personlig åsikt i frågan.

Stoppa kommentarer. Se till att deltagarna inte avbryter varandra, eller kommenterar när någon har ordet. Påminn om att det gäller att få fram så många olika åsikter som möjligt, inte att vinna en diskussion.

Fördela ordet. Försök se till så att olika personer får prata. Undvik att samma person pratar hela tiden genom att dela ut ordet till olika personer. Säg till exempel "Vill du Erik säga varför du valde att..." Visa att du som tränare lyssnar på vad deltagarna säger.

Tips: Ifall gruppen är blyg eller tycker att påståendena är svåra går det lättare att få

fram olika åsikter när deltagarna får diskutera i mindre grupper om två till tre personer. Lyssna sedan på vad varje liten grupp pratat om. Ifall det fanns olika åsikter i den lilla gruppen låt allas åsikter komma fram.

## HETA STOLEN

### Genomförande:

Deltagarna sitter på varsin stol i en ring. En stol i ringen är ledig. Tränaren ställer olika påståenden som deltagarna tar ställning till genom att sitta kvar eller ställa sig upp/byta plats. Påståendena är formulerade så att det bara går att svara ja eller nej på dem.

Den deltagare som håller med om ett påstående reser sig upp. För att ge mer rörelse i övningen kan de som håller med dessutom byta plats.

Den deltagare som inte håller med om påståendet sitter kvar.

Den deltagare som inte vill visa sin åsikt eller inte vet vad denne tycker sitter också kvar.

När deltagarna tagit ställning får de motivera sina åsikter. Ta gärna en åsiktsgrupp i taget. När bara en eller två deltagare sitter kvar eller byter plats, börja med att låta dem komma till tals.

Uppvärmningspåståenden

Det vore roligt att bo utomlands ett tag.

Vaniljglass är godare än chokladglass.

Morgonen är den sämsta tiden på dygnet.

## TERMOMETERN

### Genomförande:

Tränaren gör ett påstående och ber deltagarna ställa sig på en linje/skala/"termometer" i förhållande till hur mycket de håller med om påståendet eller inte.

Deltagarna ställer sig på linjen som fungerar som en skala, eller termometer, där de håller

med de olika ytterligheterna mer eller mindre. Låt eventuellt deltagarna prata sig samman med dem som står närmast. Deltagare på olika ställen av linjen/skalan får motivera varför de valt att ställa sig där. När de som vill motivera sig har fått det får deltagarna höra nästa påstående.

Pengar är meningen med livet....



Samma påståenden som till Heta stolen kan användas

### Värderingspåståenden

om konflikthantering, ickevåld och civil olydnad, för heta stolen eller termometern.

Nedan följer exempel på olika värderingspåståenden om ickevåld och konflikthantering, samt förhållandet dem emellan.

Övningsledaren säger ett påstående för gruppen att ta ställning till. T ex män är mer våldsamma än kvinnor. Deltagarna får sedan ställa sig upp eller utmed linjen beroende på övning och åsikt. När alla placerat sig börjar ledaren fråga ut enskilda personer om varför de står där de står. (Eller sitter i heta stolen)

Detta leder ofta till intressanta diskussioner och det blir då övningsledarens uppgift att styra diskussionen och fördela ordet. Om deltagarna efter hand som diskussionen fortsätter vill byta plats får de givetvis göra detta.

Kanske känns det bra att se sig som utbildare, kanske vill du hellre kalla dig processledare, coach, pedagog, mentor eller tränare. Vad du vill kalla dig är av mindre betydelse när du arbetar med detta material. För enkelhetens skull har vi valt att använda oss av uttrycket "tränare".

## Förslag på påståenden:

- ▲ Konflikter är jobbiga.
- ▲ Jag har inga konflikter.
- ▲ Jag är konflikträdd.
- ▲ Konflikter är spännande.
- ▲ Konflikter är ofta onödiga.
- ▲ Konflikter kan alltid lösas bara man vill.
- ▲ Konflikter finns i alla relationer.
- ▲ Konflikter kan ibland vara bra.
- ▲ Våld är alltid fel.
- ▲ Våld kan ibland vara nödvändigt.
- ▲ Konflikthantering kan vara våldsamt.
- ▲ Konflikthantering behöver man träna.
- ▲ Det är rätt att använda våld för att försvara:  
Sitt land, sig själv, sin egendom, sin familj.
- ▲ Lydnad är bra.
- ▲ Ibland är det rätt att starta krig.
- ▲ Ibland måste en konflikt förvärras innan det kan bli bättre.
- ▲ Det är bättre att vara passiv när man ser en orättvisa begås än att använda våld.
- ▲ Jag lider hellre själv än att skada andra.
- ▲ Om man har provat alla andra medel måste man  
få använda våld för att uppnå ett politiskt mål.
- ▲ Konflikter skall undvikas / lösas / lyftas upp / förebyggas.
- ▲ Det går att försvara ett land lika bra med ickevåldsstrategier som med vapen.
- ▲ Mänskligheten kan lära sig att hantera konflikter utan våld.
- ▲ Jesus skulle aldrig ha tagit till våld.
- ▲ Det krävs att människor offerar sig för att skapa en rättvis fred.
- ▲ Det är främst religioner som ger upphov till krig.
- ▲ För att ickevåld ska lyckas måste du omvända motståndarens hjärta.
- ▲ Det är mer effektivt med ickevåld i en mindre våldsamt miljö än i en  
mycket våldsamt miljö.
- ▲ Min ickevåldsliga inställning är beroende av min utveckling som andlig människa.
- ▲ Det är en fredshandling att sabotera ett vapen.
- ▲ Det goda i människan är större än det onda.
- ▲ Det är en våldshandling att stå passiv när vi ser människor lida i andra länder.
- ▲ Våld uppstår främst genom rädsla.

