

Hon är otålig. På bred skånska röjer hon ifrån rejält och säger att många av oss är ena riktiga "fegskitar". Lena Nevander Friström, leg. Psykoterapeut tycker att det är dags att vi säger ifrån, om och när vi blir kränkta.

Varje dag möter Lena människor som berättar att de känner sig frustrerade, påhoppade och kränkta. Och ändå är de kvar; på jobbet, i äktenskapet, i vänskapsrelationen. Vi står ut.

– Alltför många är kvar även om de känner sig kränkta och missförstådda. Jag fattar inte varför de gör det, mumlar Lena nästan för sig själv och så lägger hon in en högre växel.

– Vad väntar du på? Vänta inte – säg ifrån nu! Hela livet är en risk. Livet är kort. Det är nu, inte sen och vi är döda väldigt, väldigt länge, fortsätter hon med skärpa i rösten.

Att bli kränkt, mobbad, att utsättas för en alltför hård jargong, att bli härmad, utestängd, inte sedd, att mötas av kompakt tystnad, misstro och bli avbruten är bara några av de många kränkningar som drabbar oss. Listan kan göras oändligt lång.

– Kränkande beteenden stör och skadar människor. Det är mönster som får en negativ inverkan på vårt sätt att fungera, både på arbetsplatsen och hemma. I förlängningen är det negativt även för samhället i stort, säger Lena som skrivit boken "Kränkta människor samarbetar inte – och inte ens bra idéer fungerar utan samarbete".

Vem som blir utsatt eller vem som kränker någon annan handlar till stor del om i vilken situation vi befinner oss.

– När det gäller kränkningar finns det inget facit, hur vi upplever dem beror på vilken person vi är, hur vi mår just då, vem som kränker och vilken relation vi har till den personen, förklarar Lena och tillägger att det många komponenter som samspelar samtidigt som vi hela tiden omdefinierar vad vi lägger in i att kränka någon eller att bli kränkt.

Men ett är säkert. Varje dag blir du kränkt och dagligen kränker du någon annan.

– Om du är nyförälskad tar du inte till dig det på samma sätt som om du är deprimerad eller stressad. Om du kommer till jobbet efter att ha grålat med din sambo är det lättare att du tar till dig något som någon säger och känner dig kränkt.

Kränkningar i vardagen är många gånger oundvikliga. Det gäller att minimera dem.

– De pågår hela tiden. Det som skiljer är hur vi tar de kränkningar som vi utsätts för, säger Lena och tillägger att hon anser att kränkningar många gånger till och med kan vara positiva.

Som ett skavsår som får oss att tänka om och tänka till.

– Utvecklingen kräver skavet, slår Lena fast och tillägger all kritik är en kränkning, men också en del av vår socialisering. Den där vi lär oss vad som är rätt och fel.

– Utan en viss grad av socialisering skulle våra liv bli en katastrof. Vi måste öva oss i att behärska impulsen att vara elak och att hämnas. Socialiseringen gör att vi lär oss vad som gäller för att vi skall fungera i ett socialt sammanhang.

Men ibland och alltför ofta blir det för mycket. Då blir kränkningarna något som förstör och förgör. För att komma tillrätta med kränkningar gäller det att se hela situationen och fråga sig hur man skall agera i varje situation.

– Hela livet är fyllt av olika paradoxer. Detsamma gäller om man blir utsatt för olika kränkningar. Ibland är det bäst att man behärskar sig och ger sig tid att tänka efter, en annan gång gäller det att säga ifrån snabbt och i andra situationer kanske man måste se till att snabbt komma därifrån, säger Lena som anser att mycket av ansvaret för att vi utsätter oss för en kränkande behandling kan läggas på den enskildes axlar.

– Min inställning är att människor i grunden är positiva, generösa och modiga. Att de flesta vill varandra väldigt väl. Dessutom är det så att vi ofta är vi mycket snällare när vi

är på arbetsplatsen än om vi är hemma. På arbetsplatsen tillåter vi oss att bli passiva undergivna ”fegskitar”, säger Lena bestämt.

Lenas råd om man blir utsatt för en kränkande behandling är att man inte skall krångla till det och att tänka på att det i varje situation inte finns något facit för hur man skall göra.

Du måste hela tiden göra ett nytt val för hur du skall agera.

Genom att skapa en atmosfär som gör att alla på arbetsplatsen känner att det är okej och kan markera när man känner sig kränkt blir det möjligt att undvika delar av kränkningens negativa effekter.

– Det är viktigt att vi vågar prata om hur vi samarbetar i arbetslaget, om vad som är okej och inte. För att föra utvecklingen framåt måste vi hela tiden kommunicera. Och här är det viktigt att vara tydlig. Kanske är du utsatt för en medveten kränkning, men den kan också vara omedveten. Ibland handlar det om att vi tolkar in något som inte är där. Berätta hur du upplever det, att du blir väldigt störd när du blir utsatt för det som du upplever som en kränkande behandling, säger Lena och fortsätter förklara vad som händer om vi accepterar att bli utsatt för en kränkande behandling.

– Då är det vanligt att vi lägger skulden på den andra, på den som vi anser kränker oss. Men kom ihåg att det kan handla om både en medveten, men även en omedveten kränkning, säger Lena och tillägger frågande; hur skall jag veta att du känner dig kränkt om du inte säger ifrån?

Vad kan vi då göra för att själva bli uppmärksamma på våra kränkande mönster och hur gör vi för att bryta dem?

Lena skrattar gott åt frågan och säger bestämt att det inte är lätt, att det handlar om att träna och åter träna sig i att vara uppmärksam på hur man själv agerar.

