

# Tolerera

**Fred Saboonchi**

**Tomas Böhm**

**Liria Ortiz**

**Red: Jon Brunberg**

En antologi om intolerans  
och tolerans ur ett  
psykologiskt perspektiv

# Tolerera

Fred Saboonchi  
Tomas Böhm  
Liria Ortiz

Red: Jon Brunberg

En antologi om intolerans och tolerans  
ur ett psykologiskt perspektiv

## Tolerera

Fred Saboonchi  
Tomas Böhm  
Liria Ortiz  
Red: Jon Brunberg

Design, foto och illustration: Jon Brunberg

Copyright © 2012 Fred Saboonchi, Tomas Böhm, Liria Ortiz och Jon Brunberg

Utgiven av:

Jon Brunberg Förlag  
Gröndalsvägen 140  
117 68 Stockholm  
mail@jonbrunberg.com

Distribution: Forum för levande historia och Jon Brunberg Förlag

Forum för levande historia  
info@levandehistoria.se  
www.levandehistoria.se  
Tel: 08-723 87 50

Tryck: Edita, 2012  
ISBN 978-91-637-0030-9

Antologin är en del av konstverket *Tolerera* som producerats av Jon Brunberg för utställningen *PK. – en utställning om intolerans*, som visas på Forum för levande historia 2010–2012. Utställningen går på turné under perioden 2013–2016.

Denna bok får ej säljas. Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen. All rights reserved.

## Innehåll

Förord 7

Om författarna 13

Fred Saboonchi  
Den skapande människans tolerans 17

Tomas Böhm  
Nyfikenheten kan besegra rädslan 39

Liria Ortiz  
Ett självhjälpssystem för att kunna bli mer tolerant 69

Fördjupning 99

Mer information 110

# Förord

Den här antologin handlar om intoleransens och toleransens *psykologiska* dimension, så som den framträder och utvecklas i reella eller föreställda relationer och möten mellan människor och grupper av människor. Denna populärpsykologiska skrift riktar sig till lärare inom gymnasieskolan men kan självfallet läsas av alla som vill lära sig mer om toleransens och intoleransens psykologi, som vill få tips på hur man kan inleda ett förändringsarbete i en mer tolerant riktning eller som behöver argument och inspiration i sitt arbete mot intolerans.

Tre mycket erfarna personer med psykologin som verksamhetsfält – psykoanalytikern Tomas Böhm och psykologerna Liria Ortiz och Fred Saboonchi – har skrivit varsitt kapitel för antologin. Här ger de sin syn på hur tolerans och intolerans kan förstås ur ett psykologiskt perspektiv och presenterar metoder – eller ”mentala verktygslådor” – som individer och grupper kan använda sig av för att öka sin egen tolerans mot andra och för att motverka intolerans hos sig själva och i sin omgivning.

Essäerna innehåller både praktiska verktyg och övningar som kan användas av läsaren i dennes vardag, såväl som redogörelser för hur våra känslor, tankar och upplevelser påverkas av våra relationer till andra. Här förklaras till exempel hur och varför fördomar och intolerans uppstår och hur man kan bli medveten om sina beteenden mot andra.

Jag har medvetet valt att bjuda in tre författare som utgår ifrån olika skolor inom psykologin. Deras respektive texter skiljer sig från varandra, både när det gäller stil och innehåll, samtidigt som de begrepp, teorier och resonemang som de presenterar griper in i, argumenterar med och förstärker varandra. Tillsammans ger de en mångfacetterad bild av toleransens och intoleransens psykologi. De tre kapitlen är löst ordnade från ett mer teoretiskt perspektiv till ett mer praktiskt, men kan också läsas i valfri ordning.

Fred Saboonchi, som forskar i psykologi och framför allt om personlighets- och hälsopsykologi, inleder boken med kapitlet *Den skapande människans tolerans*. Där beskriver han hur vi, som skapande människor, aktivt kan ta steg för att förändra våra gemensamma livsutrymmen (medvärlden), våra kategoriseringar av andra människor och våra föreställningar om framtiden.

Tomas Böhm, som är psykoanalytiker och har skrivit böcker om fundamentalism och främlingsfientlighet, fokuserar i sitt kapitel *Nyfikenheten kan besegra rädslan* på motståndsstrategier mot intolerans och främlingsfientlighet med utgångspunkt från deras psykologiska mekanismer. Här tar han bland annat upp begrepp som fördomar, ortodoxi, fundamentalism och ”det perversa systemet”.

Liria Ortiz, som arbetar med kognitiv beteendeterapi som inriktning, fokuserar i det avslutande kapitlet *Ett självhjälpsprogram för att kunna bli mer tolerant* på hur vi kommunicerar med varandra och våra beteenden inför andra. Hon presenterar verktyg och metoder samt ett självhjälpsprogram, som kan hjälpa läsaren att bli medveten om, hantera och förändra sina fördomar och sin intolerans.

Antologin ges ut som en del av konstprojektet *Tolerera*, som jag producerat på uppdrag av myndigheten Forum för levande historia, för samlingsutställningen *P.K. – en utställning om intolerans*, som öppnade den 15 september 2011. Utställningen innehåller flera konstverk och -installationer som har skapats med avstamp från rapporten *Den mångtydiga intoleransen*, som utgår från en studie av gymnasieelevers attityder till utsatta grupper i samhället, som myndigheten presenterade 2010. Övriga medverkande konstnärer är Elisabeth Ohlson Wallin och Andrea Hvistendahl.

Förutom antologin omfattar *Tolerera* också ett videoverk och ett webbverk. I videoverket berättar Tomas Böhm, Liria Ortiz och Fred Saboonchi mer kortfattat om de teorier och praktiker som du kan läsa om i den här boken. Det används i de workshops som Forum för levande historia genomför i utställningen för gymnasieelever och -lärare. Webbverket består av ett test där du kan mäta om du är så tolerant, eller intolerant, som du vill vara. Testet är inte vetenskapligt utan fungerar som en berättelse som ska väcka intresse om frågor som rör tolerans och intolerans. Böhm, Ortiz och Saboonchi har inte medverkat i utformandet av webbverket.

Det har varit min ambition att särskilt lyfta fram toleransen i den här antologin. Begreppet är både omstritt och mångtydigt och det är kanske därför på sin plats att jag förklarar hur jag ser på det. Jag har låtit mig inspireras av flera olika författare och teoretiker. En av dem är Anders Hansson som försöker definiera begreppet tolerans på moralfilosofiska grunder i sin bok *En teori om tolerans* (Bokbox Förlag, 2008). Hansson skriver: "Tolerans innebär *i praktiken* att man underlåter att hindra eller reglera andras handlingar, beteenden, åsikter, uppfattningar etc. /.../ Det man underlåter att reglera måste också, enligt den tolerantes uppfattning, vara omoraliskt. Åtminstone måste han ogilla det eller finna det osmakligt. Dessutom krävs att man är tolerant av vissa skäl, närmare bestämt på grund

av en önskan att handla på ett sätt som andra kan godta givet sina intressen."

Tolerans kan med andra ord förstås som ett relationellt begrepp som handlar om hur vi beter oss mot andra människor och grupper av människor och speciellt mot dem vars värderingar, kultur eller åsikter vi av någon anledning ogillar. Att vara tolerant är, enligt den här uppfattningen, inte bara att vi accepterar att andra människor är olika oss själva utan också att vi kan lämna utrymme för dessa "annorlunda" människor att uttrycka sig fritt och leva sina liv, inom vissa gränser. Dessutom måste vi lämna utrymme på ett sätt som de "andra" kan godta.

Jag vill avslutningsvis hävda att en ökad tolerans människor emellan är något som är både möjligt och nödvändigt. Tolerans är, som jag ser det, både en naturlig del av mötet mellan människor som vi instinktivt använder oss av i vår vardag och en förutsättning för att kunna närma sig andra med nyfikenhet. Men tolerans är också, på en mer övergripande nivå, något omistligt för ett samhälle som vill förespråka och värna demokratiska värderingar, fredlig samexistens och mänskliga rättigheter. Kanske är vi människor i dag i behov av en fördjupad och breddad tolerans *i praktiken*, för att kunna motverka det förtryck, lidande och de konflikter som en ökad intolerans verkar leda oss till, men också för att kunna fördjupa

demokratin och förmänskliga människan ytterligare. Det är i alla fall min förhoppning att denna lilla bok, på sitt sätt, kan göra något för att bidra till detta.

Jag vill till sist rikta ett särskilt tack till Tomas Böhm, Liria Ortiz och Fred Saboonchi för deras enastående arbete med att närma sig och förklara de komplexa frågeställningar som den här boken rymmer.

*Jon Brunberg, Stockholm, mars 2012*

# Om författarna

## Fred Saboonchi

Fred Saboonchi är fil. dr. i psykologi, lektor i folkhälsovetenskap på Röda Korsets Högskola och forskare i beteendevetenskap vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet. Han forskar om perfektionism, föreställningar om fullkomlighet, upplevda krav och reaktioner på tillkortakommanden, brister och avvikelser samt om psykologiska aspekter av att leva med kroniska sjukdomar.

Fred Saboonchi har publicerat ett flertal vetenskapliga forskningsartiklar om dessa ämnen i tidskrifter som till exempel *Personality and Individual Differences*, *Cognitive Therapy and Research*, *Behaviour Therapy and Research*, *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, *Journal of Clinical Nursing* och *The European Journal of Cardiovascular Nursing*. Hans doktorsavhandling från år 2000 har titeln *Perfectionism – Conceptual, emotional, psychopathological, and health-related implications*.

## Tomas Böhm

Tomas Böhm är leg. läkare, psykoanalytiker, leg. psykoterapeut, specialist i allmän psykiatri och författare. Han arbetar sedan flera år i psykoterapeutisk privatpraktik med individer och par. Specialintressen inom psykologin är kärleksrelationer, fördomar och främlingsfientlighet.

Tomas Böhm har skrivit ett flertal böcker, bland andra: *Inte som vi – psykologiska synpunkter på främlingsfientlighet och rasism*, 1993, *Att ha rätt – om ortodoxi och fundamentalism*, 1996, *Kärleksrelationen*, 2002, *Hämnd eller upprättelse – om hämndspirälens psykologi* (tillsammans med S. Kaplan), 2009, *Kärlek, gränser och andra möjligheter*, 2011. Han har även skrivit romaner med främlingsfientlighet som tema såsom *The Vienna Jazz Trio*, 2000. Tomas Böhm är medlem i Internationella Psykoanalytiska Föreningens *Prejudice Group*.

## Liria Ortiz

Liria Ortiz är leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare med KBT-inriktning, utbildningskonsult, föreläsare och författare. Hon är utbildare i Motiverande samtal och medlem av nätverket *MINT* (Motivational Interviewing Network of Trainers). Hon är också med i flera expertpaneler: på *Insidan i Dagens Nyheter*, i tidningen *PS! Leva* och på Psykologförbundets webbplats *Psykologiguiden*.

Liria Ortiz är författare till följande böcker: *Till spelfriheten*, Natur & Kultur, 2006, *Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal*, Natur & Kultur, 2008, *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*, Natur & Kultur, 2009, *Motiverande samtal för barnmorskor – Stöd vid rådgivning om alkoholvanor*, Karolinska Institutets folkhälsoakademi, 2009, *Motiverande samtal med ungdomar*, Karolinska Institutets folkhälsoakademi, 2010 (de två sista titlarna kan laddas ner från [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)), *Jag och min mamma – om att kunna hantera en viktig relation*, Vulkan, 2011.





# Fred Saboonchi

## Den skapande människans tolerans

### Toleransens skådespel

Att stå och trängas på tunnelbanan eller i en buss en morgon på väg till sitt arbete kan vara ett utmärkt tillfälle att betrakta toleransens psykologi. Där står vi, människor som inte känner varandra, betydligt närmare varandra än det avstånd vi normalt håller som vårt personliga utrymme, på väg mot helt olika mål. Vi befinner oss nu på samma plats, ibland i ofrivillig beröring med varandra och starkt medvetna om de andras närvaro. I en sådan situation är vi långt ifrån lika varandra. Alla sorters människor är samlade i ett litet utrymme. Gråtande barn, högljudda ungdomar, trötta småbarnsföräldrar och

stressade yrkesmänniskor. Ibland blir vi glada då vi ser någon vi känner och ibland besvärade över någons alltför stora packning eller yviga rörelser. När vi väl lämnat stationen, och med insikt om att denna samling tätt sammanpackade människor kommer att hålla oss sällskap under en tid, accepterar de flesta av oss situationen. Vi tolererar.

Är denna situation ett exempel som är överförbart till hur vi förhåller oss till varandra i ett större socialt sammanhang? Antagligen inte helt och hållet. Situationen och de utmaningar den ställer oss inför är betydligt mer entydiga. Situationen varaktighet är överskådlig och förutsägbar och normerna som reglerar vårt beteende är enklare att förhålla sig till. Här finns ändå tillräckligt många paralleller vad beträffar våra känslor, tankar och beteenden i ett nära möte med andra, för att situationen ska kunna illustrera det psykologiska ”gränssnittet” och de processer som gör det möjligt för oss att dela ett livsutrymme med varandra.