- ▲ Demonstration är den mest effektiva ickevåldsmetoden.
- ▲ Fredsarbete är en naturlig del i församlingsarbete eller i en kristen ungdomsgrupp.
- ▲ Jesus kämpade för det klasslösa samhället.
- ▲ Det är oförenligt med kristna värderingar att stödja vapenindustrin.
- ▲ Det är ickevåld att förstöra murar som skiljer människor åt.
- ▲ En ickevåldslivsstil är bara möjlig för ett fåtal människor.
- ▲ Det krävs att alla människor är överens om ickevåld för att det ska fungera.
- ▲ Ickevåld är lika effektivt i små som stora konflikter eller orättvisor.
- ▲ Det är möjligt att nå upp till ickevåldets höga ideal.
- ▲ Konflikthantering är lättare än ickevåld.
- ▲ Man kan aldrig uppnå något positivt med våld.
- ▲ Våld är oförenligt med: kristendom/islam (eller vilken religion som passar just då), ett demokratiskt samhälle, feminism.
- ▲ Vi har ansvar för vad:
  - den svenska regeringen gör,
  - andra EU-länder gör,
  - övriga länder i världen gör.
- ▲ Frihetskamp ska alltid stödjas, oavsett om den använder våld eller inte.
- ▲ Män är mer våldsamma än kvinnor.
- ▲ Mot diktatorer som Hitler fungerar bara våld.
- ▲ Vi lever i ett fredligt land idag.
- ▲ Det är viktigt att Sverige har en fortsatt konkurrenskraftig försvarsindustri.
- ▲ Det är viktigt att FN får ett överstatligt försvar som kan användas även utan stormakternas gillande.
- ▲ Du är skyldig att ingripa mot en lag som du anser är orättfärdig (ex. flyktingpolitiken, abort, vapenexporten).
- ▲ Krig startas alltid för att några vill få mer makt.
- ▲ Att ha fördomar är en våldshandling.
- ▲ Om ett land vill köpa vapen från oss vårt land är det OK.
- ▲ Det är i första hand de som är inblandade i en konflikt som har till uppgift att lösa konflikten.
- ▲ Orättvisa ska bekämpas med alla medel.
- ▲ Det är rätt att använda våld.
- ▲ Ickevåld bör alltid användas i våldsamma konflikter.
- ▲ Sverige borde satsa hela sin försvarsbudget på ett ickevåldsförsvaret.
- ▲ Det krävs att människor offrar sig för att skapa en rättvis fred.

## VINNA-VINNA

**Syfte:** Att uppleva skillnaden mellan tävling och samarbete.

**Tid:** ca 10 minuter

**Material:** Stadiga stolar – en till varje deltagare. Ett ganska stort rum/yta.

### Genomförande:

Berätta inte syftet med eller namnet på övningen! Ge deltagarna korta instruktioner: Be dem ta med sig en stol och sprida ut sig i rummet för att sedan ställa sig på stolarna. Förklara att de från och med nu inte får prata med varandra, inte nudda marken, och inte hoppa fram med sina egna stolar. Målet är att så fort som möjligt ta sig till det ställe i rummet du pekar ut/alternativt genom en dörröppning. Ge signal att börja.

Deltagarna kommer sannolikt (om de inte redan gått för många kurser...) att ta instruktionerna som en tävling. Eftersom du aldrig har sagt att det gällde att komma först – bara att göra det så fort som möjligt gäller det förstås att hela gruppen ska ta sig till platsen/genom dörröppningen. Se därför till att applådera eller på annat sätt avsluta övningen först när alla klarat uppgiften.

Efteråt kan ni ha en spännande diskussion om vinna/vinna, vinna/förlora och olika synsätt. Om vi associerar tävling till den här situationen, hur tänker vi då i en riktig konfliktsituation? Koppla gärna tillbaka deltagarnas olika beteenden till diagrammet för konfliktbeteenden i materialdelen om ickevåld och konflikthantering. Ett förslag är att be deltagarna göra kopplingar till hur det kan se ut i internationella konflikter.

## LINJEN

Visa deltagarna på en riktig eller fiktiv linje genom rummet. Be dem ställa sig på var sin sida, och hälsa på någon mitt emot sig. Be dem gärna hålla kvar händerna. Instruktionerna är sedan, till var sida i taget att deras mål är att få personen framför sig över till sin sida av linjen. Säg gärna ”Varsågoda att börja nu!” eller något liknande kommando. Då uppstår i regel slagsmål.

Sedan är det intressant att diskutera om våld är lösningen, hur många som känner sig nöjda eller missnöjda med hur det blev och vad man hade kunnat göra istället.

Det fredligaste är förstås att båda får som de vill, precis samtidigt – man byter sida.

Övningen kan med fördel kopplas till ”nollsummetänkande” och vinna-vinna / samarbetstänkande i teoridelen av materialet. Ser vi några internationella paralleller?

## IDÉSTORM KRING KONFLIKT

**Syfte:** Att komma på idéer och sätta igång tankar, samt att många får chans att uttrycka sig.  
**Tid:** 2-10 minuter. Beroende på gruppstorlek.

### Genomförande:

Gör en idéstorm kring ordet konflikt. Skriv konflikt på ett blädderblock/whiteboard och be deltagarna säga alla ord som de kommer att tänka på då de hör ordet konflikt. Här ska det gå fort, deltagarna ska inte behöva vänta på att få ordet utan kan säga vad de kommer på rakt ut.

Med hjälp av orden som kom upp i idéstormen gör en gemensam PMI- kartläggning (Plus Minus Intressant). Rita tre kolumner med överskrifterna plus (+), minus (-) och intressant (!) på whiteboard eller blädderblock. I pluskolumnen sätter ni in alla ord som kan ses som positiva. I minuskolumnen sätter ni in de negativa orden och i intressantkolumnen skriver man in sånt som är tänkvärt när det gäller



konflikter. Ett alternativ är att ringa in orden som de redan står på tavlan med olika färger. Med hjälp av orden som kom upp under idéstormen: låt deltagarna i grupper om 3-4 personer skriva ned en egen definition av vad konflikt innebär. Redovisa definitionerna i storgrupp och sätt gärna upp dem på väggarna i kurslokalen!

Kommentar till tränaren:

Tänk på att alla har olika tankar om vad en konflikt är. För vissa handlar det om två olika åsikter, för andra är konflikt ett så stort begrepp att de kanske har svårt att hitta exempel på idag existerande konflikter. Var öppen för alla förslag. Samtidigt kan du självklart vara klar över vad du själv tycker.

## VAD KÄNNETECKNAR EN GOD KONFLIKT?

**Syfte:** Att deltagarna funderar kring sin konfliktsyn och hur destruktiva konflikter kan transformeras till konstruktiva konflikter.

