

VERBAL JUDO KAN AVVÄPNA DEN VÄRSTE BUSE

”Mjukt svar stillar vrede – hårda ord väcker harm”

Bråk i en korvkioskkö, självmords-hot eller gisslantagande. I laddade situationer handlar det om att kunna prata omkull personer. Nu sprider sig kunskapen om verbal judo till socialarbetare, busschaufförer, lärare, poliser och andra i utsatta yrken.

Av Jonas Hartelius

Mer än 95 procent av alla skottlossningar med amerikanska poliser inblandade börjar som verbala konfrontationer. Det har amerikanerna tagit fasta på i sin polisutbildning. Numera ska man prata, inte skjuta.

Vid ett uppmärksammat ingripande 1991 i Los Angeles mot en färgad misstänkt rattfyllerist,

Rodney King, använde fyra vita polismän grovt våld. Mannen skadades svårt. Ett år senare frikändes polismännen av en lokal jury. Frikännandet ledde till raskravaller med 54 döda, 7 000 gripna och mer än 1 miljard dollar i egendomsskador. Två av polismännen dömdes senare av en federal domstol för att ha kränkt Kings mänskliga rättigheter.

King-fallet ledde till en omfattade diskussion om polisens konflikthantering. Polisen började utbilda sina anställda i verbala metoder för att hindra upp-trappning mot våld.

En av förgrundsgestalterna i detta arbete var en tidigare pro-

fessor i engelska, **George J. Thompson**. Han hade bytt karriär och blivit polis i patrulltjänst. Trots att han hade svart bälte i flera japanska kampkonster, högt självförtroende och god verbal förmåga, hade han svårt att klara konfrontationer. Han upptäckte att han gjorde samma grundläggande misstag som unga poliser.

Våldsverkare orkar inte
vara aggressiva hur
länge som helst

Thompson utvecklade en metod som han kallar "verbal judo". Själv har han undervisat över 300 000 poliser i denna metod. Den lärs numera ut även till lärare, socialarbetare, busschaufförer och andra som kan möta laddade situationer. I Sverige undervisas den i förenklade varianter vid bl a Polishögskolan, tunnelbanepoliserna och

”Varje konfrontation är en möjlighet att lära sig mer om sin egen personlighet, rädsla och förmåga”

kollektivtrafiken.

Grundläggande element i verbal judo är att först anpassa sig till situationen, alltså att handla professionellt och sakligt i stället för emotionellt och reflexmässigt. Det fordrar uppmärksamhet och eftertanke. Nästa steg är att avleda det verbala angreppet genom att inte ta det personligt. Det kräver distans till konflikten men också till den egna personligheten.

Slutligen eftersträvar man att ge en ny rörelseriktning åt konfrontationen. Det innebär att man pekar på nya handlingsvägar, så att motparten till slut frivilligt följer order eller instruktioner.

Verbal konflikthantering kan användas på alla nivåer, från oro i en korvkioskkö till självmordsförsök eller gisslansituationer. Den kan spara tid och hindra upp-trappning men också vara direkt livräddande.

Att prat ska föregå våld i lägen där faran inte är överhängande är numera en grundregel vid alla polistaktiska operationer. Insatsstyrkor brukar ha särskilt utbildade förhandlare, som ska hålla i gång kommunikationen så att gisslan och andra inte skadas. I mycket handlar det om att vinna tid.

En viktig erfarenhet bakom denna strategi är att våldsverkare inte orkar vara aggressiva hur länge som helst – efter ett tag sjunker adrenalinivåerna. Förhållandet är också ett led i en

systematisk nertrappning (de-eskalering): från pågående våld till hotande våld, i nästa steg till verbala hot och slutligen till förhandling.

Måste acceptera att
en del personer skriker,
förolämpar och hotar

Polisens förhandlare får bl a lära sig bedöma och anpassa sig efter aktörernas personlighet, psykiska tillstånd, aggressivitet, motivation och ideologi, sociala och kulturella bakgrund, självmordsbenägenhet, nykterhet och mycket annat. Särskild vikt ägnas åt språkliga mönster, jargong, kodord och dubbla budskap.

Utbildningen brukar dessutom behandla kommunikationsstörningar samt riskbedömning och taktiska överväganden.

BO MUNTHE

Lär ut verbala i utsatta yrken

Att hantera konflikter är i grunden en fråga om attityder, menar trygghetsexperten Bo Munthe.

”Säkerhetsfolk måste lära sig att hantera konflikter på ett professionellt och civiliserat sätt. Branschens uppgift är att skapa trygghet och ge service. Då kan man inte ha grundattityden att markera revir så fort



För god färdighet som konfliktlösare eller förhandlare fordras övning och åter övning. Även om verbal konfliktantering kan läras ut som en speciell metod för yrkesfolk, är den ändå bara en fortsättning på den kommunikation som måste fungera vid köksbordet eller i barnkammaren.

Under verbal konfliktante-

ring måste man acceptera att en del personer skriker, förolämpar och hotar. Beteendena är uttryck för deras stressnivå. Det västerländska (särskilt anglosaxiska och skandinaviska) umgängesidealet att tala i "sasad ton" är ett uttryck för makt och trygga positioner. Man kan förhandla lugnt endast om de egna intressena inte är hotade.

