

100 härskartekniker - intervju om ickevåldsträning

Thor Rutgersson intervjuar Per Herngren inför boken [Demokratimodellen](#).

Thor: Det kan vara svårt ibland, att stå emot orättvisor och förtryck - även i exempelvis en föreningsstyrelse. Det är inte ovanligt att en råkar ut för en del härskartekniker om en försöker påpeka att något är fel. Eller om en vill förändra. Vanligtvis pratas det om sju härskartekniker. Det finns många som har utökat listan med fler. Du har skrivit en [lista med hela hundra stycken härskartekniker](#)! Varför hittar du så många fler än vi andra?

Per: Det är inte så mycket jag som hittat de hundra härskarteknikerna. Vi jobbar med vängrupper, alltså smågrupper som utför civil olydnad. Den som är vald att vara maktingripare upptäcker ibland nya maktpraktiker. Så listan på makttekniker, härskartekniker och mikrobestraffningar blir bara längre och längre.

’Snälla makttekniker’

På nittiotalet upptäckte vi att många som egentligen vill väl omedvetet använder "snälla metoder" som skapar särkillnad eller underordning. Eftersom det är svårare att ingripa mot "snälla makttekniker" kan dessa bli mäktigare än typiska härskartekniker.

Thor: Finns det några som du skulle vilja lyfta fram som extra viktiga, men som vi ofta missar?

Per: På en av mina ickevåldskurser nyligen berättade en fritidsledare som är född och uppvuxen i Hammarkullen, Göteborg, att hen ofta får frågan "Var kommer du ifrån?". En annan kursdeltagare som berättade att hen var född i ett annat land fick aldrig den frågan. Skillnaden hade helt och hållet med utseende att göra, inte med vem som var "främling". Snällhet och nyfikenhet kan på så sätt producera svenskhet utifrån hudfärg, alltså producera ras.

Rasifieras av antirasister

Var-kommer-du-ifrån? kanske producerar mer 'ras' än vad rasister producerar? Tänk dig själv hur det skulle vara för en som är född i Göteborg att vecka efter vecka, år efter år, få höra: "Trivs du här?" "Ni tillför så mycket." "Ni är så mycket mer naturliga än oss." "Vad duktig du är på svenska!"

Thor: När jag läste den där listan kände jag igen mycket. Både sådant jag blivit utsatt för och sådant jag utsatt andra för, utan att egentligen ha tänkt på det allt för mycket. Det är så svårt, i ögonblicket när någon använder en härskarteknik, att veta hur en ska agera! Är det en bra idé att säga "stopp, nu använder du en härskarteknik på mig" eller hur bryter man egentligen ett sådant beteende konstruktivt?

Mångfaldiga ingripandemetoder

Per: När vi håller ickevåldsträning under en helg hinner vi med kanske fyrtio olika metoder och tekniker för att ingripa. De som ägnat sig åt ickevåld några år har kanske lärt sig några tusen metoder. Dessa metoder går egentligen inte att beskriva helt och hållet med ord. Varje metod innehåller dussintals olika gester, rörelser och talhandlingar.

Att ingripa vid härskartekniker handlar om att träna och att träna. Att kunna ingripa handlar alltså inte om att få goda råd eller att teoretiskt läsa en bok med tips. Det finns inga enkla fix.

Ickevåldsträning är som att lära sig dansa queersalsa eller spela fotboll. Böcker eller teorier blir användbara först när en har hållit på ett tag, då du lärt dig tusentals olika reflexer, rörelser och sätt att uttrycka sig.

Kunskap sätter sig i kroppen

Många som börjar med ickevåldsträning suckar och undrar hur de ska kunna komma ihåg allt. Men träning handlar om att glömma, att låta kunskap sätta sig i kroppen. Träning börjar fungera när vi inte tänker på vad vi gör.

Träning är att göra sig själv omedveten. En fotbollsspelare kan ju inte fundera över vilken vinkel hen ska ha på fotled och knä. Hur mycket tyngd som ska fördelas på respektive ben. Sådant måste bara sätta sig i kroppen. Och det sker

genom träning och åter träning.

Thor: Du beskriver en grupp i en organisation eller förening eller rörelse... En grupp du kallar för "svansen". De är de som inte deltar i arbetet men som alltid har synpunkter och åsikter och klagomål när jobbet väl är genomfört. De är också snabba på att döma ut människor om något går fel. Sådant gör mig väldigt arg. Om en ser människor bete sig så (som sagt, inte helt ovanligt) vad ska en göra då?

Per: Förhoppningsvis kan de vi valt till maktingripare och stämningsunderlättare se till att "svansen" inte gnäller, saboterar och tar kraft från gruppens engagemang och omsorg. Ibland måste deltagare dock slängas ut ur gruppen. Det kan vara en bra lösning att dela en grupp i mindre grupper. En person som gör en viss grupp trög och svårarbetad kan i en annan grupp bli ett viktigt bidrag.

Per Herngren & Thor Rutgersson

18 mars 2014

För dig som vill öva på att ingripa vid härskartekniker:

[Välkommen på helgkurs!](#)

Referens

"Vi har pratat med Per Herngren", i Thor Rutgersson, Mirella Pejcic (red), *Demokratimodellen Gör din förening livskraftig och inkluderande*, Trinambai, 2015.

[Mikrobestraffning härskar över härskarteknik](#)

[100 härskartekniker](#)

[Lyckan styr - härskartekniker](#)

[Lycka som maktteknik](#)

[Individualiserad jämlikhet en härskarteknik](#)

[Klimatångest som passiviseringsteknik](#)

[Vithet i antirasism, feminism och civil olydnad](#)