**Tid:** 20-30 minuter. Beroende på gruppstorlek.

**Material:** Deltagarna behöver anteckningsmaterial.

### Genomförande:

1. Ge uppgiften: Skriv ner 5 saker som kännetecknar en god (i betydelsen "bra") konflikt. Om deltagarna inte kan relatera till någon egen konflikt som de haft som de känt sig nöjda och glada med, så får de tänka utifrån en hypotetisk situation.

2. Be deltagarna att översätta de fem sakerna som de skrivit ner till dess raka motsats.

3. Samla deltagarna i små grupper och be dem att välja ut vilka tre saker de tycker är mest problematiska i konflikter utifrån deras listor.

4. Idéstorma i gruppen kring hur man kan arbeta för att gå från destruktiv konflikthantering till

konstruktiv konflikthantering kring någon av de punkter de har valt.

5. Redovisa i storgrupp.

## KONFLIKTKARTLÄGGNING

**Syfte:** Lära sig att kartlägga och uttrycka behov och farhågor.

**Tid:** 5 minuter att förklara, 10 minuter till rollspelet,

10 minuter till utvärdering i par och sedan 20 minuter

att fortsätta med kartläggningen i helgrupp.

**Material:** Papper och penna.

### Genomförande:

Utgå ifrån en situation där det finns tydliga, men låsta positioner i en konflikt. Som exempel visas en konfliktsituation med en förälder och ett tonårsbarn. Deltagarna får nu pröva att kartlägga sin konflikt och sedan att uttrycka sina behov och farhågor.

1. Varje deltagare jobbar för sig själv eller i grupp och börjar med att fylla i mitten av cirkeln, sedan de båda parternas behov och farhågor. Det är viktigt att poängtera att syftet med övningen inte i första hand är att finna lösningar utan att tänka i de nya banorna av behov och farhågor.

Berätta konfliktsituationen. En mamma/(pappa) och dennes tonårsdotter/(-son) bråkar om vilken tid dottern ska komma hem på lördagskvällen. De har båda två låsta positioner och lyssnar inte till den andra. Dottern håller på att göra sig i ordning för att gå ut. Förälderns position är att dottern ska vara hemma klockan 23.00 och inte en minut senare, medan dottern inte vill komma hem förrän klockan 01.00.

Både mamman och tonårsdottern funderar över sina behov och farhågor. Nu sitter de ner och försöker att dela med sig av sina behov för att se om de kan finna en lösning där bådas behov tillgodoses.

2. Först skriver deltagarna i grupper tillsammans ner parternas behov och rädslor, eller farhågor.

3. Samla ihop till helgrupp och sätt samman allas information till en gemensam kartläggning, alternativt låt grupperna/paren först utvärdera själva. Deltagarna jämför sina kartläggningar och kommer med fler förslag på behov och rädslor. Lyckades de att uttrycka parternas behov?

4. När kartläggningen är gjord, läs kartan tillsammans och:

## Sök efter

Gemensam mark  
Nya perspektiv  
och insikter  
Dolda behov, farhågor  
och intressen

Särskilda problem

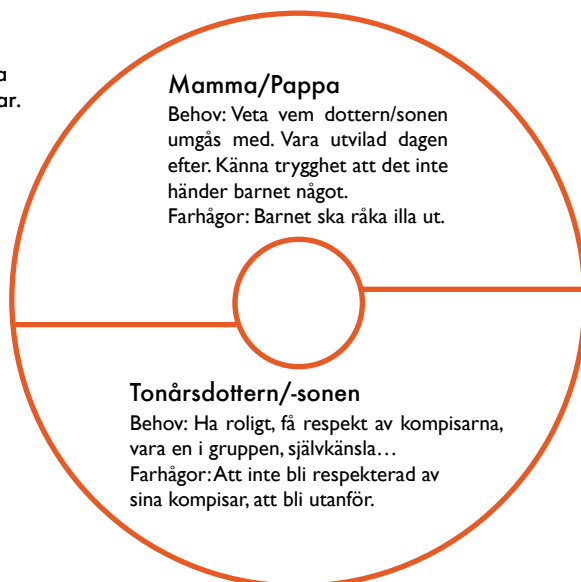
Ledtrådar

## Tänk på

Vilka behov och bekymmer delas av alla?  
Vad har inte blivit uppmärksammat tidigare?  
Vad har nu blivit tydligare?  
Vilka öppet uttryckta behov kan dölja:  
- djupare behov och farhågor  
- outtalade avsikter och intressen  
Vilka särskilda svåra områden behöver speciell  
uppmärksamhet?  
Vad har vi upptäckt som är värt att följa upp  
eller undersöka närmare?

Rangordna varje parts viktigaste behov. Som ett sista steg när all information finns på bordet - kom med förslag på lösningar. Vilka lösningar finns det där bådas behov blev tillgodosedda? Vilka andra parter finns det i den här konflikten? Vem påverkas mer? Den andra föräldern, syskon, kompisar. Har dessa behov eller farhågor i konflikten? Vilka? Konfliktkartan är användbar också i arbetet med internationella konflikter. Prova gärna att kartlägga en sådan!

Vilket klockslag som tonårsdottern/sonen ska vara hemma på lördagar.



## IDÉSTORM OM BEGREPPET VÅLD

**Syfte:** Syftet med den här övningen är att få deltagarna att själva reflektera över vad begreppet våld kan rymma.

**Tid:** 15-20 minuter beroende av hur långa diskussionerna blir.

**Material:** Papper och penna till skrivövningen.

### Genomförande:

Skriv våld på en Whiteboard eller ett blädderblock.

Be deltagarna säga rakt ut vad de kopplar till begreppet våld under 5 minuter. Skriv upp det som sägs med nyckelord.

Kommentarer till utbildaren: Kom ihåg att det under en idéstorm inte finns några dåliga eller felaktiga förslag, det viktiga är att få upp gruppens samlade bild av vad våld är, med så många förslag som möjligt på tavlan. Utifrån de förslag som kommit fram, presentera gärna Galtungs eller Jörgen Johansens syn på våld, som exempel på hur andra har tänkt kring begreppet. Se till exempel våldets isberg. Superpedagogiskt är förstås att koppla tillbaka till vad deltagarna redan har tagit upp. Samtala om det nya förslaget. Vad täcks in? Hur passar det ihop med deltagarnas förslag? Finns det andra sätt att se på våld?

