



FOTO: ASHWINI BHATIA/NTB SCANPIX



FOTO: MOHSIN RAZA/NTB SCANPIX



FOTO: LEE JIN-MAN/NTB SCANPIX



FOTO: STRINGER/PAKISTAN/NTB SCANPIX



FOTO: OSMAN ORSAL/NTB SCANPIX



FOTO: ZAHID HUSSEIN/NTB SCANPIX



FOTO: ATEF HASSAN/NTB SCANPIX



FOTO: NIKOLAS GIANKOUMIDIS/NTB SCANPIX



FOTO: ADREES LATIF/NTB SCANPIX



FOTO: FAISAL MAHMOOD/NTB SCANPIX



FOTO: SANTIAGO LLANQUIN/NTB SCANPIX

Hvor mye av verdens konflikter kan forklares med ydmykelse?

I 40 år har psykolog Evelin Lindner forsket for å finne svaret.

TEKST Cathrine Hellesøy Harrison



Donald Trump er en naturlig konsekvens av at for mange har følt seg tråkket på for lenge.

Evelin Lindner lege, psykolog og konfliktforsker

Evelin Lindner er psykolog og medisin. Hun har reist over hele verden og dykket ned i alle slags konflikter, fra familiefæider til folkemord. – Min erfaring er at ydmykelse i en eller annen form ligger under nær sagt alle kriger, alle terroraksjoner, all vold, sier Lindner, en av verdens fremste eksperter på temaet ydmykelse.

Valgresultatet i USA føyer seg inn i rekken av eksempler på hva som skjer med folk som føler seg ydmyket eller tråkket på, mener Lindner.

– Når jeg lytter til Trumps velgere, hører jeg nettopp at de føler seg ydmyket og oversett gjennom mange år. Det var disse velgerne Hillary Clinton kalte «deplorables» – elendige, håpløse.

– Donald Trump er en naturlig konsekvens av at for mange har følt seg tråkket på for lenge, sier Lindner.

– Det samme er IS, legger hun til.

– **Mener du at Donald Trump og IS er et uttrykk for det samme?**

– Ja, nettopp. De er ikke det samme, men de er et uttrykk for det samme, altså frustrasjon i befolkningen og ledere som klarer å spille på denne frustrasjonen ved å rope: Ydmykelse! Vi må ta igjen! Når slike ledere vinner frem, er det farlige seire.

– **Trump ydmyker, men han blir jo også ydmyket, av spydige kommentatorer verden over?**

– Ja, Trump har nok følt seg tråkket på lenge før han stilte til valg, og i valgkampen brukte han muligheten til å ta igjen i stor skala, noe som fører til at han utsettes for enda mer hets. Det er en ond sirkel.

Hva er ydmykelse? Da Lindner startet sitt arbeid med ydmykelse, fant hun bare to akademiske bøker om emnet. I verden. Siden har hun selv skrevet fire, og den femte er like om hjørnet. Hun mener fortsatt vi vet for lite, tatt i betraktning den enorme sprengkraften hun mener ydmykelse har.

Men om vi ikke har kunnskap nok, så kjenner vi alle den ekle følelsen.

Å bli trykket ned.

Å bli gjort hjelpeløs.

Å bli fratatt verdi.

– Når noen er blitt ydmyket lenge nok, kan vi se det på dem, de synker sammen, senker blikket. Eller det stikk motsatte: De kneiser med nakken for å demonstrere at de ikke er ydmyket. De hardner til, sier Lindner.

Apati, depresjon og en dyp skamfølelse er ifølge Lindner vanlige reaksjoner når man er blitt ydmyket. Eller man kan bli aggressiv og forsøke å ta hevn, enten direkte mot den som har ydmyket, eller indirekte ved å bli generelt aggressiv og la det gå ut over alt og alle. Hvis man holder mye ydmykelse inne gjennom mange år, kan man plutselig eksplodere.

– Hvis man da er i en situasjon hvor man har tilgang til våpen, kan eksplosjonen bli bokstavelig. Man kan også bli fysisk syk av å bære på ydmykelse, det kan sette seg i kroppen. Noen få klarer å snu ydmykelsen til noe positivt, som Nelson Mandela og Mahatma Gandhi, sier Lindner.

– **Så en ydmykelse kan brukes godt?**

– Ja, men det krever at man har vilje og evne til å spørre seg selv: Hvordan kan jeg bruke denne situasjonen til noe konstruktivt?