Något överskådligt skulle man kunna säga att denna situation först och främst upplevs som *meningsfull*. Vi förstår varför vi är där, det som händer ter sig begripligt, sammanhängande och till och med nödvändigt. Meningsfullheten är avgörande för den mentala ansträngning som vi investerar i att hantera situationen. Känslan av meningsfullhet är förankrad i att vi ger varandra en självklar rätt, baserad på ett gemensamt behov, att

finnas till i ett gemensamt livsutrymme. Meningsfullheten är inte en del av situationen som sådan, utan är inbakad i hur vi *föreställer* oss den. Vår föreställning om situationen ackompanjeras av våra *förväntningar* på de händelser som vi betraktar som naturliga i sådana situationer. Våra förväntningar är i sin tur starkt förknippade med våra *känslomässiga reaktioner*. Vi bildar oss ständigt föreställningar om orsaker till andra människors beteenden, illvilja, vänlighet, vanor, missförstånd eller oförmåga. Och våra beteenden gentemot andra är många gånger vår respons på våra förväntningar, föreställningar och vad känslorna signalerar till oss.

## Toleransens psykologi

Även om mötet i exemplet är väl avgränsat och konkret så är det våra föreställningar om detta möte som är avgörande för meningen vi ger situationen. *Vi är däremot ofta omedvetna om vår egen, aktiva roll i skapandet av dessa avgörande föreställningar*. Ett psykologiskt perspektiv på tolerans kan bidra med en närmare inblick i just det egna skapandet av mening i mötet och vår egen roll i de processer som innebär att händelser och upplevelser får en betydelse för oss individer. Ett sådant psykologiskt perspektiv kan dock inte vara helt entydigt. I synnerhet när det vi intresserar oss för är så mångfacetterat både

på social och individnivå. I min avsikt att närma mig tolerans väljer jag att utgå ifrån några tillgängliga psykologiska modeller och först och främst sådana som betraktar människan som *aktiv* snarare än endast som objekt för, eller som *reaktiv* inför, externa krafter. *Detta innebär att se individen som skapande och som kapabel att välja sina handlingar i sitt samspel med den sociala omgivningen.* Fokus för ett sådant perspektiv ligger därför på vad man *gör* med – och i – sin upplevelse.

På ett övergripande sätt erbjuder en sådan utgångspunkt ett mer optimistiskt perspektiv på vårt psykologiska liv, våra handlingar och våra möjligheter till förändring. Just förändring, att förändras till det mer toleranta, bör vara ett centralt tema här med tanke på de inneboende destruktiva följderna av mellanmännisklig intolerans. Att förändra innebär ju att skapa, att skapa något nytt.

I de avsnitt som följer kommer detta skapande att presenteras i tre olika avseenden: att skapa en medvärld, att skapa andra människor och att skapa mening och framtiden. Förändring är en process som kan te sig olika beroende på våra individuella förutsättningar. För att illustrera vår inneboende förmåga till att förändras avslutas detta kapitel med en beskrivning av några små steg i skapande av förändring.

## Att skapa ett gemensamt livsutrymme – medvärlden

Vi finns, och blir till, tillsammans med andra människor. Samtidigt upplever vi oss själva som förankrade i ett eget ”jag”. Vår upplevelse av att vara en unik person, avskild från andra, står alltid i samspel med våra upplevelser av sociala roller och mellanmänniskliga identiteter. Våra ”själv” uppstår så att säga i mötet med andra människor. *Dessa möten behöver inte innebära att vi nödvändigtvis står varandra nära eller tycker om varandra. Det handlar snarare om att vi relaterar till någon annan, att någon får en ”betydelse” för oss.* Tolerans och intolerans är viktiga kännetecken i mellanmänniskliga möten. De är viktiga för hur vi och andra tar form i mötet, men även ”var” detta möte sker. När vi möter någon annan innebär det att vi utvidgar vår föreställning om vårt livsutrymme till att inkludera den personen. I och med detta uppstår ett *gemensamt livsutrymme* mellan oss. Skolklassen, familjen, kamratgruppen, arbetsplatsen, det religiösa samfundet, supporterklubben och liknande grupper utgör sådana gemensamma livsutrymmen. De är upplevelser av utrymmen som definieras av våra relationer till exempelvis föräldrarna, kompisarna, påven, chefen eller främlingen.

Jag skulle vilja låna ett ord, snarare än själva begreppet i dess strikta bemärkelse, från den existencialistiske psykologen Ludwig Binswanger och kalla ett sådant livsutrymme för *medvärld*.

Eftersom medvärlden är uppbyggd av våra upplevelser och föreställningar om relationer till andra människor kan den även inkludera dem vi aldrig möter ”på riktigt”. Det är därför som någon som aldrig har mött en homosexuell person kan uppvisa en intolerant hållning mot homosexuella. Det är också därför som någon kan engagera sig i tillståndet för politiska fångar i ett avlägset land. På ett sätt kan man säga att andra människor, så fort de blir betydelsefulla för oss, befolkar vår medvärld.

Till skillnad från upplevelsen av gruppstillhörighet innebär detta dock att även andra som *aktivt* upplevs som utanför den egna gruppen tar plats i medvärlden. *För en person med ett främlingsfientligt förhållningssätt, för att ta ett exempel, innebär det att människor med ett annat ursprung ändå delar dennes upplevda livsutrymme.* Personen tillskriver dessa människor en mycket negativ betydelse. Likaväl innebär detta att han eller hon upplever sig själv i en relation till dem, och har därmed inkluderat dem i sin upplevelse av det egna livsutrymmet.

I själva verket kan föreställningen om den som är utanför och främmande fylla en viktig funktion för avgränsningen av individens livsarena. Att medvetet eller omedvetet använda sig av andra för att rita gränserna för det ”goda” innanförskapet innebär förstås ett beroende – en relation – till dem som aktivt tilldelas rollen som utomstående. För att definiera vad vi *inte* är kan vi aktivt söka efter ”lämpliga” andra, som vi upplever

som tillräckligt långt ifrån oss och annorlunda. Samtidigt sker detta ofta med lidande som följd för den som får den otacksamma funktionen i vår medvärld att symbolisera vad vi *inte* är. Dessa människor kan uppvisa reaktioner som frustration, fientlighet eller tillbakadragenhet när de utsätts för detta och deras reaktioner kan i sin tur rättfärdiga ytterligare uteslutning och bortstötning. På det sättet skapas en ond cirkel som leder till att våra relationer med andra i medvärlden blir mer och mer rigida, slutna och intoleranta.

Föreställningen om våra gemensamma livsutrymmen kan förändras, trots att vi många gånger betraktar dem som något av det mest självklara. Stora livshändelser, ny verklig kunskap och insikt, oväntade möten och politisk propaganda är exempel på faktorer som många av oss har upplevt kan förändra hur vi föreställer oss våra olika livsarenor och vilken betydelse de har för oss. Familj, arbete, kultur, global gemenskap, parrelation, ekonomi och liknande sammanhang får större betydelse eller förlorar mening i och med nya upplevelser och förändrade föreställningar. Vår föränderliga medvärld är självklart i kontakt med verkliga händelser: flyktingar som kommer till vår stad, annorlunda människor som börjar i vår skola, en nära vän som flyttar till någon annan ort. *Vi skapar vår medvärld genom att välja vem och vilka vi relaterar till.* Ännu viktigare är kanske den betydelse som vi ger dessa människor. I den processen *skapar vi andra.*

## Att skapa andra människor – social information och kategorisering av människor

Det är i vår medvärld som vi hämtar näring till vilka vi är. Det är där vi försöker uppnå våra mål och förhoppningar och undviker det vi fruktar. Medvärlden innehåller källor till kärlek, bekräftelse och hopp, men även rädslor och hot. Där finns ju de andra människorna med sina egna föreställningar, motiv och handlingar. Vårt skapande i medvärlden utgår kanske främst ifrån hur vi handskas med information i vår sociala verklighet. Den *sociala informationen*, dvs. informationen om oss själva i relation till andra, är överväldigande stor. *I varje givet ögonblick, även i det enklaste möte, finns en enorm mängd komplex information. Vi hanterar denna massa av information genom att "välja" och "välja bort" delar av den.* Komplexiteten handskas vi med genom att *kategorisera* och förenkla vår sociala verklighet. Urvalet av information blir det material som vi använder i vårt skapande, och kategoriseringen blåser mening i det vi skapar.

Nyckeln till valet av information i vår medvärld är *uppmärksamheten*. Uppmärksamheten är i sin tur i högsta grad riktad och många gånger styrd. Ibland är det egenskaper hos andra som leder till att vi uppmärksammar vissa saker, som att ett utseende sticker ut eller att ett beteende är oväntat. I andra fall är det våra förväntningar, tidigare erfarenheter och inramningen

av våra upplevelser som styr vår uppmärksamhet. Vi fokuserar på och mobiliserar och avgränsar vår uppmärksamhet till det som överensstämmer med våra mål och behov. Detta kan också ske omedvetet.

Beroende på vilken information vi har fått om en annan människa precis innan vi möter henne, kan vi komma att lägga märke till helt olika saker. När någon till exempel presenteras som "Johan, min arbetskamrat" eller "Johan, pappa till Simon på dagis" eller "Johan, som nyss har flyttat hit från Nigeria", är det sannolikt att vi uppmärksammar olika aspekter av mötet. I själva verket krävs det endast ett ord, som t.ex. "fara" eller "vän" för att en sådan mobilisering av uppmärksamhet ska ske. I synnerhet våra känslor leder oss ofta till att söka, välja och bearbeta information i vår medvärld. Är vi oroliga eller arga så har vi kanske lättare att se oroväckande och upprörande sidor av andra människor. Det är delvis därför politisk propaganda kan börja med att väcka starka negativa känslor som rädsla och oro hos allmänheten, som ett försök att förstärka intolerans.

*Kategorisering av människor och möten sker för att underlätta för oss att handskas med en komplex social verklighet. Vi minskar mängden av motsägelsefull information om människor och möten genom att placera dessa i bestämda kategorier. Enligt George Kelly, en föregångare till den moderna kognitiva psykologin, bygger vi upp vår perceptuella värld med nästan*

färdiga och högst personliga byggstenar: *bra och dåligt, vi och dem, farlig och trygg, enkel och komplicerad, rolig och tråkig, smart och dum* etc. Vi har våra ”egna” byggstenar, sådana som vi oftare använder för att göra våra upplevelser meningsfulla och även definiera oss själva. De byggstenar som är allra viktigast för oss ligger närmare kärnan i vår självbild och våra värderingar. För till exempel en djupt religiös person kan *troende – icke troende* vara en sådan byggsten. Dessa personliga byggstenar använder vi ofta därför att de är viktiga för oss, snarare än för att de gör vår förståelse av medvärlden mer korrekt. Vi placerar vår upplevelse av andra människor någonstans längs dessa byggstenar. En person kan uppfattas som mycket snäll, lite tråkig, väldigt rik och ganska snygg för någon, medan någon annan uppfattar samma person som mycket intelligent, opålitlig och stark.

En viktig byggsten av den sociala verkligheten och av andra människor är *Vi – De*. När vi väl kategoriserar människor som *vi* eller *de*, är vi nämligen mer benägna att bli mer varse om skillnaderna mellan *dem* och *oss*. Oliktigheterna mellan dessa kategorier betonas och får en större tyngd. Likheterna mellan *vi* och *de* uppmärksammar vi däremot i en betydligt mindre omfattning. Vi tenderar också att överskatta likheterna hos de som ingår i vår egen *vi*-grupp. Vi börjar tala om *vår* kultur, *vår* stil, *vår* smak, *våra* utseenden och väljer att fokusera på det som gör att vi verkar mer homogena.

När vi använder *Vi – De* för att skapa oss själva och andra blir vi också mer benägna att uppmärksamma sådant som är mer till fördel för oss i *vi*-gruppen. Genom ett närmast automatiskt urval av information upptäcker vi hur ”vårt” sätt är bättre, hur vi är mer effektiva, vackrare, mer moraliska etc. Vi resonerar annorlunda när vi förklarar *deras* beteenden än när vi förklarar *våra* handlingar. För våra egna handlingar har vi fler individuella förklaringar. Vi är trötta, stressade, sjuka, har blivit provocerade, har missförstått eller blivit tvungna. Vad gäller *deras* beteenden är våra förklaringar mer generella. De *är* sådana människor, *deras* handlingar kommer ur *deras* egenskaper. De kommer alltid att agera så. Skälet till *deras* handlingar kommer inifrån dem själva och det som definierar dem: *deras* kultur, ras, läggning. När vi dessutom använder byggstenar som *skyldig – oskyldig, värdefull – värdelös, ond – god, farlig – harmlös* och liknande kan vi betydligt lättare komma fram till dömande och utdömande slutsatser om ”andra” människor. Vi skapar andra som är mindre värda, sämre, hotfulla och som bör uteslutas och stötas bort.

Att skapa andra är nära sammanvävt med skapandet av oss själva. Detta är delvis förklaringen till varför negativa attityder till andra grupper kan verka svåra att förändra. På ett sätt kräver en sådan förändring ett nytt sätt att se på sig själv. Ett omskapande av oss själva där *vi* är mer lika *de*, där skillnaderna inom *vi-gruppen* inte avfärdas och där *vi – de* är en mer rörlig,

flexibel och öppen byggsten av verkligheten. *För att detta ska vara möjligt behöver vi göra en bredare repertoar av byggstenar av vår medvärld tillgängliga för oss själva – byggstenar som inte bara tjänar till att förenkla medvärlden och att förhårliga den egna vi-gruppen.* Detta skulle, förutom att minska den destruktiva sociala effekten av rigida och fördomsfulla kategoriseringar av människor, även hjälpa oss att förstå vår medvärld bättre.