## IDÉSTORM OM BEGREPPET ICKEVÅLD

**Syfte:** Syftet med den här övningen är att få deltagarna att själva reflektera över vad begreppet ickevåld kan rymma.

**Tid:** 15-20 minuter beroende av hur långa diskussionerna blir.

**Material:** Papper och penna till skrivövningen

### Genomförande:

Skriv ickevåld på en Whiteboard eller ett blädderblock.

Be deltagarna att berätta vad de kopplar till begreppet ickevåld under ca 5 minuter. Skriv upp enstaka ord på tavlan runt ordet ickevåld.

Kommentarer till utbildaren: Kom ihåg att under en idéstorm finns det inga dåliga eller felaktiga förslag, det viktiga är att få upp gruppens samlade bild av vad ickevåld är, med så många förslag som möjligt på tavlan.

Utifrån de förslag som kommit fram, presentera gärna idén att ickevåld kan ses som en triangel bestående av principer, metoder och livsstil, eller knyt dem till ickevåldskroppen. Poängtera att detta är bara ett sätt att se på ickevåld. Se om idéerna från idéstormen täcks med denna modell. Presentera gärna Gene Sharps tre ickevåldsmetodskategorier som ett sätt att visa på den mångfald av ickevåldsmetoder som det finns och hur man kan kategorisera dessa. Dessa tre kategorier kan också beskrivas med en triangel om du tycker det känns pedagogiskt. Täcker Sharps kategorier alla ickevåldsmetoder? Finns det andra sätt att se på ickevåldsmetoderna? Hur kan man agera med ickevåld i vardagen?

## VÅLDETS PELARE

**Syfte:** Identifiera vad som stöttar våldet i samhället och i världen samt att se hur olika former av våld kan motarbetas.

**Tid:** 30 min

**Material:** Whiteboard eller blädderblock att rita på.

### Genomförande:

Samtala i stor grupp eller först i mindre grupper om vilka som är våldets pelare. Vad är det som bidrar till våld i samhället? Avgränsa gärna frågan till att handla om något mer konkret så som "våld i Malmö, Sverige" eller "i min skola i Mexico City", osv. Rita upp dessa pelare och skriv upp på tavlan/blädderblocket de förslag som gruppen kommer med. När våldets pelare är identifierade får smågrupperna välja ut en eller två av pelarna som de vill jobba med. Deras uppgift blir att komma på olika sätt att bryta ner våldets pelare. Finns det ickevåldsmetoder som kan användas för att övervinna pelarna? Låt deltagarna skriva upp

förslag på blädderblocksblad som ni sedan sätter upp på väggen och samtalar om i storgrupp. Eventuellt kan resultatet användas till idéer för specifika handlingar som deltagarna vill ta tag i efter kursens slut.

## HUSSLE LINES

**Syfte:** att se skillnaden mellan bra och dålig kommunikation.

**Tid:** 15-20 min.

### Genomförande:

Hussle lines – Grällinjen – alla ställer sig upp på två led, parvis, mot varandra. Situationen är att din kompis har kommit alldeles för sent till ett viktigt möte. Det är inte heller första gången hon/han kommer för sent. När hon/han nu kommer äntligen så är du jättearg. Du visar detta genom att skälla ut henne/honom. Personen som kommer för sent förstår inte varför du är arg och blir också arg och skäller tillbaka. Vänstra sidan spelar personen som har väntat och högra sidan spelar personen som kommer för sent. Spela upp scenen spontant på några minuter.

Efter scenen har spelats upp frågar tränaren vad som hände, hur kommunikationen fungerade eller inte fungerade. Förslagen skrivs upp på tavlan med rubriken ”dålig kommunikation”. Rollerna skiftas men det är fortfarande en person som kommer för sent. Den andra personen är fortfarande arg och skäller på den som kommer för sent. Skillnaden är att den andra personen ska försöka att på ett bra sätt bemöta ilskan.

Efter att situationen har spelats upp frågar tränaren hur det gick och skriver ner deltagarnas förslag på tavlan med rubriken ”bra kommunikation” i kolumnen bredvid ”dålig kommunikation”.

## BAKGRUND TILL FORUMSPEL

Hur stoppar vi en orättvis, våldsam eller förtryckande situation? Vad finns det för

tekniker?

En man som heter Augusto Boal i Brasilien har skapat en form av teater där publiken får träna sig att stoppa förtryck. Han kallar den för ”De förtrycktas teater”. Det började med att hans teatergrupp gjorde en pjäs med ett krisartat slut som de spelade för olika arbetargrupper. Efter det krisartade slutet frågade de publiken vad de tyckte att arbetarna i spelet skulle göra. Publiken kom med förslag och skådespelarna försökte att spela upp förslagen. En gång var det en åskådare som inte blev nöjd, efter att flera gånger försökt att spela upp hennes förslag så sade Boal till henne att då fick hon väl själv gå upp på scenen och visa hur det skulle vara. Då skedde något nytt, den ”förtryckte” fick själv i spelet prova att förändra sin situation. Boal använde ”De förtrycktas teater” till att lära människor att bryta konflikter och att göra motstånd. Boals nya teaterform bedömdes av Brasiliens dåvarande diktatur att vara ett så mäktigt verktyg att Boal torterades, fängslades och deporterades på grund av sitt arbete med de förtrycktas teater. Han har trots detta fortsatt att utveckla denna mäktiga teaterform.

Metoden som används i ”De förtrycktas teater” har spridit sig över världen och även till Sverige. Här kallar vi den ofta för Forumspel. I en förtryckande situation brukar det finnas en förtryckare och ett offer samt många personer runt omkring. I Brasilien fokuserade Boal på hur offret kunde ta sig ur sin situation. Publiken fick byta ut offret och spela upp olika förslag på hur han eller hon skulle kunna agera istället. Förtryckaren fick aldrig bytas ut, utan bara förändras genom åskådarnas agerande då det hade varit orealistiskt att bara ta bort förtryckaren. Ibland kan det också vara nyttigt att testa att byta ut de som i första spelet har passiva roller. Oftast finns i olika förtryckssituationer en eller flera passiva åskådare som står bredvid. De har möjlighet att agera som tredje part, och gå in för att hantera konflikten. Det är också denna part

som har störst chans att hjälpa parterna till en lösning utan våld. Att arbeta med att träna tredje part för att stoppa förtryck ligger i ickevåldstraditionen från Gandhi. Martin Luther King sa att "det största problemet är inte att det finns onda människor. Det största problemet är istället de goda människornas tystnad."