– **Kan ydmykelse føre til krig?**

– Ja, det er jeg overbevist om. Det er for eksempel bred enighet om at Hitler neppe hadde fått med seg det tyske folk inn i en ny verdenskrig hvis Tyskland ikke var blitt ydmyket av verdenssamfunnet etter den første. Paradoksalt nok ydmyket man Tyskland i håp om at det ville gjøre landet ydmykt og ufarlig, sier Lindner.

– **Hva er verst: Utagerende drittstenging å la Donald Trump eller intellektuelle, sarkastiske spydigheter å la en del demokrater og kommentatorer?**

– Det er like ille. Det er to sider av nøyaktig samme sak. Og begge deler er et uttrykk for aggresjon.

VERDENS FØRSTE «TRUMP». Vår tendens til å hakke på hverandre ble trolig satt i system allerede for 12.000 år siden. Før den tid levde vi rett og slett for spredt til at vi hadde behov for å posisjonere oss, ifølge Lindner. Det skjedde først da vi klumpet oss sammen i små samfunn, begynte å dyrke jorden og fikk hierarkier med herrer, undersåtter og slaver. I praksis fikk vi også ydmykelse, men så de det slik den gangen? ▶

EVELIN LINDNER

[62]

Ekspert på ydmykelse og verdighet, med doktorgrad i medisin fra Universitetet i Hamburg og en doktorgrad i psykologi fra Universitetet i Oslo.

Født i Hameln i Tyskland i 1954.

Har skrevet fire fagbøker om ydmykelse. Den femte kommer våren 2017.

Giftet seg med en nordmann og kom til Norge for første gang i 1977.

Har opprettet og er sittende president i nettverket Human Dignity and Humiliation Studies.

(KILDER: APOLLON, WIKIPEDIA, EVELIN LINDNER)



Mer samarbeid.

Evelin Lindner ser for seg stadig større samarbeid over grensene i fremtiden, med globale universiteter og forskningsinstitusjoner.



FOTO: M. SAJJAD/NTB SCANPIX



FOTO: VALENTYN OGIRENKO/NTB SCANPIX



FOTO: MOHSIN RAZA/NTB SCANPIX



FOTO: MOHAMMED BALLAS/NTB SCANPIX



FOTO: OSWALDO RIVAS/NTB SCANPIX



FOTO: NICK UT/NTB SCANPIX



FOTO: KHALID TANVEER/NTB SCANPIX



FOTO: AHN YOUNG-JOON/NTB SCANPIX



FOTO: MARIKO DJURICA/NTB SCANPIX



FOTO: KHALID MOHAMMED/NTB SCANPIX



FOTO: MOHAMMED SALEM/NTB SCANPIX



Løsningen er å jobbe med å løse opp i egen smerte, da forhindrer man at den omgjøres til hevn og nye ydmykelser.

Evelin Lindner

► – Nei, å holde slaver ble ikke sett på som ydmykende, men som noe svært nyttig. Hierarki ble sett på som fremskritt, sier Lindner.

I moderne tid er innføringen av menneskerettighetene en viktig milepæl i ydmykelsens historie. Paradoksalt nok har det ført til at folk føler seg mer ydmyket enn tidligere.

ÅRSÅK: VI HAR BEGYNT Å FORSTÅ AT VIER NOE VERDT. – I dag er forståelsen av menneskerettigheter og likeverd så utbredt at de fleste vet at det er noe riv, ruskende galt hvis de blir hundset med. Hvis man vet dette og så blir tråkket på, øker følelsen av å være ydmyket kolossalt, sier Lindner.

TWITTER OG FACEBOOK. I dag kan en krenkelse penetrere verden på sekunder. Da har vi, ifølge Lindner, to valg: Vi kan forsøke å forstå og respektere dem som tenker annerledes, eller vi kan krige – politisk eller på Facebook.

– Hvis du trækker på noen, spiller det egentlig ingen rolle om du gjør det på Twitter, på bussen, på soverommet, i skolegården eller i NATOs hovedkvarter. Det er i prinsippet det samme. Alle disse nivåene henger sammen, og mange «uskyldige» småydmykelser kan plutselig gjøre at det smeller et sted, at noen får nok. Hun etterlyser en verdig måte å kommunisere på.