## **Att skapa mening och framtiden – helheter, berättelser, förväntningar och förutsägelser**

Att betrakta oss som skapande människor är ett sätt att lyfta fram och beskriva den enorma inneboende kraften hos oss – som vi många gånger underskattar – i vårt sociala samspel. På samma sätt som vi kan skapa en medvärld där vi attackerar och stöter bort andra, kan vi också skapa en tolerantere medvärld. *En närmare insikt om hur och varför vi handlar, tänker och känner i förhållande till andra människor är ett första steg mot att själva välja hur vi skapar vår medvärld.* Varför inkluderar vi vissa och inte andra i våra relationer och möten? Av vilka skäl väljer vi bort information, uppmärksammar information och kategoriserar oss själva och andra som vi gör? Varför använder vi oss av byggstenar av verkligheten som gör oss till mer, eller mindre, toleranta människor?

Tidigare berörde jag vikten av upplevelsen av meningsfullhet i exemplet om resan tillsammans i bussen. Vi har ett behov av meningsfullhet – att känna att det vi upplever i vår medvärld är sammanhängande, begripligt och har ett syfte. Vi har svårt att stå ut med upplevelser som är fragmenterade och saknar mening: att se andra människors obegripliga handlingar, att betrakta våra egna upplevelser av osäkerhet och oro utan att förstå dem och att bevittna händelser i det egna livsutrymmet som saknar sammanhang med varandra. Vi använder våra psykiska resurser för att få ihop de lösa fragmenten till en meningsfull helhet, en *berättelse*, det som i den tidiga vetenskapliga psykologin i början av 1900-talet skulle kallas för en *gestalt*.

Vi kanske väljer bort komplex information och nyanserade föreställningar om vår medvärld om dessa stör en enklare men mer sammanhängande berättelse. Det vi inte kan införliva i våra berättelser om medvärlden kan vi komma att attackera, ignorera eller försöka förändra. *För att kunna tolerera och acceptera den förändring som nya möten och upplevelser innebär behöver vi också nya berättelser, nya sätt att ge sammanhang till våra nya upplevelser.*

En mycket viktig aspekt i detta behov av sammanhang och begriplighet gäller *framtiden*. Vi skapar föreställningar om oss själva en bit fram i tiden, försöker förutse och förvänta det

som kommer att hända. Att kunna förutse framtiden fyller en viktig funktion för oss. Genom att ha en föreställning om framtiden, om hur vi kommer att agera och reagera, om hur andra människor svarar och möter oss och om vilka händelser som väntar oss får vi en beredskap för våra handlingar. Vi kan välja de handlingsalternativ som med störst sannolikhet kan ge oss det vi eftersträvar. Detta behov av att förutse framtiden är däremot inte alltid praktiskt grundat. Det fungerar snarare som ett slags självgående drivkraft utan att vi nödvändigtvis reflekterar över hur väl resultatet faller ut. Därför kan vi ibland fortsätta skapa framtiden på ett och samma rigida sätt, även om våra förutsägelser ständigt visar sig vara falska.

Detta sker lättast då det gäller sådant som inte ”kostar” oss något. Vi kanske inte har råd att ha fel om våra vänners, vår partners och vår familjs framtida handlingar eftersom det skulle påverka våra liv alltför påtagligt. *Skulle vi däremot ha fel om en grupp av människor, några som vi föreställer oss är tillräckligt långt ifrån oss, så upplever vi nödvändigtvis inte det obehärliga med att ha haft fel om framtiden.* Att ha fel om ”invandrarna”, ”homosexuella”, och andra som exkluderats från gemenskapen översätts inte alltid till direkta konsekvenser. Det lidande som blir följderna av fördomsfulla, intoleranta och diskriminerande handlingar bärs av andra som exkluderas från den egna livsfären. Berättelser om dessa ”andra” är förutsägelser som därför inte kan och behöver provas, bekräftas eller förkastas. Ännu

en gång kan uteslutande och intolerans föda varandra i en ond cirkel.

Föreställningen om framtiden innehåller inte bara bilder av andra: där ingår även framtida bilder av oss själva: föreställningar om de vi hoppas kunna bli och sådana som vi fruktar att utvecklas till. Dessa ”möjliga” självbilder är viktiga byggstenar av framtiden och motiverar oss till våra val och handlingar. Mötet med andra kan få oss att förutse och förvänta oss möjliga framtida föreställningar och självbilder som är skrämmande, hotfulla och farofyllda eller trygga, spännande och bär på möjligheter. Ofta upplever vi dock tillfällena då våra möten med andra kan få oss att skapa oss en framtid som *både* är skrämmande och lockande. Det är då vår förmåga att leva med motstridiga känslor sätts på prov. En förmåga som på sätt och vis är avgörande för hur vi tolererar varandra.

Att försöka ”välja” och ”välja bort” delar av framtiden gör kanske upplevelsen mer entydig och enkel. Det kanske är enklare att se rädslan och bortse från möjligheten, att se hotet och välja bort utmaningen. En annan möjlighet är att försöka acceptera sina motstridiga känslor och upplevelser av osäkerhet inför framtiden. Att acceptera att fara och utveckling, hot och utmaning, rädsla och möjlighet kan finnas sida vid sida. Det är att förhålla sig öppet och sökande inför en mångfacetterad framtid. *Om vi lyckas acceptera detta tillstånd agerar vi mer*



*tolerant, inte enbart mot andra människor men även mot oss själva. Ett öppnare förhållningssätt inför framtiden låter oss pröva våra berättelser på ett mer effektivt sätt.*

## Att skapa förändring – att främja tolerans

I de föregående avsnitten har jag tagit upp olika aspekter av skapande – hur vi skapar vår medvärld, andra människor, mening och framtiden. Jag skulle vilja inleda detta avslutande avsnitt med att hänvisa till begreppet *självreglering*. Självreglering är ett centralt tema i den social-kognitiva psykologin – en teoretisk bas som jag på sätt och vis har låtit den här texten vila på. Den självreglerande människan skapar sina mål, väljer sitt sätt att försöka uppnå dem, har en förmåga till att bedöma sin framgång och en potential till förändring. Detta beskriver en människa med en psykologisk förmåga till skapande.

Intolerans – att ogilla något och inte kunna eller vilja acceptera det – i ett mellanmänniskt sammanhang är tätt knutet till specifika föreställningar om medvärlden, andra människor, det egna själv, meningsfullheten i mötet och förväntningar på framtiden. Den kommer till uttryck genom handlingar som har till syfte att förändra, utesluta eller förgöra det som inte tolereras. Intoleranta beteenden är de slutliga följderna av

föreställningar, känslor och avsikter som kan förstås med hjälp av psykologiska verktyg. Samma verktyg kan användas för att förändra det intoleranta till något mer tolerant. En sådan förändring förutsätter dock ett motiv och en intention.

Varför skulle någon vilja förändras till att vara mer tolerant? Det finns många svar på den frågan. Jag skulle vilja betona insikten om *andras lidande*, och den stagnation som en intolerant person utsätter sig själv för, som två möjliga motiv till förändring. Dessa motiv kanske inte alltid väcker ett omedelbart behov av förändring, särskilt om exkluderande föreställningar om medvärlden, andra människor och en förenklad och hotfull bild av framtiden är djupt förankrade. Men om någon har börjat ifrågasätta den egna intoleransen kan en förändringsprocess vara fullt möjlig. Förändringen börjar med en avsikt, en intention.

När en avsikt till förändring blir kännbar, när en insikt om den egna intoleransen och dess oönskade betydelse och följder känns påtaglig, behöver vi till en början konkreta mål att uppnå. Att vilja vara mer tolerant i största allmänhet gör det svårt att bedöma hur väl man har lyckats med detta. Ett omskapande av medvärlden kan te sig som en stor utmaning för den enskilda individen. Särskilt om man föreställer sig att förändringen ska ske omedelbart. Vägen till målet att vara mer tolerant går genom *överkomliga delmål* – förändringar i

beteenden, känslor och föreställningar som kan uppfattas som nåbara. Ett exempel är att avsiktligt försöka undvika sådana kategorier som är entydiga, bestående och egenskapsbaserade (svensk, man, vacker, omoralisk) i möten med andra. I stället kan man försöka hitta kategorier som är förändringsbara och övergående (t.ex. trött, rädd, nyfiken, pigg) eller som omfattar flera kännetecken samtidigt (t.ex. kön *och* utbildning *och* arbetsroll *och* ålder *och* etnicitet); detta främst för att kunna rubba på den rigiditet som enkla och entydiga kategoriseringar påtvingar vårt sätt att skapa andra. Att göra en medveten ansträngning till att uppmärksamma överbryggande likheter mellan *vi* och *de*, och dessutom påminna sig om olikheterna *inom* den egna *vi*-gruppen, kan också hjälpa oss att öppna upp slutna kategoriseringar.

Våra känslor spelar en viktig roll i vårt sociala samspel. Upplevelsen av att leva i en farlig medvärld där alla tävlar mot alla, föder känslor av ilska, frustration och oro. Känslor som uppstår i mötet med andra kan uppträda som mäktiga krafter i våra handlingar. Intoleranta handlingar kan ytterligare befästa och förstärka våra negativa känslor. *Ett första steg mot förändring kan vara att betrakta våra känslor för vad de är: förnimmelser som inte nödvändigtvis innehåller fakta om andra, utan budskap om det egna tillståndet och de egna behoven i möte med andra.* I känslor av rädsla, oro och fientlighet kan vi avläsa våra behov av förståelse, säkerhet och att vara respekterad. Vi kan försöka

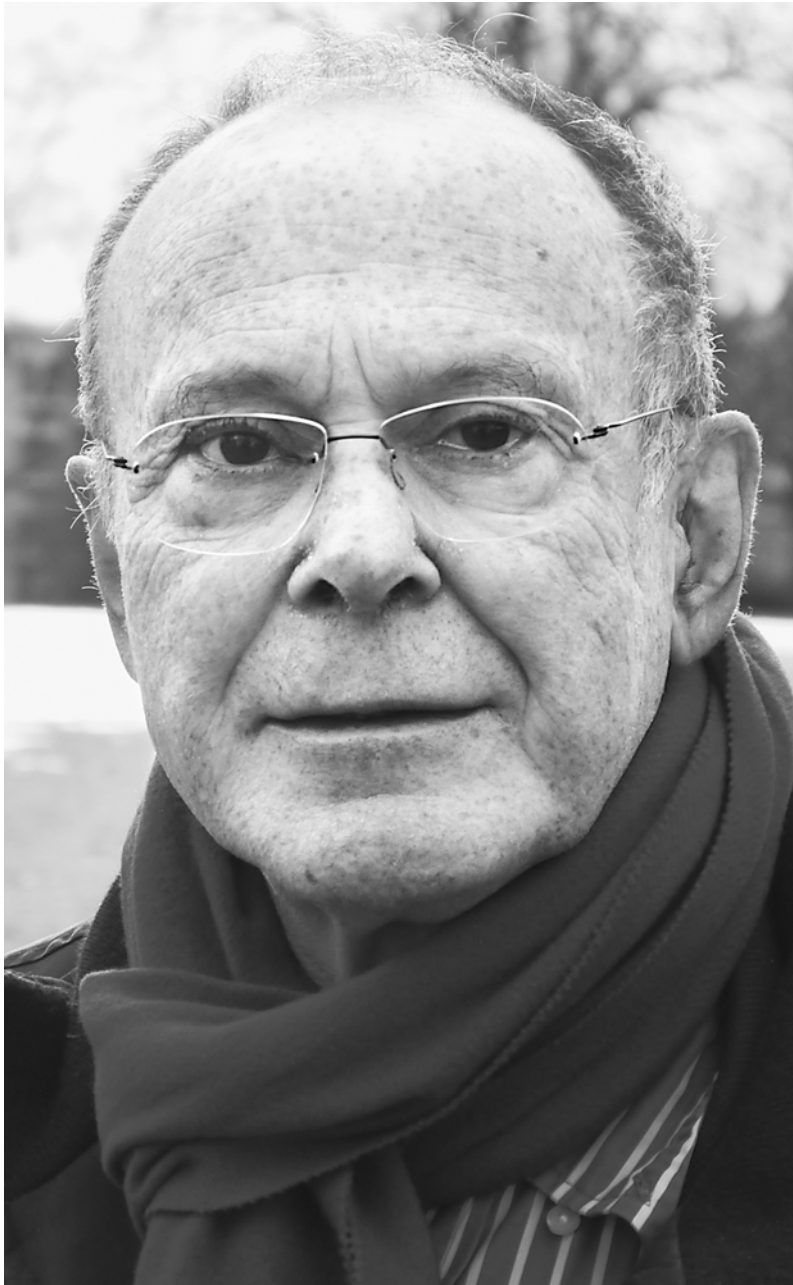
värdera och omvärdera våra behov och försöka uppnå dessa behov på andra sätt än att attackera, förändra eller förgöra andra.