KAOS-modellen brukar vara tacksam att ta upp i samband med forumspel som konkreta verktyg till deltagarna som spelar upp olika situationer.

## FORUMSPEL

**Syfte:** Att träna på att stoppa eller bryta orättvisor, våldsamma och förtryckande situationer.

**Tid:** För två spel behövs ca en och en halv timme, beroende på gruppens storlek och aktivitet. Förklara övningen, ca 10 min.

Förberedelser kan ta allt mellan 5-15 min.

Uppspel och bearbetning, ca 30 minuter för varje spel

### Genomförande:

Forumspel är en slags rollspel där publiken är aktiv och får byta ut personer i spelet och gå in för att försöka bryta ett förtryck.

Gruppen delas in i grupper om 4 - 10 deltagare. De får i uppgift att göra en scen (situation) som visar upp ett förtryck.

Scenen ska inte vara lång, bara några minuter. Minst en person agerar förtryckare, "the bad guy".

Minst en agerar förtryckt och minst en person är passiv, alltså varken förtryckare eller förtryckt utan någon som ser förtrycket ske utan att lägga sig i.

Alla personer ska ha en roll, oavsett om de är bussdörrar, träd, passiva, eller aktiva.

Scenen ska sluta i elände, när förtrycket är som värst. De som gör scenen ska alltså inte själva komma på några lösningar.

Det ska helst vara en situation som har hänt eller skulle kunna hända deltagarna.

Bestäm nya namn till era roller.

Det är bra om gruppen hinner träna scenen minst en gång.

Ge varje grupp ett tema som de ska ta upp i sitt spel/situation.

Förslag till teman för spel kan vara:

- ▲ Mobbning, att någon blir utfrysad, ignorerad eller förlöjligad.
- ▲ Skitsnack
- ▲ Rasism
- ▲ Förtryck av människor som är annorlunda eller oliktänkande

Förberedelserna av spelen ska helst ske i olika rum så att grupperna inte stör varandra, och så att överraskningsmomentet i det hela finns kvar. För att undvika prestationsångest kan det vara bra att ge grupperna kortare tid och sedan förlänga vid behov.

Samla ihop i helgrupp, ställ stolarna i en halvcirkel så att alla ser ordentligt. Låt grupperna spela upp sina situationer.

Gå igenom de olika rollerna och fastslå vem/vilka som är förtryckare, förtryckta och passiva.

Det är nu publiken är aktiv och får byta ut personer i spelet och gå in för att försöka bryta förtrycket. Bestäm vilken part som ska övas.

Förtryckaren är inte utbytbar. Genom att byta ut den som blir förtryckt, eller den som är passiv, kan vi träna oss på hur vi kan agera om vi blir förtryckta respektive vad vi kan göra om vi står utanför konflikten. De övriga i spelet ska reagera på det som inhopparen gör, på det sätt som de tror att deras roll skulle kunna göra.

Spela upp situationen igen, uppmana nu de som tittar att ropa "stopp!" när de vill gå in och testa en idé.

Utvärdera situationen efter varje in hopp. Vilken idé hade inhopparen? Hur tyckte han/hon att den fungerade? Vad hände? Hur kändes det?

Vad säger de andra rollerna? Vilka förändringar

innebar det? Hur kändes det?

Situationen spelas upp tills det inte finns några nya idéer, eller situationen fått en bra lösning.

Alternativ:

Spela upp situationen igen från början och stoppa den så fort det uppstår ett förtryck. Fråga de som tittar på hur den passive personen skulle kunna ingripa i situation. Låt publiken tala två och två för att komma på förslag, eller ge någon i uppgift att prova någon av Kaosteknikerna. (Se kapitlet "Vad är ickevåld?") Inhopparen får gärna välja en teknik som denne aldrig provat förr och som han/hon inte tror sig vara bra på. Inhopparen byter ut en person, som går åt sidan. Bryt spelet när inhopparen har fått prova det den ville. Utvärdera vad som var förändringen mellan originalspelet och nu när inhoppet skedde. Låt den som gjorde inhoppet börja med att utvärdera och berätta vad denne tänkt och hur det blev.

Tips:

Ifall det är svårt att få någon att våga gå upp och göra ett in hopp, föreslå deltagarna att gå upp två och två.

Alternativ 2:

Forumspel kan även användas för att träna på konflikthantering i konflikter med jämbördiga parter. Då byts inte de parter som är mest involverade i konflikten ut.

Börja med en idéstorm på vilka tekniker som kan användas för att hantera konflikter. Prova tekniker som beskrivits i materialet, till exempel att lyssna, fråga efter behov etc.

Det är förstås bra om det är olika personer som vågar testa sina idéer. Originalspelet är som ett videoband som kan spelas fram och tillbaka. Det går inte att göra ett nytt in hopp samtidigt som ett in hopp pågår. Det är viktigt att poängtera att de som tittar på spelet är en aktiv del av forumspelet – det bygger på deras deltagande och in hopp.

## ROLLSPEL

**Syfte:** Att uppleva en konfliktsituation med låsta positioner.

**Tid:** 5 minuter till att förklara, 5 minuter till rollspelet, 5 minuter till utvärdering i par och sedan 10 minuter att lyssna på paren i helgrupp.

**Material:** Inga speciella material behövs.

### Genomförande:

Deltagarna delas upp i par. Förklara för deltagarna att de i paren ska spela en konfliktsituation i ett minirollspel. Rollspelen pågår parallellt med varandra och ska inte spelas upp. En person agerar förälder och en tonårsbarn. Beskriv konfliktsituationen. Exempel på en konfliktsituation

En mamma/pappa och dennes tonårsdotter/-son bråkar om vilken tid dottern/sonen ska komma hem på lördagskvällen. De har båda två låsta positioner och lyssnar inte till den andra. Dottern/sonen håller på att göra sig i ordning för att gå ut. Förälderns position är att dottern/sonen ska vara hemma klockan 23.00 och inte en minut senare, medan dottern/sonen inte vill komma hem förrän klockan 01.00. Deltagarna argumenterar med sakfrågor och personangrepp för sin sak utan att ge efter.