– Språket i dag er så krigersk og ydmykende i sin form at selv menneskerettighetsaktivister snakker om at de går til krig, og at de kjemper mot, sier Lindner, som mener et mindre konfronterende språk vil gi en ro i dialogen som gir oss mulighet til å lytte til det som er fullstendig annerledes.

– Hva mener du er de viktigste arenaene for ydmykelse i dag?

– Det gjennomsyrrer alt.

GAMMEL SMERTE. Ok, vi hamrer utvilsomt løs på hverandre. Men er det sikkert at vi alltid er ydmyket når vi føler at vi er det?

– Nei. Noen ganger treffer det noen sier eller gjør, gammel smerte i oss – det minner oss om noe vondt som har skjedd før. Da er det lett å anklage vedkommende for å ydmyke, selv om han kanskje slett ikke har gjort det,

sier Lindner.

Hun har sett mennesker som er blitt grovt ydmyket i barndommen, utvikle en avhengighet av det å bli ydmyket.

– Slike mennesker utvikler et behov for motstandere og fiender. Mange IS- og Trump-tilhengere kan ha en slik dynamikk i bunnen. De farligste blant oss er ofte tidligere ofre.

– Er vi ikke noen ganger litt vel lette å fornærme?

– Jo, i det ytre kan det ofte se slik ut. Men et menneske som er lett å ydmyke, bærer ofte på mye gammel smerte. Løsningen er å jobbe med å løse opp i egen smerte, da forhindrer man at den omgjøres til hevn og nye ydmykelser.

– Hva med de kraftige reaksjonene på Muhammed-karikaturene – hvor vil du plassere dem i dette landskapet?

– Her tror jeg det skjer flere ting samtidig. Mange føler seg nok helt reelt sterkt krenket av tegningene, spesielt analfabeter i land som Pakistan, som reagerer mye sterkere på bilder enn folk i Vesten er klar over. Andre er blitt dratt inn i en overordnet ydmykelseshistorie av personer som av forskjellige grunner ønsker sterkere fronter og konflikt. Noen kan nok la seg dra med i en slik massesuggesjon fordi det er en mulighet for å få utløp for personlig smerte, uten at det egentlig har så mye med karikaturene å gjøre.

FRA YDMYKELSE TIL TERROR. Før menneskerettighetene fikk fotfeste, snakket man om ydmykelse av noens ære. I en slik verden kan man gjenopprette ære blant annet ved å ta hevn. I dag er det, ifølge Lindner, mer snakk om ydmykelse av et menneskes verdighet. Når vi vet at vi alle har lik verdi og så ydmykes, så går det direkte inn i det vi dypest sett er.

– Dette er en av årsakene til at unge muslimer i Europa i dag både er svært sårbare og noen ganger farlige; de står midt mellom disse to virkelighetsforståelsene. De kommer fra en sterk æreskultur, men i Europa får de hele tiden informasjon om menneskerettighetene, at de er noe verd, de hører løfter om en likeverds-kultur. Når de så i neste

Å YDMYKE

[Hvordan unngå det]

Vær åpen og inkluderende.

Sørg for verdig kommunikasjon – mindre aggressiv språkbruk.

Unngå å være spydig på plattformer som Twitter og Facebook.

Lytt til andre. **Vær nysgjerrig** på andres livssyn og meninger.

Gå inn for å forstå det som er fremmed for deg, uten å fordømme.

Si klart fra om hva du selv står for, uten å trække på den som mener noe annet.

Ikke tro at du er bedre enn andre – men tro heller ikke at andre er bedre enn deg (likeverd).

Ta ekte mellommenneskelig kontakt med lokalbefolkningen på reiser.

(LISTEN ER BASERT PÅ VÅRE INTERJUVER MED EVELIN LINDNER)



**Jo mer reelt likeverd vi ser i verden,
jo mindre terror vil vi oppleve. Det er jeg overbevist om.**

Evelin Lindner

► øyeblikk stenges ute fra den samme kulturen, så oppleves det som dypt krenkende, og de søker tilbake til den gamle hevsn-strukturen.

– **Så ydmykelse kan skape ekstremisme?**

– Ja, rett og slett fordi ydmykelse er en sterk trigger for hevsn, sier Lindner, som mener ydmykelse i en eller annen form ligger under nær sagt hver eneste terrorbombe, hvert eneste skudd som blir avfyrt. Enten hos den som skyter, eller hos hans eller hennes ledere.

