

I en sporttidning jag läste i väntrummet inför ett sjukbesök skrevs det om forskningen kring koncentrationsträning för elitidrottare. Olika undersökningar hade visat att rena koncentrationsövningar, affirmationsövningar etc, inte har någon stärkande effekt på fokus under tävlingar.

De rena koncentrationsövningarna hade låg överföringsgrad.

Öva sig på övandet

Innehåll

- [1 Öva sig på övandet](#)
- [2 Medvetandeövningar som slöseri med tid](#)
- [3 Icke-våldsträning som kamouflage av makt](#)
- [4 Öka medvetandet skapar inte politisk förändring](#)
- [5 Queer som experimenterande och träning](#)

Om man blev bra på övningarna innebar det bara att man blev bra på övningarna - inte att koncentrationen ökade under tävlingarna. Det som däremot fungerade, enligt undersökningarna, var att under den normala träningen för sin sport dessutom träna koncentration.

Denna sport-forskning skulle möjligtvis kunna stärka den inriktning inom ickevåld som menar att övningarna under ickevåldsträning ska ligga nära *verkligheten*. Att utveckla indirekta och orealistiska övningar för ickevåld skulle ha låg överföringsgrad. Precis som Gandhis devis målet är medlet så ska man öva sig på att leva det liv och det samhälle man vill leva. Genom övning blir man bra på det man övar; det blir inte så många andra effekter.

Medvetandeövningar som slöseri med tid

Övningar under ickevåldskurser för att medvetandegöra deltagare skulle då bli slöseri med deltagarnas tid. Medvetandeövningar kan till exempel vara ett dilemma som deltagarna ska lösa, ett spel eller en pedagogisk uppgift. Istället för att träna tekniker går medvetandeövningar ut på att frambringa en aha-upplevelse, en insikt hos deltagarna. Medvetandeövningar plockar ut individen från verkligt förtryck och politik, från det gemensamma, och gör om ickevåld till individuella egenskaper: om bara individen blir medveten så ändrar hon sitt beteende. Tanken är att förändring börjar hos individen inte i det gemensamma.

Icke-våldsträning som kamouflage av makt

Därmed blir ickevåld en maktteknik som döljer vad politik, lydnad, makt och motstånd egentligen handlar om: Vad som sker mellan oss! Hur vi fungerar ihop! Vilka innovationer, färdigheter och överenskommelser som behövs! Hur vi stödjer varandra och ger varandra utrymme!

Detta ligger i linje med Mearleau-Pontys och Bourdieaus forskning om disposition: Kroppslig kunskap som inte sitter enbart i det egna huvudet. Utan lika mycket i kroppen, situationen, positionen och relationerna mellan varandra. Disposition är alltså inte individuella kunskaper som vi lär in och bär med oss. Disposition är kunskaper som bara finns när vi kopplar ihop oss och arbetar tillsammans.

Öka medvetandet skapar inte politisk förändring

I sin bok om manlig makt kritiserar Bourdieu medvetanderörelsens tro att ökat medvetande skulle skapa förändring. Under sjuttioalet skapade man medvetandegrupper som genom samtal om fattigdom, könsroller, föräldrarskap skulle skapa förändring. Bourdieu kritiserar tron att könsordning skulle ändras bara man blev medveten om genusproblematiken. Sjuttioalets medvetandegrupper blev en återvändsgränd.

Queer som experimenterande och träning

Däremot blir dagens queer-rörelse mer intressant. Här testas och prövas man nya ordningar. Det finns inget indirekt linjärt tänkande att det ena leder till det andra. Queer är snarare icke linjärt. Genom att plugga ihop sig i molekyler, plugga ut, och plugga ihop på nya sätt så skapas förändring mer direkt.

Queer har därmed stora likheter med den variant av ickevåldsträning som i Gandhis anda experimenterar med olika tekniker och lösningar för att innovativt utveckla färdigheter som gör det möjligt att leva det samhälle vi vill leva. Den här formen av ickevåld handlar om att finslipa och experimentera med nya demokratiformer, pröva styrkan och svagheter hos olika tekniker för att ingripa vid våld och förtryck.

Det har skett en hel del forskning de senaste tjugo åren som om den togs på allvar skulle förändra ickevåldsträningen så den blev mer realistisk och relevant. Det tål att reflektera vidare på!

Per Hergren
2004, version 0.13

Tidigare publicerad i Fredsnytt 2008