Ge rollspelen några minuter. Bryt sedan och låt ev. deltagarna sitta kvar i paren och utvärdera hur rollspelet gick. Samla ihop till helgrupp där alla får berätta hur det gick, vad som hände och hur det kändes. Var det möjligt att komma fram till en lösning?

Efter övningen kan det vara bra att fortsätta med att göra en kartläggning, så att konflikten inte slutar i lösning.

### 1) Genusträdet

**Material:** Stora papper och tuschpennor

**Tidåtgång:** minst 60 min

**Syfte:** Att öka förståelsen av genus(o)

jämlikheten i ett samhälle på tre olika nivåer. Den här övningen är bra att börja en dags träning med. Dela in gruppen i mindre grupper med 4-6 personer i varje.

a) Först ska grupperna hitta delar i deras samhälle som visar genus(o)jämlighet på:  
Krona= Individ/samhällsnivå. Vad du ser i det dagliga livet?  
Stam= Institutionell nivå. Lagar, media, utb system, hälsosystem, religion, stat  
Rötter= Ideologisk nivå. Att vara en man/kvinna i detta samhälle (kultur, normer, värderingar)

b) Hitta något som går igenom individ - institution - ideologi. Visa hur det är sammanflätat.

c) Vart ska vi fokusera vårt arbete som ideell org. /Vad ska vi förändra och hur genom IV? Koppla gärna till Gene Sharps 3 delar. Var är vi idag och jobbar? Behöver vi ändra vårt sätt att arbeta?

d) Redovisning i grupper. Visa sitt träd och kopplingar. Har grupperna funnit liknande sammanflätningar?  
En variant är att grupperna får olika delar av ett samhälle t ex utbildningsväsendet, domstol, sex och samlevnad, media etc.

## 2) Min relation till makt & min identitet

Material: post-it lappar, pennor

Tidsåtgång: 20 min

Syfte: Att synliggöra sitt eget val och andras av sin identitet och hur flera är sammanflätade samt sin del av en eller flera maktstrukturer. Låt deltagarna välja ut tre identiteter för sig själva och låt dem skriva en per post-itlapp. Sätt sedan upp dem efter genomgång på en tavla och försök att grupperna dem relaterade till t ex yrke, familj, kön, religion, ålder, klass, språk, etnicitet, kroppsform, sexualitet, utbnivå etc.

För ett resonemang kring vilka identiteter vi är födda med och vilka som ar påsatta av externa krafter. Vi har ju fler identiteter än vi sade så låt nu deltagarna lista 8-10 stycken och sen

samarbeta parvis för att gradera identiteterna.

- Är det någon/några av dessa som... ger dig fördelar/privilegier eller nackdelar/svagheter. Sätt plus och minus, ett eller två stycken beroende på hur mycket. Dessa är väldigt starkt kopplade till de strukturer vi lever i.

Har hanterat du dina privilegier respektive svagheter.

Hittar du motsägelser, hur hanterat du dessa?

Är det några identiteter som hjälper dig att vara en ledare?

Diskutera i helgrupp: Ofta är det identitet med minus som gör oss starka, eller? Motsägelser är t ex "superkvinna". I Georgien ska en kvinna till exempel baka en extra tårta när det vankas kalas. Denna tårta ska inte ätas utan brännas upp. Det är ett tecken på att man är en bra kvinna. Att vara en bra eller dålig kvinna är relativt enkelt att veta. Låt gruppen berätta om några exempel. Men hur är det med bra och dålig man? Att vara en riktig man kan vara svårt att visa upp något konkret mönster. Ju mer fundamentalistiskt styre - ju mer könsbundna roller.

Tänk efter hur ni blev uppfostrade med: du får-du får inte göra saker. Det enda killar inte får göra är att vara som en flicka. Då finns en risk att klassas som homosexuell, eller?

Identiteterna kommer ur dominanssystem.

Över- respektive underordnad.

Denna övning kan skrida över i en diskussion om makt. Är makt bra eller dålig?

## 3) Knutna näven

Material: Sina egna kroppar

Tidsåtgång: 10 min

Syfte: Synliggöra att beslut, makt och känsla hör samman. Hur reagerar jag i vissa situationer? Ställ upp deltagarna på två led mitt emot varandra. Den ene knyter sin högra eller vänstra knytnäve. Den andre ska få den första personen att öppna knytnäven. Alla medel är tillåtna. Ge tydlig klarsignal och låt de hålla på i

ca 2-3 minuter.

Vad hände? Intervjua paren. Vad säger detta om sig själv?

4) Makt: när kände du dig kraftfull/stark/mäktig?

Material: inget

Tidsåtgång: 10 min

Syfte: att ge deltagarna en självkänsla och inspiration från varandras historier och vidga perspektivet på makt.

Börja med att ställa frågan: När kände du dig mäktig senast? Och låt deltagarna fundera tyst en och en under någon minut. Fråga gruppen vad var det för känsla som de hade då? Låt deltagarna dela med sig av varandras erfarenheter i smågrupper. Sedan kan du återkoppla i storgrupp om någon vill dela med sig av sin erfarenhet.

5) Makt baseras på något, vad?

Material: stort blädderblock, pennor, små klistermärkspluttar i olika färger (minst två)

Tidsåtgång: 20 min

Syfte: Synliggöra deltagarnas maktanvändande och olika typer av makt samt skillnad er i användande kopplat till genus.

Låt gruppen ge förslag saker som makt baseras på/utav på en tavla. Deltagarna får säga högt. Sedan får de frågan: Vilken sorts makt använder jag? Låt deltagarna tänka efter själva i några minuter. Sedan får de med hjälp av pluttar markera vilken/vilka sorters makt de använder sig av, framme på tavlan. (Alla får 5 pluttar var. Färgen är olika för män respektive kvinnor). Sedan en ny fråga till:

– Vilken makt är jag mest sårbar för? Tänk efter en och en tyst. Någon som vill dela med sig till gruppen?

6) Utveckla maktkonceptet genom statyer

Material: deltagarnas egna kroppar

Tidsåtgång: 20 min

Syfte: Synliggöra olika typer av makt och hur det känns att vara utsatt/utsättare av olika typer av makt.