– Mye tyder for eksempel på at de som leder IS i dag, har sine personlige historier som de bærer på og fortolker i lys av sine historisk-religiøse fortellinger. Også i kjølvannet av skolemassakrene i USA har man funnet sterke ydmykelseshistorier hos nesten alle gjerningsmennene.

– **En del av dem som deltar i terroraksjoner er leger og ingeniører – hvor kommer ydmykelse inn i bildet da?**

– Selv om man er såkalt veltilpasset og har høy utdannelse, kan man føle seg marginalisert eller bli manipulert av noen som har et hevsn- eller maktbehov. I tillegg kan man føle seg ydmyket på vegne av sitt eget folk – eller Gud – og bruke de ressursene man har til å skape «rettferdighet», sier Lindner.

– **Og så er det dette med sex og damer.**

– Ja, det spiller en betydelig rolle. Jeg tror flere av disse unge mennene føler seg marginalisert i sitt europeiske hjemland, avvist også av jentene, og at det å bli en kriger, bære våpen og være farlig er en måte å gjøre seg attraktiv på.

– **Mener du terroraksjonene vi ser i Europa, nå er en reaksjon på at Vesten har ydmyket andre land/ folkeslag?**

– Det er ikke gunstig å se fenomenet «terror» så polarisert, det er mye mer innfløkt, alt påvirker alt. De fleste terrorangrep skjer forøvrig andre steder enn i Europa. I 2014 var det 3135 terrorangrep bare i Irak. Det beste vi kan gjøre, er uansett å feie for egen dør. Vestens største synd i dag er at vi er blinde for hvordan vi fortsatt bidrar til spiralen av ydmykelse.

– **Hva er det vi ikke ser?**

– At svært mye av det vi driver med – utnyttelse av verdens naturressurser og billig arbeidskraft i andre land, hele vårt intense forbruk – i seg selv er ydmykende for store deler av Jordens befolkning. Det er en systemisk ydmykelse som er vanskelig å bli kvitt, mens det er helt nødvendig å fjerne den for å oppnå likeverd. Og jo mer reelt likeverd vi ser i verden, jo mindre terror vil vi oppleve. Det er jeg overbevist om.

Hva skjer nå? Lindners fremtidsvisjon er en verden preget av likeverd, verdighet, mangfold og samarbeid.

– **Er dette realistisk?**

– Det er ikke et prosjekt som er realiserbart over natten, men det er det ingen virkelig store endringer som er. Mitt primære budskap er at hvis vi skal overleve som art, så må vi gjøre radikale endringer. Og jeg mener de endringene er lettere å få til hvis vi slutter å trække på hverandre.

– **Står Donald Trump i veien for et slikt prosjekt?**

– Ikke mer enn mange andre. Han er en del av et ydmykende pingpong-spill, og et slikt spill kan avbrytes av alle parter, sier Evelin Lindner. Etter 40 års forskning beskriver hun ydmykelse som «følelsenes atombombe».

Og syv milliarder mennesker har tilgang til den røde knappen. ●

cathrine.hellesoy.harrisson@aftenposten.no

ENQUETE

Tre om Evelin Lindner



THOMAS HYLLEND ERIKSEN
[Professor ved Sosialantropologisk institutt, Universitetet i Oslo]

Hun er en av få forskere som har gått virkelig dypt inn i de psykologiske mekanismene som ligger bak mye av den volden vi ser i verden i dag. Hun har viet sitt liv til å bygge et globalt nettverk av forskere og andre som jobber med å forstå betydningen av ydmykelse. Og hun er en pådriver for å få dette på dagsordenen, både politisk og i forskningen.



OVE JAKOBSEN
[Professor ved Senter for økologisk økonomi og etikk, Handelshøgskolen i Bodø]

En av hennes store kjepphester er samarbeid, verden over. Hun er en viktig talskvinne for økologisk økonomi, hvor målet ikke er kvantitativ vekst, men kvalitativ utvikling. Lindner har en positiv og konstruktiv tilnærming til problemene vi ser i verden i dag. Akkurat det vi trenger!



HENRIK SYSE
[Filosof, ansatt ved Institutt for fredsforskning]

Evelin Lindner gjør et viktig konseptuelt arbeid. Men når det gjelder en global verden, hvor nasjonalstaten nærmest er borte, så tror jeg det er mer urealistisk. Jeg mener nasjonalstaten er viktig for menneskets behov for identitet og tilhørighet, og den bør eksistere side om side med globalt samarbeid.