Våra handlingar uppstår inte i ett socialt vakuum. Våra relationer och vår miljö kan underlätta eller försvåra förändring. Genom att söka nya relationer och miljöer kan vi försöka finna de sammanhang som kan inspirera och underlätta förändringen till ett mer tolerant förhållningssätt. Ett sådant sökande förutsätter dock att vi kan förmå oss att hantera motstridiga känslor av osäkerhet och nyfikenhet. Samtidigt stärks denna förmåga av att våra byggstenar av medvärlden provas i nya relationer och kontaktytor. För att ta ett exempel så kan vi till en början anstränga oss för att inte undvika människor och miljöer som ter sig främmande. Att inte likställa "obekant" med "farlig" är ett sådant konkret första steg. Vi behöver dessutom inse hur vi själva kan skapa ett sammanhang där tolerans främjas. Vi bör inte underskatta våra möjligheter att utmana övergripande idéer och föreställningar som leder till intolerans. Även i mindre steg kan ett sådant ifrågasättande av exkluderande föreställningar ha en stor betydelse.

I det här avsnittet har jag nämnt några exempel av många på hur förändring kan främjas av mindre, stegvisa och konkreta personliga val. Vi förhåller oss onekligen ständigt till en mer övergripande social inramning av våra val. Politiska beslut,

medier, utbildningsformer, rådande språkbruk, arbetsmarknaden och den ekonomiska situationen är några sådana faktorer som kan bidra, mer eller mindre, till individens tolerans. *Det är dock vi som individer som i slutänden, och i möte med andra människor, uppvisar tolerans eller intolerans.* Det är därför först och främst viktigt att upptäcka och ha tillit till den egna förmågan till förändring.

Att främja tolerans innebär många gånger att förändra det som ter sig som självklart i vår medvärld, självbild och våra föreställningar om andra och framtiden. Vi har dock varit högst delaktiga i att skapa dessa självklarheter. Vi kan därför också förändra dem genom att identifiera påtagliga mål, göra medvetna val, agera för att närma oss målen och värdera våra egna handlingar. Genom förändringen skapas något nytt. För att främja tolerans måste vi vara skapande.



# Tomas Böhm

## Nyfikenheten kan besegra rädslan

Tolerans kan beskrivas som att *nyfikenheten på den andre är starkare än rädslan*. Liksom demokrati tar toleransen tid och tålamod att bygga upp. Intoleransen – där rädslan överväger mot nyfikenheten – är däremot snabbare och otåligare. Den river ner det som tagit lång tid att bygga upp. Intoleransen använder sig av förenklade resonemang. Den är emot allt som är komplicerat och som kräver nyanserade tankearbete.

För att kunna ha *motståndsstrategier* mot intoleransen behöver man förstå de psykologiska mekanismer som intolerans och främlingsfientlighet byggs upp av.

## Vardagens fientlighet och likgiltighet

I vardagen brukar vi dölja vår rädsla och den intoleranta fientlighet mot andra som kan växa fram ur den. De flesta av oss får dåligt samvete när vi läcker ut vårt hat, som när vi svär över andra bilister inom bilens trygga plåtskal. Vi brukar med tiden förändra våra intoleranta storhetsidéer och acceptera att vi också måste vänta på vår tur, och förstå att andra människor kan ha andra synsätt och vanor än vi.

Men när det kommer en ledare med stark utstrålning, kan vi tro att det omöjliga åter är möjligt (Chasseguet-Smirgel, 1985). Vi stänger av det egna förnuftet och samvetet och följer med i illusionen.

**Motståndsstrategin** är en vaksamhet mot orealistiska ledare, som utlovar omöjliga mål. Vaksamheten behöver gälla oss själva och vår närmaste omgivning när vi märker att en plötslig fientlighet och intolerans väcks mot andra, för att vi tror oss vara hotade.

## Föreställningar och fördomar

Varje dag tänker vi både omedvetet och medvetet på andra – med hjälp av våra föreställningar – som ger oss tillräcklig kontroll över den vardagliga fientligheten (Böhm, 1993). Fientliga tankar verkar göra livet enklare, även om de går emot det sunda förnuftet. Frestelsen finns att inte tolerera olikheter och därmed rikta hatet mot det annorlunda.

Men även när vi förstår det komplexa i mänskliga förhållanden, så kan *starka känslor* av olika slag – som vrede, rädsla, upphetsning – förändra *föreställningarna till fördomar*:

1. I stället för att det är *mina subjektiva* föreställningar blir tankarna opersonliga och hänförs till den yttre verkligheten.
2. I stället för att tankarna är *föränderliga och flexibla* blir de stela och mindre påverkbara för dialog och argument.
3. I stället för att vara *föreställningar eller värdeomdömen* blir de skenbart objektiva fakta om verkligheten. ”Det här är inte vad jag tror. Det spelar ingen roll vad du säger, för så här är det!”

Fördomar är enligt den här definitionen omedvetna. Vi kan vara medvetna i princip om att vi har fördomar, men vi är omedvetna om vilka specifika fördomar vi har. Som att vi har uppfattningar om kvinnor, män, göteborgare, somalier, muslimer, judar, manskörer, bridgespelare ... De är särskilt svåra

att reflektera kring och ifrågasätta, eftersom de just omvandlats till skenbart objektiva fakta. De tycks komma från det lilla barnets sätt att dela upp världen i ont och gott. Det är ett tillstånd som vi tycks återvända till under hela livet i samband med kriser – och just starka känslor. Vi kämpar med detta dagligen för att slippa osäkerhet och tvetydigheter. På så sätt försöker vi göra oss säkra på vad som är rätt eller fel.

Tendensen att förenkla verkligheten i fördomarnas värld till fel eller rätt för också med sig tankar om *renhet* (Volkan, 2004). De flesta extrema politiska eller religiösa rörelser har detta renhetsideal som en utopisk fantasi. En grupp kan förlägga allt ont till en annan grupp i yttervärlden, och sedan försöka utrota denna andra grupp för att uppnå ett fantiserat tillstånd av paradisk harmoni. Att låta olikheter blandas eller leva sida vid sida är liktydigt med svaghet för en renhetsivrare. På så sätt blir tolerans ett uttryck för svaghet för fördomsfulla renhetsivrare.

Ibland uttrycks fördomarna snarare som *likgiltighet för andra*, som en brist på inlevelse. Om man övertagit en auktoritär förälders likgiltighet inför andra grupper, ett slags nedärvda fördomar, så kan intoleransen yttra sig som likgiltighet. Det är som om det är helt naturligt att vara likgiltig för andra, eftersom man alltid har varit det.

Det finns en gammal socialpsykologisk benägenhet att se den egna gruppen som bättre, den andra gruppen som sämre och fientlig, och slutligen ett behov av att dominera de andra (Waller, 2002). ("Om inte vi dödar dom, så dödar de oss!")

**Motståndsstrategin** underlättas av att man lär känna andra kulturer, reser, lever sig in i andra sedvänjor än ens egna. Varje gång en etnocentrisk attityd tittar fram – "det är bättre i Sverige, här är det mer modernt, trygghetssystemet är säkrare, flickorna är vackrare ..." – kan man ifrågasätta tendensen att jämföra mellan "bättre" och "sämre". Fördomar behöver ifrågasättas så snart de dyker upp. Alla slags renhetssträvanden med totalitära anspråk behöver ifrågasättas. "Ren kultur, rena svenskar, ren godhet, rena raser ..." är som varningssignaler om att fördomar tittar fram.

## Varifrån kommer föreställningarna?

Föreställningar eller övertygelser av olika slag som inte grundas på objektiva fakta har olika ursprung och påverkas också av ny information:

- *barnets identifikation* med vuxna eller andra auktoriteter får barnet att missförstå eller tolka fördomar som fakta ("riktiga män tycker om att jaga eller fiska")
- *barnsliga generaliserade slutsatser* av iakttagelser som färgas av barnets begränsade kunskaper ("kvinnor vill alltid kyssas")
- *medier* får oss att tro på vissa föreställningar, som också förstärks av egen rädsla, rivalitet och förenklade kategoriseringsbehov ("svarta människor är bra på längdhopp, romer tycker om att dansa, judar är bra på affärer")
- *myter* lever kvar som kulturella vidskepelse ("att krossa en spegel för med sig olycka")
- den *inofficiella ordlistan* innehåller en rad föreställningar, med alla ord och talesätt som beskriver vardagliga fördomar, myter och insinuationer om särskilda grupper med öknamn och nedsättande koder:

"Att gå som en neger, att springa som en tjej, judenäsa, kuljude, blatte, kråka, hora, opålitlig som en zigenare, listiga araber ..."

Om sådana föreställningar inte ifrågasätts, diskuteras och prövas, kan de cementeras till fördomar genom att de starka känslorna kontrolleras i en fördom. "Utlänningar tar våra jobb och bor på lyxhotell med skattebetalarnas pengar!"

– *ideologier* kan också riskera att bli fördomar, eftersom ideologierna är uppbyggda av utvalda fakta som likställs med godhet och ideal. På grund av ideologiernas styrning av uppfattningar – vare sig det är vissa intressen bakom, vissa fördomar eller idealism – kommer debatterna att vara ganska förutsägbara, när talarna för sin argumentation använder utvalda fakta som stämmer med den egna ideologin.

**Motståndsstrategin** är att vara medveten om "ordlistan" som ett uttrycksmedel för fördomar och att kritiskt kunna bedöma vilka intressen som ligger bakom ideologier, som ger ett sken av att vara bra för alla. Generaliseringar ("alltid" och "aldrig") är på samma sätt som renhetssträvanden något man behöver vara vaksam emot.

## Frestelsen att inta överläge

Vi tycks alla ha en grundläggande tendens att återfalla i en figur med överläge och underläge (Igra i Böhm, 1993), där vi delar in företeelser i bättre och sämre. Detta medför också att vi ofta gör paranoida tolkningar av tillvaron. ”De tar våra jobb!” eller ”Invandrarna åker omkring i lyxbilar!”

Destruktiva *handlingar* – både individuellt och i grupper – är ångestdrivna. Det betyder att vi alla har avspittrade delar av vår personlighet som får oss att handla (Kaplan, 2006, Böhm & Kaplan, 2009). Det kan låta långsökt att kalla något ”ångestdrivet”, som inte upplevs som ångestfyllt. Men det är just handlingens mening – att slippa känna det ångestfyllda! Somliga människor kan visa en våldsam eller fördomsfull del av sin personlighet under vissa omständigheter (som i en fotbolls-publiks starka känslor med eller utan alkohol). Dessa personer kan ses som kluvna, där fördomarna hålls i en avspittrad del utan kontakt med den övriga personligheten. I speciella situationer kan dessa människor bli våldsamma eller handla på märkliga och motstridiga sätt. Då kommer också tendensen att uppfatta sig i underläge, vilket väcker ångest – och en handling för att förvandla detta till ett överläge.

**Motståndsstrategin** innebär att ifrågasätta föreställningar om överläge och underläge som skrämde människor lätt faller in i.

Man kan i stället försöka översätta situationen till olikheter på en jämlik nivå, där olika fenomen kan existera samtidigt utan att de hotar varandra.

## Ortodoxi och fundamentalism

Rörelsen gentemot ortodoxi tycks börja med en grundläggande etisk, religiös eller politisk tankefigur, som inte får ifrågasättas, eftersom den betraktas som helig eller absolut på ett liknande sätt som vi nu kan känna igen som fördomens tankeprocess.

Det som inte är rätt, enligt en viss ortodox princip, är fel. Detta medför en tendens att inte acceptera olika – men lika rimliga tolkningar eller innebörder av – etiska eller religiösa texter eller övertygelser. Så småningom kan den ortodoxe personen – genom en destruktiv ledare – se andra tolkningar som oförenliga med allt som är heligt och kan tycka att det är legitimt att bekämpa dem. Denna kamp att eliminera det icke-ortodoxa kommer alltmer att styra annan mänsklig eller religiös etik, eftersom kampen själv blir helig!

Till slut kan den ortodoxe – som alltmer liknar den fördomsfulle i min beskrivning – låta ett fundamentalistiskt



förhållningssätt dominera tankeprocessen. Renhet och förenkling förvränger synen på verkligheten och tar bort all flerdimensionell färgskala.

Man kan tänka sig en ortodox manskör, som bara sjunger sånger skrivna för manskörer. De behöver inte ha fördomar mot andra körer eller andra sånger. De väljer repertoar efter sitt intresse. Men de utsätter sig för en risk, om de börjar utveckla en självidealiserande ideologi med skyggglappar mot andra körer eller sånger.

**Motståndsstrategin** innebär att ifrågasätta ortodoxa rörelser, som är intoleranta mot andra uppfattningar. Om man ser sin egen ortodoxa uppfattning som den enda rätta och möjliga – vare sig det gäller manskörer, politik eller religion – öppnas vägen mot fundamentalism där man försöker undanröja andra uppfattningar.

## ”Mitt eget lag”

I sportens värld hejar vi på vårt eget lag. De andra verkar vara dåliga eller av fel sort. Det skrämmande, ytliga intrycket blir mer komplicerat, men kan minska i styrka om jag lär känna de andra mer, om nyfikenheten besestrar rädslan. Men samtidigt påminner det andra laget mig omedvetet om det som är främmande och annorlunda hos mig själv (Kristeva, 1991). För att få detta under kontroll lägger jag över det med all min kraft på den andre. Under matchen mellan våra två lag underlättas detta också av gruppdynamiken som förstärker gapet mellan vi och dom, gott och ont, så att vi kan behålla vår förenklade uppdelning.

Så länge uppdelningen i vi och dom är ”på lek”, kan förenklingen vara en vila från vardagens komplikationer. Ungefär som att se på actionfilmer med hjältar och skurkar. Men om ”leken” övergår till att kännas som verklighet händer något annat. Vi börjar se ner på de andra. Vi behöver skilja mellan nationella känslor och nationalism, lek med känslor jämfört med tron på det nationellas överläge.

