

Lar du deg krenke ?

Skrevet av Jan A. Andersen



Først en Sokrates – anekdote: Sokrates og en venn møtte en bekjent. Sokrates hilste høflig, men ble arrogant oversett av den andre. Sokrates venn ble opprørt over den uforskammede oppførselen: "Det er da forferdelig at han krenker deg på denne måten", hvorpå vismannen bemerket: "Det er ikke meg i mot at jeg er mer høflig enn ham". Han tok ansvar for egne reaksjoner, og lot seg ikke krenke. Han tok ansvar for seg selv.

Muslimene lot seg krenke av en dansk karikatur tegner, og stakk flagg og ambassader i brann. Det er å gi en liten danske vel mye makt! De kunne jo "tatt en Sokrates".

Men i denne forstand er vi muslimske i hodet ale sammen; Vi lar oss krenke av bagateller. "Han kalte meg ei purke", er jo ingen ting å bli fornærmet for. Bedre å "ta en Sokrates". Willy Haugli forsto det "Jeg er meget kresen mht hvem jeg lar fornærme meg". Hanna Kvanmo forsto også; "Jeg prioriterer nøye før jeg irriterer meg".

Noen lar seg krenke lettere enn andre. Ord har altså den makt som mottakeren tillater. (Les gjerne setningen foran en gang til). Den som har makten over mine følelser, har makten over meg. Den makten skal jeg ikke gi fra meg.

Mine følelser er nettopp det – mine. De er ikke skapt for andre. De er ikke noe som bare skjer med meg. De er noe jeg gjør. Jeg gleder meg, og blir glad. Jeg irriterer meg og blir sint. Jeg har urealistiske forventninger og skuffer meg.

Det er altså ikke du som irriterer meg, men jeg. "Du irriterer meg" er en projeksjon – en virkelighets forvrengning på 180 grader. Jeg bebreider deg noe jeg selv gjør. Jeg er litt gal. Men når alle er gale, så er det ingen som merker det.

Vi påvirker hverandre, men har ansvar for egne reaksjoner. Mine følelser er ikke bare mitt ansvar i møte med vennlige mennesker. De er også mitt ansvar når jeg møter noen som ønsker å krenke meg.

Lar du deg krenke? Den som opptre krenkende gjør selv til et krenkende menneske. Det er en selvskade. Hans problem! Hvis du reagerer som han vil, og lar deg krenke, da gjør du hans problem til ditt. Det behøver du ikke. Du kan "ta en Sokrates". Hvis du reagerer som han vil, så belønner du hans oppførsel, og ha fortsetter trolig med sine ufinheter. Dette er offerets bidrag til konflikten: Han reagerer som bølla vil.

Ord er ikke farlige. De kan verken såre, drepe eller knuse. Bare "såre", "drepe" og "knuse". Anførselstegnene er viktige her! Å tro at ord kan såre, knuse, dolke etc er renheklet woodoo og ganning som de aller fleste (over)- tror på. Du har ikke sommerfugler i magen, bare "sommerfugler i magen". Men alle er gale, og ingen ler.

Hvis du prøver å krenke meg, og jeg lar det skje, så er det jeg som krenker meg. Jeg tar ikke ansvar for egne følelser. "Jeg krenker meg". Det er ansvarsspråket. Det er å kalle en spade for en spade. Det er mitt ansvar å ta vare på meg. Hvis jeg overlater dette ansvaret til andre, forråder jeg meg selv, Jeg gjør meg selv til et offer, og blir avhengig av at tølperne tar seg sammen. Sviket understøttes av forelder og skole og anti – mobbekampanjer som forgjeves prøver å få has på mobberne, i stedet for å lære å ta vare på oss selv. Å uttrykke støtte og sympati med offeret er en bjørnetjeneste verre enn noen verbal trakassering. Han syltes ned i offerrollen og kommer ikke ut av den før tølperen tar seg sammen. Det gjør han ikke.

"Ta vare på deg selv", sa Sokrates. Hvis du behandler meg ufint, så er et viktig at jeg har lært å ta ansvar for meg selv. Det gjør jeg når jeg tar ansvar for egne følelser, og ikke lar meg krenke. Søren Kierkegaard, etter hukommelsen: "Hvis noen prøver å krenke meg, så er det ikke en sak mellom ham og meg; Det er en sak mellom meg og meg. Skal jeg la meg krenke eller ikke?"

Hvordan gikk det så galt? Hva fikk oss til å gi andre skylden for våre egne følelser? Det virker ganske opplagt: Vi er hjernevasket av foresatte fra dag 1: "Hvis du er slem, så blir mamma lei seg (og pappa sint). Slik innpodes barna til å tro at de har ansvar for foreldrenes følelser. Samtidig manipulerer vi barnet til skyldfølelse: "Nå er jeg lei/skuffet/sint osv. Og det er din skyld. "Skyldfølelsen kan sitte i for livet. Hersketeknikk på sitt mest utspekulerte.

En gutt som utsettes for slik hjernevask kan lett trekke en skjebnesvanger slutning; Hvis jeg har ansvar for andres følelser, så må jeg vel noen ha ansvar for mine. 20 år senere mishandler han sin sambo fordi han "ble provosert". Slik gjør vi våre sønner til voldelige menn. Voldelige menn tar ikke ansvar for sin vold. De skylder på andre eller på sitt temperament. Den som ikke tar ansvar for egne følelser, gir voldelige mennesker det beste moraske støtte og unnskyldning.

Noen mangler folkeskikk, og gjør livet surt for sine omgivelser. Men dette er ikke det egentlige problemet. Det store problemet er at så mange fraskriver seg ansvar for egne følelser, og dermed blir så hårsåre, at de krakelerer for et godt (eller ondt) ord. Mange lar seg fornærme for bagateller. De er fornærmet inntil velbehag med alle de rettigheter dette innebærer: Selvmedlidenhet, medlidenhet, selvrettferdighet og sykemelding. Men furting er ikke godkjent grunnlag for å sykemelde seg.

Dette er en folkeopplysningsoppgave av veldige dimensjoner: Å lære at ord ikke er farlige, og at egne følelser er eget ansvar. At det ikke finnes "krenkende ord", bare mennesker som lar seg krenke.

Skrevet av Jan A. Andersen, *psykolog og konfliktbehandler*