Visa makt över, makt att, makt med, makt inom....

Dela in gruppen i små grupper med 3-5 deltagare i varje. Varje grupp ska nu samtidigt illustrera makt över, makt med och slutligen makt inom. Låt grupperna visa för varandra och diskutera statyerna. Det är viktigt att den blev utsatt för makt över får komma tilltals och en chans att komma ur sin roll.

7) Stå på filt!

Material: En filt

Tidsåtgång: 10 min minst, beroende på gruppstorlek.

Syfte: Att ha som stärkande utmaning på slutet av en workshop.

Lägg ut en filt på golvet och låt deltagarna stå en bit utanför filten i en cirkel.

Ställ frågan: - Vad blir ditt nästa steg? En person får ställa sig på filten och tänker att filten är sitt trygghetsområde. Vad blir mitt nästa steg utanför denna filt med anknytning av att våga utmana dagens tema? Gå runt så att alla får prova-på. Se hur många förändrar som kan ske!!

8) Män -maskulinitet och våld

Material: penna, papper

Tidsåtgång: 10 min för att beskriva övningen, mer tid för reflektion beroende på gruppstorlek.

Syfte: Synliggöra ifall det finns en förväntan och/eller koppling mellan våld och maskulinitet i deltagarnas samhälle.

Ge en uppgift i "hemläxa" för deltagarna att reflektera över. Var beredd att möta starka känslor som kan uppkomma. Låt deltagarna reflektera enskilt över en man i deras liv, på arbetet eller privat. De är välkomna att föra anteckningar. Det de skriver är endast för dem själva. Ställ ett antal frågor till gruppen:

▲ Vilken roll spelar våld i hans liv?

▲ Hur och när använder han det?

▲ När och hur förväntar du dig våld från honom?



### ▲ Hur och när lider han av det?

Fortsätt sedan att låta deltagarna beskriva personens positiva och negativa egenskaper. Ge i uppgift till deltagarna att stödja och uppmuntra personens egenskaper som inte har någon koppling till våld. Hur skulle man kunna visa medkänsla för de positiva egenskaper som är kopplade till våld? Kan deltagarna använda sig av M L Kings sex steg för att vända de negativa egenskaperna? Låt gruppen dela med sig hur, i så fall.

### 9) Kultur & religion

Material: stora papper

Tidsåtgång: 20 min

Syfte:

Låt deltagarna en och en skriva ned två saker/händelser som är religiösa. Tillåtna inte tillåtna t ex. Sedan får de i uppgift att skriva två som är kulturella inte religiösa. Gör två kolumner på tavlan/stort papper indelade i religion respektive kultur. Låt deltagarna sedan skriva ned på tavlan i vilket fält de ingår.

Kan vi urskilja gränsen mellan kultur och religion?

Har gränsen ändrats sedan vår morfar/farmors tid?

Gå vidare och analysera i smågrupper olika ritualer i samhället, t ex hedersvåld, omskärelse, arvsrätt, polygami etc.

Är det utbrett? Har sederna förändrats? Ses de som en del av religion?

Låt grupperna redovisa för varandra. Gå vidare och låt deltagarna enskilt skriva ned:

- ▲ 2 saker som jag trodde var religiösa lagar när jag var liten.
- ▲ 2 saker du har hört är en lag inom religionen men du anar att det inte är en del av religionen.
- ▲ 2 saker som jag hört är religiösa men som jag vet inte är del av religionen.

Detta kan göras kopplat till en och samma religion eller att några får en religion och några en annan religion eller troslära. Hur vet vi vad som är sant? Av vem fick vi reda på detta? OM man gör något av detta, vad händer?

## Exempel på upplägg

Nedan följer några exempel på hur alla dessa inspirerande texter och övningar kan kombineras till kvällsträffar eller längre utbildningar. Se exemplen som just exempel och testa dig fram till ett upplägg som passar dig! Hur lång tid olika saker tar kan vara knepigt att veta, det beror oftast på gruppens grad av energi och diskussionsvilja. Det kan därför vara bra att ha en plan B i bakfickan med extra övningar att lägga in, eller vilka som vid tidsbrist kan tas bort. God arbetslust!

## Icke våldsteamsutbildning, tre dagar med unga människor

### Fredag

Kl. 17.00. Inledning

- ▲ bakgrunden till utbildningen.  
Syfte och innehåll, metodik.
- ▲ Presentation av deltagarna och ledare
- ▲ Gå igenom programmet för helgen.  
Fråga om det är något annat de vill ta upp.
- ▲ Förväntningarna och farhågor inför helgen.
- ▲ Samarbetsövning
- ▲ Namnövning
- ▲ Rollfördelning/normer Matlag och underlättare

Kl. 18.00: Middag

Kl. 19.00: Vad är våld? Idéstorm

Om Johan Galtungs tre kategorier av våld:  
Direkt våld, strukturellt våld och kulturellt våld.  
Bild på våldets isberg.

Den norske fredsforskaren Jörgen Johansens definition (en av) av våld som "att medvetet reducera en annan människas möjligheter till ett fullvärdigt liv". Diskussion kring vad som skulle rymmas inom det begreppet.

Vad är ickevåld? Idéstorm.

Genomgång av ickevåldskroppen, samt ickevåldets principer, metoder och livsstil.  
Runda- hur mår jag nu, hur känns det inför morgondagen?

## Lördag

Kl. 8.00 Frukost

Kl. 9.00 Namnrepetition och uppvärmningsövning

Litet djupare presentation med tankar kring varför jag vill gå in i det här arbetet. Vilka händelser har påverkat mig? Vad är det jag vill åstadkomma?

Vad betyder ickevåld egentligen? Icke våld – ett positivt ord.

Icke våld – en konspiration? Att vara aktiv eller passiv.

Värderingsövningar om hjärtat i ickevåldskroppen

Kl.10.00 Paus

Kl.10.15 Händer och fötter i ickevåldskroppen

Forumspel – Bakgrund och sedan olika situationer som spelas upp, testas för lösningar och diskuteras.