– Själv misslyckas jag hela tiden. Minst 100 gånger om dagen kommer jag på mig själv att jag sagt eller gjort något som kan upplevas som kränkande, säger Lena och tar ett exempel från dagen innan då hon stod och väntade på att få betala i livsmedelsbutiken. Kön var lång och Lena hade bråttom.

– Det gick så sakta för damen framför mig att jag bestämde mig för att hjälpa henne lägga upp varorna på bandet. Jag ansåg att min otålighet var viktigare än andras sätt att göra saker.

Hur gick det då med damen i kassan? Ja, hon blev inte alls så glad över Lenas hjälp och Lena påmindes på nytt om hur lätt det är att gå över någon annans gränser och kränka dem.

Lena beskriver fyra olika sätt att kränka en människa på, men de fyra sätten kan också ses som fyra personliga roller som vi alla brukar ikläda oss.

Kränkningar som är aktivt planerade

Här hamnar allt från globala hämndaktioner såsom kriget i Irak, 11 september-attacken till bankrån eller ett välplacerat häftstift på lärarens stol.

– När det handlar om aktivt planerade kränkningar är det vanligt att de som lägger tid på att planera att kränka någon annan själv har blivit utsatt för upprepade kränkningar. De har ett stort behov av hämnd och upprättelse, säger Lena.

Kränkningar som inträffar i stunden

När det gäller kränkningar som inträffar i stunden är de ofta oavsiktliga, det kan handla om något man inte skulle säga om man hade tagit sig tid att tänka en vända till, men också något man säger som inte passar in i sammanhanget.

– Det kan inträffa på ett middagstal där en av middagsgästerna berättar en rolig historia om en stammare samtidigt som alla gäster på kalaset vet att värdparets som är stammare, förklarar Lena.

Kränkningar som man kommer på efteråt

Även här kan det handla om saker man gör i stundens hetta och som, när man blickar tillbaka, förstår dess innebörd.

– Det kan i princip vara vad som helst, allt från att du härmar min skånska utan att du tänker på det till avbryta någon mitt i ett samtal och att ge råd till någon som inte bitt om dem.

Kränkningar som man inte förstod att man utsatte någon för

Under begreppet ”kränkningar som man inte förstår att man utsätter någon annan för” handlar det ofta om kulturella skillnader såsom till exempel osynliga regler på arbetsplatser eller regler som härrör från olika länder

– Kultur och tradition är det vanligaste formen av kränkning. Det är kränkningar som vi gör för att vi inte är insatta i ett ämne eller känner till de regler som finns på till exempel en arbetsplats. Jag har, som socialarbetare, bara genom mitt sätt att vara ofta kränkt män från andra länder.

Lenas råd när man utsatt någon för en kränkning, oavsett i vilken av de fyra grupperna, är att be om ursäkt. Samtidigt som hon säger det understryker hon att orden ”förlåt” och ”ursäkta” har olika kvaliteter i olika sammanhang och tar som exempel att för den som blivit utsatt för upprepad misshandel är en ursäkt mindre trovärdig.

– Det kan ta tid innan den som känner sig kränkt accepterar en ursäkt. Den som blivit djupt kränkt vill ofta ha upprättelse, inte ge förlåtelse.

Samtidigt finns det också händelser som stora svek och övergrepp som aldrig kan förlåtas. Lenas erfarenhet är att den som kränker ofta har behov av att rättfärdiga sitt beteende. Det kan handla om att förklara och försvara det man gjort eller sitt sätt att vara.

– I sin iver om att bli förlåten, att göra allt bra igen, vill man få möjlighet att förklara sig. Men den som känner sig kränkt kanske inte är så intresserad av förklaringar. Vad hjälper det den som blivit utsatt?

Här handlar det om att våga se den andra personen och lyssna aktivt. Om du utsatt någon för en kränkning är det bra att fråga vad du kan göra för att gottgöra det. Kanske vill den du har utsatt kränkningen för att du skall be om ursäkt offentligt eller förklara ditt agerande för någon annan.

– Det kan låta enkelt, säger Lena och tillägger att i verkligheten kan det vara betydligt svårare.

Att vi ofta inte har sinnesnärvaro att reagera så direkt att vi varken ber om ursäkt eller frågar hur vi kan gottgöra den skada vi åsamkat någon annan. Återigen handlar det om att träna sig i att se sammanhang, men också att ägna mer tid åt att vårda våra relationer. Lena anser att många av oss står ut alldeles för länge om vi blir utsatta för upprepade kränkningar

– I mitt jobb möter jag hela tiden människor som känner sig kränkta och det har gjort att jag blivit oerhört frank med åren. Om du klagat, så är mitt råd – stick! Jag fattar inte vad de väntar på. Jag anser att folk är för slarviga med sina liv, med sin hälsa och sina relationer. Vi mesar med för längre. Alltför många tror att någon dag skall det bli bättre – denna åttonde dag – då skall det hända. Men livet är för kort för att slarvas bort. Det pågår nu - idag.

10.200 tecken

Lenas 5 goda råd om du utsätter dig för upprepade kränkningar

1. Säg ifrån
2. Ställ dig frågan; Varför är du kvar?
3. Titta på; Vilka är mina alternativ?

Catherina Ronsten // *Kränkta människor samarbetar inte* Lena Nevander Friström

4. Våga mer och våga vara obekväma
5. Agera

Lenas råd om du utsätter någon för en kränkning:

1. Be om ursäkt
2. Fråga om och hur du kan gottgöra det

Bra sagt av Lena Nevander Friström

”Vi kan lära av vår historia, men framtiden är den enda tid vi kan påverka”.

Läs mer:

”Kränkta människor samarbetar inte – och inte ens bra idéer fungerar utan samarbete”
Natur och Kultur, 2006

Lyssna på Lena;

CD ”Men hallå vad väntar du på – livet är bara nu!”
NOK audio, 2006