*I den neutrala likgiltigheten är fantasin och nyfikenheten hämmad. Man försöker inte föreställa sig, leva sig in i eller fantisera. Fientligheten är inpackad i neutral likgiltighet och brist på inlevelse i andras livssituation.*

**Motståndsstrategin** fokuserar här på skillnaden mellan lek och verklighet. Fotbollshuliganer suddar ut dessa skillnader genom att bete sig som om det gäller livet att inte förlora eller hamna i underläge. Respekt för motståndarna betonar dock lekens dynamik, där man leker med en uppdelning mellan vi och dom, fast alla samtidigt är jämlikar. Mitt lag är inte ”bäst”, utan jag gillar mitt lag på samma sätt som de andra gillar sitt lag. Men om den subjektiva föreställningen görs om till objektiv verklighet, det vill säga till en fördom, att ”mitt lag är bäst”, då försvinner leken. Huliganerna står inte ut med denna jämlika lek, utan blir provocerade av att de andra tycks tro att deras lag är lika bra som vårt eget ...!

## Invandrare och självbilder

Den nyinflyttade påverkar samhället han kommer till. Mäniskor känner sig ifrågasatta i sin kulturella identitet, sitt språk, sina övertygelser och sin gruppidentitet (Grinberg, 1989).

Julia Kristeva (1991) påminner oss om att vi är främlingar inför oss själva. Vi håller ihop olika delar eller identiteter som kan vara motstridiga eller pluralistiska. Hon är själv ett exempel på det jag kallar en ”*bindestrecksidentitet*”. En bulgarisk-fransk-psykoanalytiker-lingvist-författare.

I ett samtal mellan en kvinnlig lärare och en klass med 16-åriga pojkar (Böhm, 1993), frågade läraren vad de tänkte om invandrare och flyktingar. De svarade: ”Alla borde åka hem!” Alla fördomsfulla myter om utlänningar blommade. Läraren tänkte då på de två invandrarpojarna i klassen och frågade: ”Och vad ska hända med Veikko och Ibrahim?”

- Åh nej, inte dom, de är ok!
- Så vilka ska åka hem?
- De andra, det är väl klart!

Dessa pojkar – särskilt när de uttalade sig som grupp – gjorde en klyvning mellan ”våra killar”, som inkluderade Veikko och Ibrahim – och de andra, som vi inte känner och som måste

åka hem. Gruppdynamiken stärker förenklingen. Läraren observerar också att någon av pojkarna utser sig själv till ledare. Han säger: ”Så här tycker vi alla, eller hur?” Men när hon talar med dem individuellt blir var och en mer osäker.

Dessa pojkars kulturella och känslomässiga fattigdom var uppenbar i det fördomsfulla och stereotypa tänkande de hade om invandrare.

**Motståndsstrategin** är naturligtvis att lära känna främlingen och märka att föreställningarna – de omedvetna övertygelserna – inte stämmer. När en person som inte förstår svenska finns närvarande i en grupp brukar jag rekommendera att alla talar det språk som främlingen kan – oftast engelska. Det är en bra övning i inlevelse. Främlingen känner sig mindre utanför och svenskarna får känna hur det är att klara sig med ett främmande språk.

Om en destruktiv ledare skulle komma till 16-åringarnas skolklass, hade de kanske gått ännu längre i sin fördomsfullhet i förhoppningen att bli ”räddade” av ledaren. Turligt nog har de i stället en lärare som ser deras känslomässiga behov och korrigerar fördomarna mot främlingar.

## Individen och hatet

Varje dag behöver vi anstränga oss för att få ihop psykologiska helheter, fast vi frestas att hålla isär och dela upp (Brenman, 2006). Människor behöver varandra, vilket är en starkare kraft än de primitiva försvar som man kan ha i form av hat och rädsla för andras hat.

Den främmande delen av självet kan också ses som en följd av de brister i normalt omhändertagande som vi alla upplevt tidigt i livet (Fonagy, 1998). Barnet kan identifiera sig med förövaren/aggressorn. Den som plågats själv blir den nye plågoanden. De övertäckta bristerna i omhändertagande fylls med bilderna av aggressorn och barnet kan uppleva sig själv som destruktivt eller monstruöst (Fonagy et al, 2002). Sårbara människor täcker sig ofta med tjock hud och världen känns som om den är befolkad med oförutsägbara cyniska människor. Därför kan man gissa att tuffa skinnjackor ofta döljer en tunn sårbarhet.

Man kan skilja på ”frustrerat hat” som skapas av sådana brister eller trauman och ett annat ”nedärvt generationellt hat” som överförs både medvetet och omedvetet från föräldrarna. Ofta finns båda sorterna samtidigt i olika blandningar. I den mån det nedärvda hatet dominerar kan det vara särskilt svårt att

påverka utifrån, eftersom det ofta är djupt omedvetet (Roth, 2005).

När hat och fördomar dominerar personligheten blir det omöjligt att känna medkänsla med den andra personen om den andre är annorlunda. Detta uppfattas som att den andre är:

- *svag* – eftersom det påminner om min egen förnekade svaghet
- *behövande* – som påminner om mina egna förnekade behov och ensamma utanförkänsla
- *nyanserad* – som uppfattas som velig, svag och oförmögen att fatta beslut
- *känslomässig* – som uppfattas som omanligt, med risk att min egen ledsnad ska bryta igenom på ett feminint och ”homosexuellt” sätt.

Avund lägger en destruktiv kvalitet till vardagslivet (Joseph, 1989). Avunden förstör den andra personens goda egenskaper. Den kan döljas som kritiska kommentarer genom att göra den andre löjlig eller genom att provocera den andre. Det verkar som om *skillnader eller olikheter* är tillräckliga för att framkalla hatiska eller avundsjuka reaktioner (Igra, 1988).

**Motståndsstrategin** innebär att påminna oss själva och omgivningen att inte falla för frestelsen att göra förenklande uppdelningar, utan att i stället kunna se människor och sig själv som bestående av både ont och gott. Avunden behöver ventileras och göras medveten, för att inte övergå i handling styrd av missunnsamhet.

## Antisemitism som exempel på vardagliga myter och intolerans

Antisemitismen eller judehatet är ett gammalt exempel på föreställningar och fördomar mot en viss grupp människor. Några av dessa föreställningar tycks vara en självklar del av vardagslivet. Ägaren till en klädaffär kallas ”klädjuden”. Folk som är noggranna med pengar är ”snåla som judar”. Stora näsor är ”judenäsor” eller ”näsa för affärer”. Människor som använder detta språk kanske aldrig har sett en jude i verkligheten. Samtidigt vet vi att dessa bilder hör till den antisemitiska ”ordlistan” och efter nazismen vet vi också vart sådana ord kan leda i förlängningen. Orden förmedlas på osynliga, besynnerliga vägar som ordlistor hos familjer, vänner och lärare.

Fördomar uttrycks oftast genom handlingar eller brist på handlingar. Dessa handlingar kan skyllas på offren. ”Han såg

så dum ut, så jag var tvungen att slå honom!” I fallet med antisemitism läggs skulden på judarna själva. Antisemitism ses som något som har att göra med judarna och deras egenskaper, inte med antisemiternas egna behov och förvrängda uppfattningar (Jakubowski, 1992). I vissa länder finns knappt några judar, men ändå antisemitism!

Grymhet, svaghet, perversion och en mängd negativa egenskaper kan förläggas till en grupp som blir bärare av det onda. Antisemitismen innehåller projektioner av något man inte vill bära själv. Sedan hakas detta fast i mytiska eller förvrängda historiska förhållanden. Som att judarna mördade Jesus, fast allt tyder på att det var romarna som gjorde det, även om vissa judiska präster också kan ha varit inblandade.

Judarna uppfann monoteismen med en Gud utan ansikte, vilket kändes som en provokation gentemot de avbildade gudarna (Arieti, 1981). På så vis anklagas också judarna för *gudamord* – som också kan förknippas med mordet på Jesus. *Endokrati* innebär ett inre omedvetet påbud att lyda, grundat i en auktoritär barndom. Adolf Eichmann hade exempelvis inga särskilda skuld känslor under rättegången mot honom för hans roll i nazisternas massmord. En fullt endokratiserad person gör det han anser som det enda möjliga, fast han omedvetet lyder någon annans påbud.

**Motståndsstrategin** innebär att med hjälp av kunskaper och reflektion se att det är de fördomsfulla som är problemet, inte de som fördomarna riktar sig emot. Det är inte romernas fel att de lever i misär i många europeiska länder, utan de fördomsfulla regeringar och opinioner som tvingar dem till det.

## Det perversa systemet

Det var den franska psykoanalytikern Janine Chasseguet-Smirgel (1985) som beskrev det perversa tankesystemet. Hon underströk att det finns grundläggande skillnader som är svåra att erkänna för de flesta barn – skillnaden mellan generationerna och mellan könen. Vuxna kan göra saker som inte barn kan! Män kan inte föda barn!

För somliga är skillnader i sig provokativa. Inget ska vara omöjligt – som att byta kön (vilket man ju kan med medicinska metoder i dag) – eller att man inte ska behöva vänta på något (som att bli äldre). I det perversa tankesystemet ska gott och ont vara detsamma, liksom liv och död, sexualitet och tortyr, män och kvinnor, vuxna och barn. Detta tankesystem idealiseras som överlägset jämfört med det vanliga tankesystemets skillnader. Det är just förnekandet av

skillnaderna och idealiseringen av detta förnekande som gör att tanke systemet kallas perverst.

Fördomar leder till ett perverst tanke system. Någon hör om en jude och associerar till någon som är annorlunda och som har en annan bakgrund. Redan denna skillnad kan provocera fram avståndstagande, avund ("han tror visst han är nån!"), paranoidea fantasier och hat. Till detta kommer judens komplexa bindestrecksidentitet (t.ex. judisk-svensk), åtminstone när den upplevs som alltför komplex av någon som vill ha förenklade svar.

Tanken om renhet är en konsekvens av förenklingen: "rena arier", rädsla för "rasblandning", "snart kommer det inte finnas några blåögda barn kvar här".

**Motståndsstrategin** är att lära oss stå ut med och acceptera skillnader. Givetvis inte fördomsfulla uppfattningar om skillnader t.ex. mellan könen, men däremot sådant som vi kan vara eniga om i skillnader mellan kön, generationer, utseenden och kulturer, utan att de ena eller andra är mer värda.

## Gruppen

Gruppen är mer intolerant, irrationell och ologisk jämfört med individen (Freud, 1921). Individer blir mer primitiva i grupper och institutioner, liksom gruppen själv. Gruppen har ibland lägre moralisk nivå när det gäller normer och beteenden, vilket tyder på att idealen också blivit mer primitiva. Människor kan upptäcka att de tillåter sig ett beteende i grupp som de aldrig skulle göra som individer. Det vanliga förnuftet hos individerna tycks vara förlamat av det nya gruppidealet, som förläggs till ledaren eller den gemensamma ideologin. Inte minst är gruppen mer påverkbar än den självständiga individen, som kan behålla sin kritiska förmåga mer eller mindre intakt när den utmanas.

Socialpsykologin har gång på gång visat att vi är mycket känsligare för och omedvetna om gruppsituationers påverkan än vi kanske är benägna att tro, när det gäller sociala roller, konformism och lydnad. Situationen tycks ofta vara viktigare än individen! Så om vi förförs av en stark destruktiv ledare i en kritisk samhällssituation, kan vi riskera att dras med.

Antagligen är demokratin ett av de bästa mentala hindren mot att leva ut primitiva aggressiva känslor som uttryck för intolerans. I demokratin finns det plats för diskussion om hur

några verkar lyda sina fördomsfulla ledare blint utan att tänka efter.

Det finns också människor som har lättare att bevara sitt tankeutrymme även under intensivt grupptryck. Dessa människor kan ha inre motvikter mot fördomsfulla handlingar, fast de inte ser sig själva som tänkare i övrigt. De säger ofta i efterhand, när de hjälpt någon som utsätts för gruppens grymhet: ”Jag kunde inte göra något annat!” I Nazityskland tillhörde vissa av hjälparna och räddarna marginaliserade grupper. De hade ofta en annan religion eller var nyinflyttade i samhället, eller hade en förälder som var född i ett annat land. Vissa var uppvuxna längs en gräns, så att de kände folk från båda sidor om gränsen. Andra kom från familjer med starka moraliska eller humanistiska värderingar som medförde en motvilja mot nazism (Staub, 2003). Sådana människor inkluderar även främlingen i sin egen grupp. De är vad Ervin Staub kallar *pro-socialt orienterade* med en känsla av personligt ansvar för andra, liksom empati för deras lidande.

I ett större gruppssammanhang kan också människor gå emot fördomsfull förföljelse av andra. Bulgarien var visserligen allierat med Nazityskland under andra världskriget, men när den bulgariska regeringen försökte deportera judar, protesterade viktiga grupper i samhället och hävdade att judarna också var bulgarer. Till slut ingrep kungen och stoppade

deportationerna, så att drygt 80 procent av de bulgariska judarna kunde överleva Förintelsen.

Av detta kan man också dra slutsatsen att de fördomsfulla rasisterna – eller i mindre sammanhang mobbarna – behöver ha medlöpare och passiva åskådare för att kunna genomföra grymma handlingar.