Sedan är det en annan sak att man inte ska tolerera att personer i vardagslivet uttrycker sig rasistiskt, sexistiskt, nedsättande eller hotfullt. Men i en konfliktsituation kan det inte vara första prioritet att putsa en persons språkbruk om denne samtidigt hotar att skjuta vilt

omkring sig.

En del grupper är sällan direkt mottagliga för verbala tekniker. Det gäller främst psykiskt sjuka människor och drogpåverkade individer. Men även gentemot dessa kan ett sakligt uppträdande verka lugnande.

forts på sid 40 ►

tekniker till folk

någon börjar strula. I de flesta fall kan man lösa konflikter och få folk att göra som man säger med verbala tekniker."

Det säger trygghetsexperten **Bo Munthe**, en av Sveriges högst graderade kampkonstmästare. Han har under senare år gått över till att utbilda i konfliktantering. Genom Prime Security, där han arbetar, ger han kurser för yrkesgrupper som kan drabbas av konfrontationer, från poliser och p-vakter till socialarbetare och lärare.

"När man blir rädd eller aggressiv av en annan männi-

skas beteende eller hot, beror det ofta på att det pekar på en svaghet hos en själv. Om man då tar angreppen personligt, blir man en del av problemet. Om man i stället intar en professionell attityd, blir man en del av lösningen.

Att hantera konflikter är i grunden en fråga om attityder. Attityder till människor, till konflikter, till jobbet och sig själv. Varje konfrontation är en möjlighet att lära sig mer om sin egen personlighet, rädsla och förmåga. Så egentligen borde man ta emot varje konfrontation som en ny möjlighet att utveckla en balanserad attityd", framhåller Bo Munthe.

Han anser att man kan lära sig mycket av de gamla japanska mästararna.

"Att vara balanserad handlar om att hos sig själv hitta en kärna som inte kan rubbas ens i svåra situationer."

Ett annat sätt att hantera konflikter är att se dem som pröv-

ningar, anser Bo Munthe:

"En av mina budoinstruktörer myntade begreppet "tålamsinspektörer" om vissa stökiga elever. Han brukade på skämt säga att budoförbundet skickat ut dessa elever för att undersöka vårt talamod som lärare. Med en sådan hållning, att detta är en prövning som snart kommer att gå över, blir det lättare att hålla sig lugn och att se det intressanta i situationen. Fast ibland kan det ju bli lite många talamsinspektörer på en och samma dag." ■



Trygghetsexperten Bo Munthe har en bakgrund som en av Sveriges högst graderade kampsportmästare.

Den engelske butlern kan tjäna som förebild för många grupper

Verbala konfrontationer kan vara ytterst krävande, medföra hög stress i en riskfull situation men också innebära grava kränkningar. För en modern, professionell attityd krävs förmåga att ständigt bevara sitt lugn, även under ytterst svåra provokationer, hot eller angrepp.

En grundregel vid verbala konfrontationer är att undvika upptrappning genom att inte ta angreppen personligt. För att klara detta måste man känna sig själv, inte minst veta vad man blir uppretad på. Den engelske butlerns balans mellan saklig närvaro och artig distans kan tjäna som förebild för många grupper.

En viktig orsak till magkatarr, högt blodtryck, huvudvärk

Långvarig exponering för verbala angrepp ger ökad stress i arbetslivet. Det är en viktig orsak till magkatarr, högt blodtryck, huvudvärk m m hos poliser, socialarbetare, lärare och många andra.

I en aktiv personalvård måste det därför finnas en kanal för medarbetare som verkar i verbalt konfliktladdade miljöer att kunna prata av sig (debriefing eller samtalskontakt) och få perspektiv på sina upplevelser. Till detta bör även höra diskussioner om vad man lärt sig av olika konfrontationer.

Konflikter kan skapa stress men även vara ett sätt att lära sig mer om sina egna reaktioner och tankemönster. I överkursen för konfliktlösare ingår ett stort mått av självreflexion – kanske med en samtalspartner – för att bli varse egna reaktionsmönster.

Redan långt före de gamla grekerna visste folk att verbala tekniker kan användas för att



lösa konflikter. I Ordspråksboken (15:1) står det "Mjukt svar stillar vrede – hårda ord väcker harm". Men ofta krävs det en mer medveten teknik och systematisk träning för att hantera dagens konfrontationer. ■

Referenser:

Crum: *The Magic of Conflict, Touchstone, 1987.*

Elgin: *The Gentle Art of Verbal Self-Defense, Dorset Press, 1980.*

Mindell: *Sitting in the Fire, Lao Tse Press, 1995.*

Munthe: *Konflikthantering och självförsvar, BoMu Förlag, 1990.*

Thompson: *Verbal judo – Konsten att övertyga, Svenska Dagbladets förlag, 1994.*

KONFLIKTSTEG

Argument trappas upp till bärsärkagång

Enligt **Bo Munthe** brukar konflikter trappas upp i följande steg:

1. Argumenterande.
2. Förolämpningar.
3. Hotelser.
4. Hotfulla gester.
5. Grepp.
6. Angrepp.
7. Ursinniga angrepp (bärsärkagång).

De fyra första stegen kan ofta påverkas med verbala metoder. Rätt till nödvärn kan föreligga redan från och med fjärde steget, om de hotfulla gesterna tyder på ett överhängande angrepp. ■