

## Norske hjerter brenner

Usman Chaudhry  
psykolog

Utbruddet av krigen i Gaza har satt norske sinn og hjerter i brann, men blir dette en kampsak kun for muslimer og mørkhudete? Igjen?



Usman Chaudhry. Foto: Privat

Ved utbruddet av krigen i Gaza stilte jeg meg selv dette spørsmålet i begynnelsen av oktober. Men det engasjementet vi ser i den norske befolkningen, er ikke lenger begrenset til nordmenn med ikke-vestlig

bakgrunn. Vi opplever å bli hørt og tatt på alvor. Vi kjemper for samme sak. Og da spiller det ingen rolle om det er influenceren med silikonpupper og blondt hår som roper ut, eller om det er en bekjent fra tidligere jobb- eller skolesammenheng.

## Bekreftelsestendens

Likevel kan vi kjenne på fremmedgjøring. Hjernen vår er i en konstant skrikemodus. Vi legger ut kritiske innlegg på løpende bånd på sosiale medier. Når det ikke fører til noe, økes inntrykket av både fremmedgjøring og polarisering. Vi kan oppleve det psykologiske fenomenet bekreftelsestendens. Denne tendensen innebærer at hjernen vår legger merke til eller søker etter bekreftelser på det vi allerede tror og mener. For eksempel at vestlige medier fremstiller en subjektiv sannhet som bidrar til skjevhet i forståelsen av krigføringen. At ingen i majoritetsbefolkningen bryr seg. At brune menneskeliv er mindre verdt enn hvite, eller at ytringsfriheten er definert av vestlige spilleregler.

Da hjelper det lite med dagsaktuelle eksempler på slike bekreftelser. At Hanne Skartveit, som inntil nylig var politisk redaktør i VG, trakk seg (tilfeldigvis?) fra sin posisjon etter å ha blitt beskyldt for å ha skrevet partiske kommentarer om Palestinakonflikten (Buggeland, 2023). Eller Europakommisjonens president Ursula von der Leyen, som i oktober 2022 uttalte følgende (European Commission, 2022):

«I går så vi igjen Russlands målrettede angrep mot sivil infrastruktur. (...) Dette er krigsforbrytelser. Målrettede angrep på sivil infrastruktur med det klare mål å kutte menn, kvinner, barn fra vann, strøm og oppvarming med vinteren som kommer – dette er rene terrorhandlinger. Og vi må kalle det slik.»

Leyen kritiseres av EU-ansatte for sin «ukontrollerte» støtte til Israel. Mer enn 800 EU-ansatte og globale diplomater har signert et brev til EU-sjefen, og sier at hennes posisjon muliggjør mer vold (Shankar, 2023).

Andre eksempler på bekreftelsestendens kan være sammenligningen av det faktumet at norske myndigheter brukte 63 millioner kroner på å ta imot og gi behandling til kjæledyr fra Ukraina (Revheim-Rafaelsen et al., 2023), og den subjektive oppfatningen om at regjeringen ikke har gjort nok for å redde de 270 norske borgerne i Gaza som står i fare for å bli drept.

Det gjør også inntrykk når Frankrike forbyr demonstrasjoner til støtte for Palestina (Rajvanshi, 2023). Eller når Steve Bell, karikaturtegner for The Guardian gjennom 42 år, blir anklaget for å være antisemittisk og får sparken etter å ha tegnet karikatur av Israels statsminister Benjamin Netanyahu (Ertesvåg, 2023). Da trekker tankene våre automatisk linjer til karikaturtegningene av profeten Muhammad, og hvordan de ikke ble definert som islamofobi, men heller den vestlige ytringsfrihetens stolteste og modigste øyeblikk (Fritt Ord, 2015).

### Nye stemmer

Nye stemmer er Psykologtidsskriftets spalte for ikke-spesialister som tør å mene noe. Usman Chaudhry er spaltist i desemberutgaven. Kommende bidragsyttere er Raymond B. Stangenes, Sidsel Fjelltnun, Runa Kongsvik og Håkon E. Coucheron Fredhammer.

**Les tidligere publiserte innlegg.**

## Mikroaggresjon

Slike episoder og andre fraser som «Israels rett til å forsvare seg selv» og «men fordømmer du Hamas?», som uttales av politikere og journalister, oppleves som hakk i plata og forsterker et fenomen som kalles for mikroaggresjon. En mikroaggresjon er en uttalelse eller handling som indirekte, vagt eller utilsiktet, oppfattes som nedvurdering av en person eller gruppe. Som da vår utenriksminister Espen Barth Eide uttalte til VG at «spenningen er til å ta og føle på» på et tidspunkt da antall drepte palestinere var 4100 (Bergo, 2023). Nesten tre ganger mer enn antall drepte israelere 7. oktober, hvor alle – inkludert vår egen statsminister – var kjapt på banen og tydelige på å fordømme Hamas' voldsbruk (NTB, 2023).

Mikroaggresjoner kan best beskrives som papirkutt. Et kutt er ikke så mye å tenke over eller gråte over. Men mange papirkutt over hele kroppen gjør at man bærer på en sårbarhet som bidrar til usikkerhet, økt sensitivitet for uttalelser og handlinger og mindreverdighetsfølelse.

Bekreftelsestendenser og mikroaggresjoner er fenomener som vekker følelser som ekskludering, sinne, frustrasjon, tristhet, irritasjon, bitterhet og redsel. I kombinasjon med den daglige eksponeringen for ekstrem elendighet som gir følelsen av overveldelse og å være frastøtt, settes det i gang en negativ sirkel.

## Empatisk nød

Andre fenomener er omsorgstretthet og empatisk nød/stress. Empatisk stress er den sterke aversive og selvoriente responsen på andres lidelse, ledsaget av ønsket om å trekke seg tilbake fra en situasjon for å beskytte seg selv mot overdrevne negative følelser. Omsorgstretthet er et begrep som egentlig brukes for helsepersonell. Definert som den dype, emosjonelle og fysiske utmattelsen som profesjonelle og omsorgsgivere kan utvikle i løpet av sine karrierer som hjelpere. Kontinuerlig involvering kan føre til at vi blir numne i møte med våre egne emosjonelle behov. Vi er i faresonen for å utvikle apati og emosjonell utmattelse.

## Den muslimske ånden

Faren for å havne i dette emosjonelle stresset gjelder nok mange nordmenn uavhengig av bakgrunn, tro og kulturell tilhørighet, men kanskje spesielt de over 180 000 norske muslimer. Troende muslimer har et åndelig søskenskap på tvers av landegrenser som er umulig å sette ord på. Den nærmeste sammenligningen jeg kommer på, er når vi kan bli stresset av å se andre barn lide når vi har barn selv.

I disse dager kan dette åndelige fellesskapet virke stressende og utmattende, slik de norske jødene også kan oppleve med sine historiske traumer og sårbarhet som landets minste minoritet. Mange norske muslimer kjenner på emosjonell smerte og ser på det som sin plikt å tale saken til drepte og sårede marginaliserte åndelige brødre og søstre, selv om man merker at man ikke har mer energi eller føler seg psykisk sliten. Troen på at martyrer og døde barn får en direkte plass i paradiset, er en liten trøst som man støtter seg til midt i all elendigheten, men det gjør ikke opp for den psykiske belastningen som mange kjenner på.

Økt følelse av utenforskap som et resultat av polarisering er det jeg er mest bekymret for. Sårbare mennesker som tidlig har følt seg frastøtt i samfunnet, kan bli manipulert og rekruttert av ekstremister som nå har fått store mengder av nytt psykologisk brensel. Brensel som kan tenne sinnet hos utstøtte individer, og deretter gi en falsk form for tilhørighet som de kan bruke til onde hensikter. Vestlige

ledere med sine uttalelser og handlinger kan ha bidratt til økt polarisering og gjort sine respektive nasjoner sårbare for terrorhandlinger.