**Motståndsstrategin** är att bevara sin integritet och sitt förnuft i gruppen, vilket kan vara svårt, när krafterna i gruppen är starka. Men om man på olika sätt bevarar sin inlevelse i den utsatta andra personen, är det en hjälp för att upprätthålla den prosociala orienteringen.

## Slutsatser och motståndsstrategier

Kombinationen av *auktoritär uppfostran* hos människor med *känslomässiga trauman* tillsammans med en *odemokratisk syn på samhället* är särskilt allvarlig. Denna risk kan förvärras av vår ständiga tendens att falla tillbaka till *projektion av önskade egna sidor* på svagare grupper.

Tillräckligt trygga människor i välorganiserade grupper med demokratiskt valda, icke-sadistiska ledare begår inte våldsbrott grundade på fördomar och hämndfantasier. Å andra sidan finns det många destruktiva och totalitära politiska ledare, som visar brist på inlevelse med andra och uttrycker aggression. Dessa destruktiva ledare använder fördomar som bränsle och handlar aggressivt via desorganiserade grupper.

### Strategier på individnivå:

1. Ta tillvara barns naturliga sociala förmågor när de blir vänner med andra barn som är annorlunda – i vid bemärkelse.
2. Diskutera nyanseringar med tonåringar, när de alltför mycket delar upp i svart eller vitt. De dumma har också bra sidor, de goda kanske har besvärliga egenskaper.
3. Låt barn uppleva sociala sammanhang där barn och vuxna umgås, också av olika sociala och nationella ursprung.
4. Bjud in utländska familjer för att lära om hur de lever, och berätta om hur ni själva lever.
5. Ta reda på mer om ditt eget blandade ursprung och försök få andra att berätta om sitt. Benämnm och odla din bindestrecksidentitet.
6. Diskutera dina och övriga familjemedlemmars omedvetna övertygelser – fördomar – om andra i din egen familj.
7. Ta del av andra kulturer genom böcker, tv, föredrag, resor eller personliga möten.
8. Diskutera i familjen vad som är värdefullt i din svenska nationalitet. Jämför med den utländske gästens skildring av sin nationella stolthet.
9. Uppmärksamma den utländske gästens språk, så att ni alla talar ett språk – engelska? – som alla förstår.
10. När du känner obehag inför någons uttalade fördom eller visade avståndstagande mot någon främling eller folkgrupp, försök styra samtalen så att den fördomsfulle måste



förklara sig. Ofta är det svårt att hitta argument snabbt mot en överraskande fördom, eftersom ilska, upprördhet och rädsla krockar inom en. Därför är det bra att vara förberedd: "Hur menar du? Kan du förklara närmare hur du tänker?" Låt motparten slå knut på sig själv med sina resonemang medan du ställer följdfrågor. När en diskussion kommer igång lär du dig känna igen "ordlistan".

#### 11. Exempel ur "Ordlistan":

##### *Generaliseringar:*

Negrer (den fördomsfulle säger inte afro-amerikaner, svart eller mörkhyade) är musikaliska och springer fort.

Araber är listiga.

Zigenare (den fördomsfulle säger inte romer) är tjuvaktiga.

Judar är snåla och smarta.

##### *Muttrade halvkväden:*

Det vet man ju hur dom är.

Jag vet inte, men jag har hört.

Man hör ju en del om dom.

Dom kommer hit av ekonomiska skäl.

Dom vill inte arbeta utan leva på bidrag.

Dom slår sina kvinnor och barn.

Dom tar våra pengar och jobb ifrån oss.

Såna där kan man inte göra affärer med, dom lurar skjortan av en.

Jag har inget emot dom personligen, utan mentaliteten i grupp.

Vi har nog av våra egna problem.

Dom kan väl åka till andra länder också!

Dom är för olika oss för att passa in.

Nog är det väl synd om det inte finns några blåögda barn kvar om några år.

12. Motverka uppkomsten av frustrerat självförakt hos barn, så att de inte behöver projicera detta på andra människor. Uppmärksamma risken för att barn blir övergivna, kränkta, förlöjligade och nedlåtande eller ironiskt behandlade. Barn har behov av trygghet, pålitlighet och värme.

#### **Skolan:**

1. Starta diskussioner där även de mest fördomsfulla får tillfälle att utveckla och diskutera vad de tycker, så att de kan bli bemötta pedagogiskt, fast och vänligt.

2. Låt utländska elever berätta om sina länder, inklusive kultur, matvanor, ungdomars livsvillkor, krig, sina familjers beslut att flytta till Sverige. Låt svenska elever berätta om sin blandade bindestrecksbakgrund. Man blir mer känslomässigt berörd och påverkad av personliga berättelser och värjer sig mindre mot att ta in det komplicerade innehållet.
3. Skaffa svenska informella "fadderfamiljer" åt invandrarbarn genom klasskamrater, så att inte den rädsla likgiltigheten låter dessa barn bli isolerade.
4. Bemöt föreställningar och fördomar på samma sätt som mellan vänner, så fort ordlistan känns igen eller när obehagssignalen ljuder. Det är bättre att använda sitt civilkurage och öva sin prosociala inriktning genom att ställa sådana frågor, än att lida av dåligt samvete efteråt för att man förhöll sig passiv.

Fördomar tar fart om vi inte ständigt bemöter dem psykologiskt, socialt och politiskt – i familjen, skolan och i samhället. Vi delar alla ett ansvar för detta.



# Liria Ortiz

## Ett självhjälsprogram för att kunna bli mer tolerant

### Kapitlets innehåll och syfte

Det här kapitlet beskriver psykologiska mekanismer som bidrar till uppkomst av intolerans och erbjuder psykologiska verktyg som kan hjälpa dig att bemöta intolerans hos andra och hos dig själv. För att öka toleransen i ett samhälle och hos individer behöver vi arbeta med flera samverkande faktorer, som till exempel sociala, kulturella, politiska och ekonomiska. Men här uppmärksammas de psykologiska faktorerna.

Kapitlet är indelat i fyra delar:

1. Vad är tolerans?
2. Om hur du kan kommunicera när du möter intoleranta uppfattningar. Här besvaras frågor som: Hur bemöter jag intolerans? Hur kan jag kommunicera i ett samtal eller

på nätet så att den andre lyssnar? Hur kan jag underlätta för den andre att lyssna på mig och förebygga motstånd i ett samtal eller i en diskussion på nätet eller ”in real life”? Om kommunikationsfällor. I avsnittet presenteras två verktyg för bättre kommunikation: *Aktivt lyssnande* och *Information i dialog*.

3. Om motivation. Hur motiverar jag mig själv att bli mer tolerant? Hur kommer det sig att jag så lätt får fördomar om andra? Om verktygen *Psykologisk flexibilitet* och *Frikoppling av fördomsfulla tankar* som sätt att hantera min intolerans. Hur kan jag komma igång med att lära mig ett tolerant sätt?

#### 4. Diskussionsfrågor utifrån kapitlet

Verktygen som beskrivs i del 2 fungerar som bäst när intoleranta tankar inte har fått alldeles för stort fotfäste, innan de blivit närmast tvångstankar av en sjukligt misstänksam karaktär, så kallad paranoia, och när personen fortfarande är ambivalent inför sina intoleranta (och toleranta) uppfattningar. Vi bör komma ihåg att våra tankar och föreställningar också uppstår och förstärks av de vi umgås med och av den information vi möter i medierna och på internet.

Du kan också använda det här kapitlet som en självhjälpkurs eller i en studiecirkel för att reflektera över dina egna fördomar och lära dig om hur du kan bli mer tolerant. Det innehåller verktyg för ett personligt och handfast förändringsarbete. Kapitlet utgår från vetenskapligt grundad psykologi, framför allt ACT (Acceptance and Commitment Therapy) som är en del av kognitiv beteendeterapi, och samtalsmetoden Motiverande samtal, MI (Motivational Interviewing). Utifrån självstudiefrågorna har du möjligheter att hitta dina sätt att använda dig av de kunskaper och verktyg som beskrivs i kapitlet, individuellt eller i grupp.

## 1. Vad är tolerans?

Tolerans innebär att olikheter accepteras. Ett tolerant samhälle accepterar andra politiska åsikter, religioner och etniska grupper än de som för tillfället dominerar. En tolerant människa accepterar att andra individer i hennes omgivning avviker från henne själv i sina uppfattningar. Men det ska finnas en gräns även för vår tolerans. Varje människa är garanterad vissa rättigheter enligt FN:s allmänna förklaring om de mänskliga rättigheterna. Vi ska till exempel inte tolerera att människor hålls som slavar eller utsätts för tortyr.

Intolerans är att inte respektera och acceptera mänskliga olikheter. En intolerant person har, och uttalar kanske, förakt och negativa uppfattningar om människor som har en annan etnisk tillhörighet, en annan religion eller en annan sexuell läggning. Det finns många samverkande orsaker till att vi utvecklar en intolerant hållning. Varje individ är unik då genetiska, psykologiska och socioekonomiska faktorer på olika sätt bidrar till att en person tänker och känner på ett visst sätt. Tolerans handlar inte om en abstrakt tanke eller känsla utan om hur vi beter oss, om hur vi är tillsammans med andra människor.

Forskare som studerar konflikter mellan människor och grupper är mycket uppmärksamma på intolerans som psykologiskt fenomen. Konflikt betyder sammanstötning. Konflikt och

intolerans överlappar och förstärker varandra. Konflikter kan, när de får fotfäste, bidra till att intolerans uppstår och fördjupas mellan olika grupper eller individer, och vid en viss nivå kan de vara mycket svåra att lösa.

Konflikter utvecklas i en nedåtgående trappa av växande motsättningar och anklagelser. I det första steget sker en polarisering mellan de inblandades olika ståndpunkter. Det sker en renodling av föreställningarna om varandra. Man kan likna det vid en politisk debatt där det gäller att tydliggöra motsättningar och olikheter snarare än att hitta en samsyn. Vi avbryter våra meningsmotståndare i diskussioner och driver våra egna teser. Argument och ståndpunkter finslipas. Vi söker oss till dem som har samma åsikt som vi själva.

I nästa steg börjar vi få uppfattningen att det inte lönar sig att prata med varandra. Åsikt står mot åsikt. Vi känner att vi inte kommer någonvart. Nu börjar också en tydligare gruppering ske. Det är inte längre fråga om att vi har olika synsätt utan den psykologiska distansen mellan parterna har vuxit och konflikten blivit mer personkonflikt än sakkonflikt. Vi kan i det här läget börja demonisera varandra och intoleransen ökar. Nu kommer också påståenden om vad motsidan tänker och gör och förmodade skäl till deras argument. Olika typer av dolda agendor misstänks. Det blir allt svårare att ändra uppfattning utan att tappa ansiktet. Konflikten har blivit ett sätt att hålla

ihop gruppen. Vi får ökad självkänsla genom den kamp och kraft som konflikten utvecklar. Aggressivitet och hot kan börja dyka upp. Striden är i full gång. Svartvitt tänkande och ibland även demoniserande tankar kan förekomma.

Konfliktens utveckling kan beskrivas som att den börjar, underhålls och fördjupas av ensidiga föreställningar om den andre eller de andra och uppfattningen är att motparten är problemet. De negativa föreställningarna blir alltmer fixerade: ”Sådana är svenskarna (eller muslimerna, judarna, romerna, homosexuella, män, kvinnor)!”

Hur kan detta förstås? Det som ofta förbryllar konfliktforskarna är att detta elakartade förlopp även inträffar hos människor som har ett välfungerande sätt att vara tillsammans med andra, utanför den aktuella konflikten, och som uppfattas som hyggliga och förnuftiga människor. Det handlar nästan alltid om att konflikten har uppstått därför att vi inte har kunnat kommunicera med varandra på ett tolerant sätt.

## 2. Om hur vi kan kommunicera när vi möter intoleranta uppfattningar

Ett förhållningssätt som förebygger och kan övervinna intoleransen är när vi är genuint undrande och nyfikna på de andras livshistoria, tankar och värderingar. Den mellanmänniskliga kommunikationen, som också handlar om hur vi umgås på nätet, har betydelse för att vi inte ska missförstå och misstolka varandra. Använder vi den undviker vi att hamna i den psykologiska fälla som uppstår när vi slutar lyssna och tillskriver ”de andra” vissa sätt att vara eller tänka på, trots att vi kanske inte vet särskilt mycket om detta. Det handlar om att vara *en nyfiken och utforskande människa*. Att kunna kommunicera med den som uttrycker intoleranta värderingar och att fråga, lyssna och försöka förstå, kan bidra till att det uppstår en dialog, även om vi naturligtvis inte behöver hålla med i sak. Utifrån det vi hört kan vi då öka vår förståelse för hur den andre tänker och undvika att fastna i fällan att demonisera, generalisera och förenkla.

## Hur bemöter jag intolerans? Hur kan jag kommunicera i ett samtal eller på nätet så att den andre lyssnar?

Tolerans börjar ofta med att vi lyssnar på andra och inte stannar vid att bara ha föreställningar och fördomar om dem. Den bygger på nyfikenhet och en ödmjuk hållning som säger att vi kanske inte vet så mycket om den andra eller de andra som vi ibland tror oss veta.