Kl. 12.00 Lunch

Kl. 13.00 Hjärnan i ickevåldskroppen: att utveckla ickevåldsstrategier. Låta kreativiteten komma fram. Övning: Våldets pelare

Kl. 13.40 Energizer

Kl. 14.00 Blodet i ickevåldskroppen

– inspiration till en ickevåldslig livsstil

Gå en runda: vilka exempel på ickevåldshandlingar vill ni dela med er av?  
Gene Sharp börjar med att peka på att ickevåld har en väldigt lång historia, men att den är nästan helt odokumenterad, i motsats till våld som det finns skrivet väldigt mycket om, långt tillbaka i tiden. Samma fenomen kan vi även se idag.

Kort historik om ickevåld.

Avsnitt ur filmen Gandhi på video: Gandhi bränner sitt sydafrikanska pass.

Fråga deltagarna vad de vet om Martin Luther King – be dem berätta. Utbildaren fyller i.

Kl. 15.15 Paus

Kl. 15.45

Boktips, och tips på filmer och musik.

Munnen på ickevåldskroppen: Icke våldslig kommunikation : Hussle lines

Energizer

Hur stor roll spelar vår lydnad i våra liv på vad vi vågar göra? Milgrams experiment.

Bikupa om lydnad – när skulle jag lyda? På vilka sätt lyder jag idag som jag inte skulle vilja?

Runda på slutet – kolla läget.

Kl. 19.00 Middag

Kl. 20.00 Sociala aktiviteter

## Söndag

Kl. 9.00 Frukost

Kl. 9.30 Reflektion, frågor, vad funderar jag över? Runda på det.

Samarbetsövning/Energizer

Kl. 10.00 Börja tänka kring ledarskap: Vad ska man tänka på som tränare och när man genomför en workshop? Specifika övningar.

Vad vi gör på kurser och varför? Om gruppdynamik och hur grupper fungerar.

Kl.12.30 Lunch

Kl. 13.30 Koppla tillbaka till farhågor och förväntningar med Postit-lapparna.

Dela ut utbildningspärmarna. Gå igenom dem. Visa hur de är upplagda.

Alla får fylla i den handlingsplan som finns i pärmen.

Utvärdering.

Avslutande runda – hur känns det? Vad har man tyckt om kursen?

Slutenergizer.

Bestämna datum för kommande träffar.

Städning och avfärd Ca 15

## Workshop om konflikthantering, två timmar med unga människor

På två timmar är det förstås begränsat vad som hinns med. Här är ett exempel för att väcka intresse och börja fundera kring begreppen, med mycket övningar.

1. Hej och välkomna!

Upplägget. Kort namn- eller presentationsövning. Berätta att det ska handla om konflikthantering i två timmar, och för att veta vad konflikthantering är, är det bra att ha lite koll på konflikter.

2. Brainstorm kring ordet konflikt.

Efteråt: Kolla väldigt snabbt på orden som kommit upp - är de positivt eller negativ laddade? Varför?

Följdfrågor: När kan konflikter vara positiva, eller bra? När är konflikter dåliga? Här är det suveränt att sätta sig ner o lyssna in gruppen. De kommer

att säga sånt som du annars skulle behöva ta upp, men det är förstås bättre om de får säga det själva.

Huvudbudskapet här är att konflikter är en nödvändig del av våra liv, vår vardag, och att skillnaden mellan om en konflikt upplevs som jobbig eller som positiv och "utvecklande" är hur vi hanterar dem. Konflikthanteringen är således nyckeln. Så tänk vilken tur att ni ska ägna er åt detta resten av kvällen!

3. Övning "Linjen". Här får de då testa att hantera en konflikt... Ge tydliga instruktioner, och var noga med att säga 1,2,3 eller nåt när de ska börja, så det verkligen blir tävlingsinriktat :) Följdfrågor: hur många kände att ni vann, upp med en hand, hur många kände att ni förlorade? Vad hade ni för strategier? Här kan allt möjligt få komma upp så som att ha rejäla skor, ingen handsvevt, kompiserna hjälpte till att dra, osv. Konstatera sedan att de flesta (antagligen) använde våld... Fråga efter fredliga alternativ. Tills de eller du ger lösningen. Prata om lösningen - låt kritikerna komma fram också. (Motargument ifall någon påstår att den ena parten förlorar i lösningen kan vara: "det är ju ditt hus även om du inte är hemma"...)

4. Här kan det vara illustrativt att rita en rak linje på tavlan och visa på hur konflikter ofta ses som antingen eller, vinna eller förlora, och prata kort kring det.

5. Rita sedan upp hela vinna/vinna - diagrammet och de olika varianterna på lösningar (eller djuren). Så plötsligt har vi minst 5 alternativa sätt att hantera konflikter på! (Kom ihåg att rita in linjen från punkt 4 - den går då alltså diagonalt uppifrån vänster ner till högra hörnet.)

Här kan gruppen få fundera på en konflikt de haft, om vad som helst, nyligen eller för ett tag sen, och göra om diagrammet till en 4-hörnsövning på golvet, så att de får ställa sig efter hur de agerat. Fråga sen olika hörn (o mitten) i taget om de vill dela med sig av sina historier. Poängen här är att visa att massa olika varianter finns, och

att var situation kan ha sin lösning. Dock är vi ju nu medvetna om att möjligheten "samarbete" finns. Skriv hellre "samarbete" än "vinna/vinna" i diagrammet, det känns inte lika ouppnåeligt.

6. Övning "Apelsinen" eller "Stolarna" (se vinna - vinna), eller båda delarna. Som instruktion till apelsinen, säg att vi ska jobba på att hitta en samarbetslösning, ju kreativare desto bättre. Att bara dela apelsinerna går fet-bort! Innan stolsövningen är instruktionerna bara att alla ska göra det som står på deras lapp, de får inte visa den för någon, och inte prata.

7. Diskussion och koppla tillbaka till diagrammet. Varför hittade de/hittade de inte någon lösning? Diskussionen efter stolsövningen inbjuder till lite fler dimensioner. Vem gjorde vad och varför, och vad fick det för konsekvenser. Skriv gärna ner lite olika beteenden du observerar, och fråga deltagarna kring detta. Vi vet alltså att det finns lösningar där alla kan få det de vill ha, men det finns hinder i vägen, vilka kan dessa vara? Vad kan om man vänder på det hjälpa goda lösningar på traven?

8. Frågor? Sammanfatta workshopen o tacka för allas bidrag!





FRED  I VÅRA HÄNDER

Är ett samarbetsprojekt mellan:

