

BESTEMØDRE FOR FRED

Er en grasrotorganisasjon som arbeider gjennom fellesskapsbeslutninger.

05.04.2017

A-magasinet 9 /12 2016 – utdrag av intervju med Evelin Lindner om YDMYKELSE

«Følelsenes Atombombe»

Hvor mye av verdens konflikter kan forklares med ydmykelse?

Da Evelin Lindner, lege og psykolog, startet forskning på ydmykelse for 40 år siden, fant hun kun to akademiske bøker om tema. Siden har hun selv skrevet fem bøker om emnet, hvorav «Ydmykelse og Terror» kommer i 2017 på engelsk. Fortsatt vet vi for lite – tatt i betraktning den enorme sprengkraften ydmykelse har. **Å ydmyke undergraver all tillit, og er en nøkkelfaktor for å føle seg trykket ned; bli gjort hjelpeløs; bli fratatt verdi - bli latterliggjort, føle seg nedverdighet og mindreverdig. Å få et løfte som ikke blir innfridd, føles dobbelt ydmykende og er meget farlig, sier hun og viser til FNs menneskerettighets erklæring som gjelder for alle, men svikter overfor de fleste. Apati, depresjon, og dyp skamfølelse er vanlig reaksjoner - eller man kan bli aggressiv og voldelig, forsøke å ta hevn. Er en i en situasjon hvor man har tilgang til våpen, kan eksplosjon og krig bli bokstavelig.**

Gandhi, Mandela og andre hadde evne og vilje til å spørre: **Hvordan bruke denne situasjonen til noe positivt? Løsningen var å jobbe med å løse opp i egen smerte, føle retten til å bli sint. Da forhindrer man at ydmykelsen og fornedrelsen omgjøres til hevn - og nye ydmykelser.**

Mener du at terroraksjoner vi ser i Europa i dag er reaksjon på at Vesten har ydmyket andre land og/eller folkeslag ? Det er mer innfløkt enn som så, og de fleste terrorangrep skjer andre steder.

Vestens største synd i dag er at vi er blinde for hvordan vi fortsatt bidrar til spiralen av ydmykelse.

Svært mye av det vi driver med – utnyttelse av verdens naturressurser, billig arbeidskraft fra og i andre land, hele vårt intense forbruk, er i seg selv en ydmykelse for store deler av jordens befolkning. Det er en systemisk ydmykelse det er vanskelig å bli kvitt, men som er helt nødvendig å fjerne for å oppnå likeverd. Jo mer reelt likeverd vi ser i verden jo mindre terror vil vi oppleve!

Mitt budskap er at hvis vi skal overleve som art, så må vi gjøre radikale endringer, og jeg mener at de endringene er lettere å få til hvis vi slutter å trække på hverandre.

Etter 40 års forskning beskriver hun ydmykelse som «Følelsenes Atombombe» og syv milliarder mennesker har tilgang til denne røde knappen !

Ydmyke – hvordan unngå det ?

Eva Lindner svarer:

* Vær åpen og inkluderende – og sørg for en verdig kommunikasjon.

* Mindre aggressivt språkbruk og unngå å være arrogant og spydig – også på Twitter og Facebook.

* Vær nysgjerrig på andres livssyn, meninger, kultur og tradisjoner. Lytt - og gå inn for å forstå det som er fremmed for deg – uten å fordømme eller håne de andre.

* Ikke tro at du er bedre enn andre, og si klart fra om hva du selv står for, uten å trække på den som mener noe annet. Ta ekte mellommenneskelig kontakt med lokalbefolkningen på reise.



Norge har noen egenskaper og verdier som er mer verd enn olje og annen rikdom. De er:

Likeverd, Dugnads ånd og Solidaritet som ble synliggjort gjennom «Nansen passet» i

1917-19.