De etiketter vi sätter på andra hjälper oss att sortera och förenkla verkligheten samtidigt som de leder till att vi skapar förutfattade meningar om en viss person eller folkgrupp. När vi har tankar som att ”så där är de”, då har vi slutat att tänka självständigt. Sådana tankar bygger oftast på begränsade erfarenheter eller kunskaper. De är just etiketter. I stället för att etikettera en person som jude, muslim, homosexuell, svensk eller invandrare kan vi bemöta vår fördomsfullhet genom att börja samtala och fråga: ”Vem är du? Vilka är dina erfarenheter? Hur tänker du?”

## Två verktyg för bättre kommunikation: Aktivt lyssnande och Information i dialog

*Aktivt lyssnande* eller *BÖRS* är namnet på en verktygslåda som vi kan använda för att bli ännu bättre på att lyssna och visa vår nyfikenhet på andra, och undvika att generalisera och dra alla över en kam. Verktygen i BÖRS är till särskilt stor hjälp vid samtal, där det kan finnas misstänksamhet, missuppfattningar och meningsskiljaktigheter.

BÖRS är en förkortning av benämningarna på verktygen: Bekräfta, Öppna frågor, Reflektioner och Sammanfattningar. De är till hjälp när vi vill ha en dialog baserad på nyfikenhet i stället för förutfattade meningar. De hjälper oss att förstå hur den andre känner och tänker innan vi säger hur vi själva ser på saken.

Att *bekräfta* är att ta upp något som sagts eller gjorts av personen som du resonerar med som du uppskattar. Ett annat ord för att bekräfta är att visa uppskattning eller att berömma. Ett exempel: ”Du har berättat på ett sätt som gör att jag förstår!” Du kan också bekräfta ett sätt att vara på som du finner positivt hos den andre: ”Du klarar av tryck från andra. Du är en modig person.” Att bekräfta den du samtalar med har en kraftfull effekt, särskilt om det görs tidigt i samtalet. Du visar att du ser något positivt hos personen trots att ni inte

delar samma uppfattningar. Den andre känner sig sedd och respekterad som person. Det kan bidra till ett öppnare samtal. Självklart ska en bekräftelse vara ärligt menad.

Att ställa *öppna frågor* är att visa att du är intresserad av att lyssna. Du visar med öppna frågor att du är nyfiken på den andres tankar och upplevelser. Öppna frågor börjar med frågeord som *Vad, Hur, På vilket sätt*. De ger plats för den andre att berätta och utveckla sin syn på saken. Slutna frågor syftar i stället till korta och redogörande svar. De kan leda till att den andre känner sig utsatt för en utfrågning – att du vill få bevis för dina uppfattningar snarare än att du vill förstå eller ha en dialog.

Några exempel: ”Anser du att kvinnor ska ha lika rättigheter som män?” (Sluten fråga: den andre ska svara ja eller nej.)

”Hur tänker du om kvinnors och mäns rättigheter?” (Öppen fråga: den andre får möjlighet att utveckla sin syn på saken.)

”Tycker du att svenskar är intoleranta?” (Sluten fråga)

”Vad har du för erfarenheter av svenskar?” (Öppen fråga)

Att *reflektera* är att återge eller spegla vad som sagts. Reflektionen, som också kan kallas speglingen, kräver inte något svar. Det är snarare ett sätt för dig att visa att du lyssnar samtidigt som det uppmuntrar den som pratar att fortsätta berätta. Kommunikationsforskarna har visat att det blir ett öppnare

samtal när vi som lyssnare då och då reflekterar vad den andre säger. Det uppstår förtrolighet i samtal när du använder reflektioner. Att reflektera underlättar vid ”vanliga” samtal, men särskilt vid ”svåra” samtal. Ett sätt att reflektera är att du då och då i samtalet säger: ”Så du säger att ...” eller: ”Så du menar att ...”

Några exempel:

”Så du säger att det är viktigt för dig att få leva enligt din tro.”

”Så du menar att homosexuella ska kunna gifta sig.”

Att *sammanfatta* är ett sätt för dig som lyssnare att understryka det viktiga som sagts i samtalet och lämna ett ”kvitto” på att du har lyssnat. Det är också ett verktyg för att förebygga missuppfattningar från din sida. Ett exempel: ”Om jag har hört rätt så har du berättat för mig att du tycker att ... Stämmer det? Har jag förstått rätt eller är det något jag missuppfattat?”



## Övning 1 i din självhjälpskurs. Det goda samtalet.

---

Du har förmodligen en vän, en arbetskamrat, en kompis från internet eller en lärare som du uppskattar utifrån hennes eller hans sätt att samtala med dig. Tänk efter hur den personen talar med dig och vilka särskilda sätt som han eller hon använder sig av för att kommunicera. Hitta ord för det och jämför sedan med verktygen i BÖRS. Vad känner du igen? Hur vill du använda dig av BÖRS när du lyssnar på andra?

### **Hur kan jag underlätta för den andre att lyssna på mig och förebygga motstånd i ett samtal eller i en diskussion, på nätet eller "in real life"?**

Att ha valt tolerans som hållning innebär att du beslutar dig för att säga din mening när du hör intoleranta yttranden om en person eller en grupp. Du kan också möta intolerans som drabbar dig, och vilja bemöta den. Frågan är hur du kan bemöta intolerans utan att det slutar i en konflikt och att ni slutar att lyssna på varandra?

Det finns två huvudprinciper: den första är att inte tillskriva den andre eller de andra egenskaper som kan upplevas som kränkande eller nedlåtande bara för att de tycker annorlunda

än oss. Då slutar de lyssna på oss och den tänkta, öppna diskussionen övergår i en konflikt. Den andra principen är att inte konfrontera eller försöka övertyga med argument efter argument. Vi har en tendens att göra så och att försöka övertyga med "objektiva fakta", när vi möter uppfattningar som vi tycker är felaktiga. Vi vill gärna rätta andra. Då uppstår ett fenomen som kallas psykologisk reaktans. När vi känner att någon talar till oss "ovanifrån" och vill leda i bevis att vi har fel blir vår upplevelse den att vi inte har rätt att tänka som vi gör och ha den uppfattning som vi har. Reaktionen blir att vi börjar försvara vår uppfattning, hittar ännu fler skäl för den, och blir alltmer övertygade om att det vi tänker och anser är rätt. Det kan leda till att konflikten fördjupas.

### **Om kommunikationsfällor**

Det finns förstås olika typer av samtal. Nära samtal med nära och kära; via nätet med vänner, kompisar och bekanta; korta vardagliga samtal och mer formella samtal med till exempel lärare och chefer. Oavsett typen och hur vi samtalar finns det fällor som kommunikationsforskarna föreslår att vi ska undvika.

Det finns två syften med detta: att vi undviker att förstärka de intoleranta tankarna och att andra lyssnar på det vi har att säga

Här är några exempel på sådana kommunikationsfällor.

- *Fråge-och-svar-fällan.* Vi frågar ut, närmast förhör den andre med uppfordrande och återkommande frågor om hennes eller hans uppfattningar.
- *Expert- eller sanningsfällan.* Vi pratar till den andre som en expert som vet *vilken* "sanningen" är och vi hävdar att det bara finns "en sanning". Vi visar inte intresse för den andres uppfattningar och erfarenheter.
- *Etikettfällan.* Vi sätter etiketter som är nedvärderande på de som har en annan uppfattning än oss.
- *Klanderfällan.* Vi skuldbelägger och klandrar de andra för att de tänker på ett annat sätt än vad vi själva gör.
- *Argumentationsfällan.* Vi argumenterar, tillrättavisar, konfronterar och försöker övertyga utan att lyssna på vad personen har att säga.

## Verktaget Information i dialog

För att öka sannolikheten att den andre lyssnar på dig och blir lite öppnare för din syn på saken kan du använda dig av redskapen BÖRS i det aktiva lyssnandet. Ett annat samtalsverktyg är *Information i dialog*. När du använder det ger du plats för en dialog snarare än ett försök till övertalning eller en "föreläsning" av dig. Du förebygger på det sättet ett motstånd mot att lyssna på dig. Verktögen kan komma till nytta "in real life" eller när du sms:ar eller kommunicerar på nätet.

Så här kan det gå till, beskrivet i fem steg:

1. "Vi har olika sätt att se på det här. Är det ok att jag berättar hur jag tänker?"

Du ber om lov. Får du ett nej får du respektera det. Du vet då att personen inte vill samtala med dig om detta, men ofta får du ja när du frågar på ett respektfullt sätt med "Be-om-lov-frågan".

2. "Vad känner du till om det här?"

Du frågar vad den andre vet innan du berättar vad du vet. På det sättet ger du den andre plats i samtalet från början och visar nyfikenhet.

### 3. "Det här känner jag till ..."

Du berättar vad du vet och väljer att berätta det som det visar sig att den andre inte känner till. Det gör det intressantare att lyssna till dig. Berätta sakligt och i en neutral och inte argumenterande stil. Då utlöser du inte psykologisk reaktans (som innebär att den andre slutar lyssna på dig och i stället börjar argumentera emot). Berätta kort under en till två minuter. Undvik att bli en "föreläsare". Gör sedan en paus och ställ frågor, som återigen bjuder in till en dialog. Fråga till exempel: "Har du någon fråga så här långt? Har jag varit tydlig?" Fortsätt att berätta på det här sättet under fem till tio minuter.

### 4. "Vad tänker du om det här? Vad skulle det betyda för oss och vår omgivning om våra idéer var de här i stället? Vad säger du?"

Med de här frågorna bjuder du in den andre att fundera över vad du har talat om. Du ger den andre ett tankeutrymme och talutrymme efter det att du har berättat om din syn på saken.

### 5. "Vad säger du, ska vi fundera ett tag på det vi pratat om och fortsätta att prata någon annan dag?"

Det tar tid för en person att ifrågasätta och ändra sina uppfattningar. Avsluta dialogen med att bjuda in till ett fortsatt samtal. Se till att personen behåller sin självrespekt när ni kommunicerar med varandra.

## Övning 2 i din självhjälpskurs. Informera i dialog.

---

Prova att använda det här samtalsverktyget inom den närmaste veckan med en kompis, när du märker att ni har olika uppfattningar i en fråga. Gör en erfarenhet av hur detta sätt att kommunicera fungerar. Hitta ditt sätt att uttrycka dig. Fundera efteråt på vad som fungerade bra och vad du vill kunna göra ännu bättre.

### 3. Om motivation. Hur motiverar jag mig själv att bli mer tolerant?

Vi motiveras mycket mer av skäl som vi själva har funnit än vad andra har hittat på. När andra säger till oss hur vi ska tänka eller göra känner vi oftast motstånd. Vi vill själva kunna bestämma över våra tankar och våra beslut. Det är därför viktigt att tydliggöra inför sig själv vilka skäl man har när man väljer att bete sig eller att vara på ett visst sätt. Sådana skäl kallas för *självmotiverandeprat*.

Vi motiveras av det som förstärker oss. Det kan vara ett sätt som vi beter oss på i en situation som är till fördel för oss, som lär oss något eller som gör oss nöjda med oss själva. Intressant nog visar psykologisk forskning att vi i hög grad styrs av våra värderingar om vad vi anser är rätt och fel. Människan är nyfiken till sin natur och är moralisk snarare än egoistisk. För de allra flesta av oss är det mycket viktigt att exempelvis bli uppskattade för våra handlingar av familj, vänner och andra viktiga personer i vår omgivning. När vi uppfattas som trovärdiga och pålitliga blir vi glada av det.

### Övning 3 i din självhjälpskurs. Att hitta dina skäl för att vara tolerant.

---

Fundera utifrån den här frågan: Vilka är dina personliga skäl för att vara mer tolerant?

### Hur kommer det sig att jag så lätt får fördomar om andra?

Vi har en tendens att dela in människor i onda eller goda. Vi konstruerar vår värld och vår identitet på det sättet. Det är riskabelt eftersom det skymmer det faktum att varje människa är en komplex individ inom vilken både ont och gott finns. Vi har en förmåga både till tolerans och intolerans. Även en i grunden tolerant person kan tänka och uttrycka sig intolerant ibland. Det kallas för vardagsintolerans.

Negativa fördomar om andra bidrar till intolerans. En fördom är ett förutfattat antagande om andra. Den bygger på stereotypa föreställningar och övergeneraliseringar. Fördomar utlöser tankar och bilder hos oss.

Några exempel:

”Alla latinamerikanska kvinnor underkastar sig sina män. De är bra på att laga mat och ta hand om sina äldre släktingar, men ingenting mer.”

”Alla svenskar är rasister, de är kalla och visar inga känslor.”

”Alla muslimska män är kvinnofiendliga och omöjliga att prata med.”

Fördomar är ett psykologiskt återkommande kännetecken hos människan eftersom de fyller en funktion. De har ett överlevnadsvärde för oss och är konstruktioner av vår hjärna. Deras funktion är att hjälpa oss att snabbt värdera om det är en vän eller fiende vi möter. Problemet är att de, för att kunna fungera på det sättet, baseras på en mycket förenklad och reducerad bild av verkligheten. Det är de äldre, inte så intelligenta delarna av vår hjärna, som skapar våra fördomar. De är resultatet av den otrygghet och den rädsla som ibland uppstår när vi möter något som känns främmande och obekant. Det normala är således att ha fördomar. Evolutionen har gett oss människor den läggningen. Vi bedömer andra utifrån kategorier som bra – dåligt, vän – fiende, fly – kämpa. En bild som illustrerar detta är att vi har en ”radioapparat” inom oss, som alltid är på, och där ”programledaren” ständigt varnar oss för potentiellt farliga människor i vår omgivning.