## Kjære kollega

Så du, min kjære psykolog-kollega, hvordan kan du være med på å forebygge utenforskap, og hvordan bør du møte pasienter som er preget av situasjonen?

Jeg vil at du skal validere og anerkjenne sårbarheten. Jeg vil at du skal hjelpe pasienten med å sette ord på følelser og tanker som dukker opp. Jeg vil at du skal tørre å være nysgjerrig på hvorfor denne virkeligheten tusenvis av kilometer unna føles så hjertenært her i trygge Norge. Jeg vil at du skal hjelpe pasienten med å se det enorme medmenneskelige engasjementet som har funnet sted. Jeg vil at du skal tørre å spørre om troen på livet etter døden. Jeg vil at du skal legge vekk psykologhatten for et øyeblikk og være til stede som et medmenneske.

*Merknad: Ingress ble oppdatert 29.11.23.*

## Referanser

- Bergo, I. (2023, 21. oktober). Utenriksministeren: Reell bekymring for regional krig. VG. <https://www.vg.no/nyheter/utenriks/i/WRM4rj/utenriksministeren-reell-bekymring-for-regional-krig>
- Buggeland, S. A. (2023, 3. november). Hanne Skartveit slutter som politisk redaktør i VG: – Jeg velger kjærligheten. VG. <https://www.vg.no/nyheter/innenriks/i/BWLMXQ/hanne-skartveit-slutter-som-politisk-redaktoer-i-vg-jeg-velger-kjaerligheten>
- Ertesvåg, E. R. (2023, 18. oktober). Avistegner mistet jobben for Netanyahu-karikatur: – Veldig, veldig droyt. *Nettavisen*. <https://www.nettavisen.no/nyheter/avistegner-mistet-jobben-for-netanyahu-karikatur-veldig-veldig-droyt/s/5-95-1398728>
- European Commission. (2022, 19. oktober). Speech by President von der Leyen at the European Parliament Plenary on the preparation of the European Council meeting of 20 - 21 October 2022. [https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/%20en/speech\\_22\\_6262](https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/%20en/speech_22_6262)
- Fritt Ord. (2015, 31. august). Flemming Rose og Vebjørn Selbekk får Fritt Ords Honnør. <https://frittord.no/nb/aktuelt/flemming-rose-og-vebjorn-selbekk-far-fritt-ords-honnor>
- NTB. (2023, 11. oktober). Støre har snakket med Palestinas president: – Norge fordømmer sterkt angrepene mot israelske sivile. NRK. [https://www.nrk.no/nyheter/store-har-snakket-med-palestinas-president\\_-\\_norge-fordommer-sterkt-angrepene-mot-israelske-sivile-1.16591265](https://www.nrk.no/nyheter/store-har-snakket-med-palestinas-president_-_norge-fordommer-sterkt-angrepene-mot-israelske-sivile-1.16591265)
- Rajvanshi, A. (2023, 20. oktober). In Europe, Free Speech Is Under Threat for Pro-Palestine Protesters. *Time*. <https://time.com/6326360/europe-palestine-protests-free-speech>
- Revheim-Rafaelsen, M., Rotbakken-Gundersen, A., Lie, K. & Waagbø, E. (2023, 29. juli). Norge har brukt 63 millioner kroner på ukrainske kjæledyr. NRK. <https://www.nrk.no/norge/norge-har-brukt-63-millioner-kroner-pa-ukrainske-kjaeledyr-1.16494517>
- Shankar, P. (2023, 20. oktober). EU staffers criticise von der Leyen's 'uncontrolled' support of Israel. *Aljazeera*. <https://www.aljazeera.com/news/2023/10/20/eu-staffers-criticise-von-der-leyens-uncontrolled-support-of-israel>