Även om vi är uppmärksamma på vårt fördomsfulla tänkande har vi svårt att göra oss av med det. Det fungerar sällan att trycka undan det eller bekämpa det med logiska resonemang. Inlärningspsykologin har en förklaring till detta. Våra fördomar är överinlärda. De har blivit ett närmast automatiserat sätt att tänka som är svårt att bli av med, och de kan utlösas på ett närmast reflexartat sätt.

### **Att hantera intolerans med verktygen Psykologisk flexibilitet och Frikoppling av fördomsfulla tankar**

Vad vi däremot kan lyckas med är att lära oss att fokusera mer på hur vi faktiskt bemöter andra och att ha distans till vårt fördomsfulla tänkande genom att inte uppfatta fördomarna som sanna. Hur kan vi lyckas med det? Vi kan betrakta dem som ”den där programledaren inom mig som vill tränga sig på och börja prata en massa dumheter igen”. Det möjliggör för oss att låta det fördomsfulla tänkandet få finnas där som ett ”bakgrundspladder”, men vi kan ha distans till de känslor som våra tankar utlöser. Det gör att vi kan vara mer flexibla i vårt bemötande och agerande.

*Psykologisk flexibilitet* innebär att du inser att ditt automatiska, överinlärda, fördomsfulla tänkande inte behöver stå i vägen för

hur du vill vara med andra. Du kan fortfarande ha dessa tankar men du *väljer* själv att uppträda tolerant, trots dina tankar. Du har *frikopplat* dig från dina fördomsfulla tankar. Vi blir då friare att välja och handla enligt våra värderingar om ett tolerant bemötande, trots att våra fördomar vill tränga sig på. Det som räknas är dina handlingar och inte vad du tänker. Hur kan det förstås? De andra kan inte läsa dina tankar. Däremot kan de må bättre eller sämre av ditt bemötande. När du blir upptagen med att värdera dig själv – ”Jag är en dålig person som tänker att ...” – ser du inte längre den person som du har framför dig. Att döma och värdera det vi känner eller tänker hindrar oss att vara i direkt kontakt med det vi upplever. Det är ett sätt att undvika det som känns obehagligt. Paradoxen är att om du skäms och blir upptagen av dina egna dömande tankar om *hur hopplöst fördomsfull du är*, så hindrar du dig själv att hitta ett konkret sätt att agera tolerant.

Psykologisk flexibilitet handlar inte om yttre händelser som exempelvis våld och mobbning. Det som behövs då är en aktiv handling från dig för att sätta stopp för det som händer.

## Du kan lära dig att frikoppla dig från dina fördomsfulla tankar i fyra steg.

1. Observera dig själv och vad som utlöser dina fördomar. Bestäm dig för att gå på upptäcktsfärd och namnge alla dina fördomar. Målet i det här första steget är att du ska bli uppmärksam på vilka fördomar du har. Skriv ner: när, i vilka situationer och om vilka personer eller grupper du tänker till exempel att ”Alla X är ...” eller har liknande tankar. Vad tänkte, kände och gjorde du då? Hur kan du bete dig på ett mer tolerant sätt? Använd gärna det påminnelsekort som återfinns i slutet av det här kapitlet.
2. Sammanfatta det som träder fram. Leta efter mönster som upprepar sig. Finns det några fördomar som är mer framträdande än andra?
3. När du noterar att du har fördomsfulla tankar, försök inte att tränga bort dem. Lägg märke till alla tankar, känslor och bilder som dyker upp. Beskriv och sätt ord på det du tänker och känner utan att värdera och döma dig själv för det. Undvik att etikettera det du känner som *bra*, *dåligt*, *borde tänka ...*, *borde inte tänka ...*. Om det dyker upp tankar som: ”Jag är jätteintolerant, vad jag skäms för det!”, hälsa på tanken och känslan. Acceptera att du just nu tänker och känner på det sättet, men säg samtidigt till dig själv att ”tankar är

bara tankar”. Att det är ”radioapparaten” inom dig som sänder samtidigt som du förhåller dig fritt till det som sägs av ”programledaren” i radion.

4. Nu kommer det viktigaste steget. Besluta dig för att bemöta personen eller gruppen som utlöste dessa tankar med nyfiken tolerans. Frikoppla dig från dina tankar och var flexibel genom att handla utifrån dina värderingar om vikten av tolerans. Välj att ge plats för din nyfikenhet och lyssna aktivt med hjälp av BÖRS-verktygen genom att bekräfta den andre, ställa öppna frågor, reflektera och sammanfatta.

#### **Övning 4 i din självhjälpskurs. Att tydliggöra dina värderingar för att motivera dig själv att agera mer tolerant.**

---

Skriv ner de fem viktigaste värderingar du har som motiverar dig att vara tolerant i möten med andra. Vilka är de, vad är det som känns extra viktigt för dig? Utforska och skriv ner dem. Fundera när du är klar med den här övningen på vad de värderingar som nu trätt fram innebär för dig på beteendenivå. Hur vill du att de ska påverka ditt sätt att vara i möten med andra som är annorlunda än du själv? Föreställ dig olika situationer där du möter andra som utlöser dina intoleranta tankar och känslor. Hur vill du uppträda och vad vill du säga utifrån dina

värderingar om vad som är rätt och fel? Vad vore rätt och riktigt för dig?

Gör gärna den här övningen lite högtidligt. När du tränar på det här sättet gör du nya erfarenheter. Det blir tydligare vilka dina ideal är och du upptäcker hur du vill vara som människa i djupare mening.

#### **Hur kan jag komma igång med att lära mig ett tolerant sätt?**

Du har i det här kapitlet läst om skäl till tolerans och sätt att vara tolerant utifrån Motiverande samtal och kognitiv beteendeterapi. Du kan börja öva och använda de olika verktygen, individuellt eller i grupp, eller bilda en *självhjälpsgrupp*, *facebook-* eller *googlegrupp*, *studiecirkel* eller *ett nätverk* av vänner, kurskamrater eller kollegor som också är intresserade av att resonera om tolerans och lära sig att ha ett tolerant beteende.

#### 4. Diskussionsfrågor utifrån kapitlet

1. Hur kan vi kommunicera med andra som uttrycker intoleranta uppfattningar?
2. Vad kan vi göra för att själva vara mer toleranta?

Formulera här tre egna diskussionsfrågor och svara på dina egna frågor.

- 1.
- 2.
- 3.

#### Påminnelsekort – Liria Ortiz träningsprogram

Så här använder du påminnelsekortet med Liria Ortiz träningsprogram för att stegvis öka din tolerans.

Steg 1. Första steget till att bli mer tolerant är att vi upptäcker vilka fördomar vi har samtidigt som vi utvecklar andra, toleranta beteenden. Börja därför med att observera dig själv i minst en vecka och var uppmärksam på de situationer som utlöser dina fördomar. Använd dig av tabellen på baksidan.

Steg 2. Sammanfatta det som träder fram, leta efter mönster, det som upprepar sig. Hur är det egentligen? Är några fördomar mer framträdande än andra?

Steg 3. Ta beslutet att bemöta den person som utlöste dessa tankar med nyfikenhet *samtidigt som* du känner som du gör. Välj att ge plats för din nyfikenhet genom att exempelvis lyssna aktivt (BÖRS), det vill säga bekräfta den andre, ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta.



.....  
 Klipp ur och spara!

I vilken situation, med vem eller vilka får jag för- domsfulla tankar/ känslor?	Vad tänker jag då?	Vad känner jag då?	Hur beter jag mig då?	Hur kan jag bete mig på ett mer tolerant sätt?

# Fördjupning

De tre författarna har här sammanställt var sin lista på litteratur som de refererar till eller låtit sig inspireras av i sina texter.

## Fred Saboonchi

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2001). The changing face of psychology at the dawning of a globalization era. *Canadian Psychology*, 42, 12–24.

Binswanger, L. (1975). *Being-in-the-world: selected papers of Ludwig Binswanger*. London: Souvenir Press.

Cottrell, C.A. & Neuberg, S.L. (2005). Different emotional reactions to different groups: A sociofunctional threat-based approach to “prejudice”. *Journal of Personality and Social Psychology* 88(5):770–789.

Dovidio, J.F., Glick, P.S. & Rudman, L.A. (2005). *On the nature of prejudice: fifty years after Allport*. Malden, MA: Blackwell Pub.

Fiske, S.T. (1998). Stereotyping, prejudice, and discrimination. I: Gilbert, D.T., Fiske, S.T. & Lindzey, G. (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, 357–411). Boston: McGraw-Hill.

Forgas, J.P. (ed.), Wyland, C.L., Laham, S.M. m.fl. (2006). *Affect in Social Thinking and Behavior*, Psychology Press.

Furnham, A. & Ribchester, T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement and applications. *Current Psychology*, 14(3), 179–199.

Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551–573.

Hill, E.D., Cohen, A.B., Terrell, H.K. & Nagoshi, C.T. (2010). The Role of Social Cognition in the Religious Fundamentalism–Prejudice Relationship. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 49: 724–739.

Kelly, G.A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York: Norton.

Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Pub. Co.

Levy, S.R. (1999). Reducing Prejudice: Lessons From Social-Cognitive Factors Underlying Perceiver Differences in Prejudice. *Journal of Social Issues*, 55: 745–765.

Mackie, D.M. & Smith, E.R. (2002). *From prejudice to intergroup emotions: differentiated reactions to social groups*. New York: Psychology Press.

Macrae, C.N. & Bodenhausen, G.V. (2001). Social cognition: Categorical person perception. *British Journal of Psychology*, 92: 239–255.

Markus, H. & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist* 41, 9, 954–969.

Murray, D.J. (1995). *Gestalt psychology and the cognitive revolution*. New York: Harvester Wheatsheaf.

Postmes, T. & Branscombe, N.R. (eds.) (2010). *Rediscovering Social Identity (Key Readings in Social Psychology)*. Psychology Press.

Schaller M., Boyd C., Yohannes J. & O'Brien M. (1995). The Prejudiced Personality Revisited: Personal Need for Structure and Formation of Erroneous Group Stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), 544–555.

Simons, J.S. & Gaher, R.M. (2005). The distress tolerance scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102.

Stephan, W.G., Stephan, C.W. & Gudykunst, W.B. (1999). Anxiety in inter-group relations: A comparison of anxiety/uncertainty management theory and integrated threat theory. *International Journal of Intercultural Relations*, 23, 613–628.

Swim, J.K. & Stangor, C. (1998). *Prejudice : the target's perspective*. San Diego, Calif.: Academic Press.

Yardley, K. & Honess, T. (eds.) (1987). *Self and Identity: Psychosocial Perspectives*. Wiley.

## Tomas Böhm

Arieti, S. (1981). The prerequisites of Nazi barbarism. *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 18:283–297.

Brenman, E. (2006). *The recovery of the lost object*. London: Taylor & Francis Group.

Böhm, T. (1993). *Inte som vi*. Stockholm: Natur & Kultur.

Böhm, T. (1998). *Att ha rätt*. Stockholm: Natur & Kultur.

Böhm, T. & Kaplan, S. (2009). *Hämnd eller upprättelse*. Stockholm: Natur & Kultur.

Chasseguet-Smirgel, J. (1985). *Creativity and perversion*. London: Free Association Books.

Fonagy, P. (1998). Attachment, the Holocaust and the outcome of child psychoanalysis: the third generation. Föredrag vid: *3rd Congress of the European Federation for Psychoanalytic psychotherapy in the public sector. Köln, Tyskland, 28 March*.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.

Freud, S. (1921). *Group psychology and the analysis of the ego*. S.E., 18.

Grinberg, L. & R. (1989). *Psychoanalytic perspectives on migration and exile*. Newhaven: Yale.

Igra, L. (1988). *På liv och död*. Stockholm: Natur & Kultur.

Jacobsen, D.I. & Thorsvik, J. (2002). *Hur moderna organisationer fungerar*. Lund: Studentlitteratur.

Jakubowski, J. (1992). The Jew as a metaphor. *Judisk Krönika*, 1992: 2, 2–3.

Joseph, B. (1989). Envy in everyday life. I: Joseph, B. *Psychic equilibrium and psychic change*, 181–192. London: Tavistock/Routledge.

Kaplan, S. (2006). Children in genocide – extreme traumatization and the ‘affect propeller’. *Int. J. Psychoanal.*, 87: 725–746.

Klein, M. (1984) *Envy and gratitude and other works*. 1946–1963. London: Hogarth.

Kristeva, J. (1991) *Strangers to ourselves*. NY: Columbia.

Morgan, M. (2009). Unpublished paper: Unconscious beliefs about the relationship and the other, *presented in a seminar on family therapy, Stockholm, November 2009*.

Roth, E. (2005). *Emerich är mitt namn – hatet, förnedringen, kärleken*. Stockholm: Carlsson.

Staub, E. (2003). *The psychology of good and evil: Why children, adults and groups help and harm others*. New York: Cambridge University Press.

Volkan, V. (2004). *Blind trust: large groups and their leaders in times of crisis and terror*. Charlottesville, Va: Pitchstone Publishing.

Waller, J. (2001). *Becoming evil: how ordinary people commit genocide and mass killing*. London: Oxford.

## Liria Ortiz

Brodal, H. & Nilsson, L. (2010). *Konflikter. Vad vill de lära oss?* 4:e upplagan. Järna: Wrå Förlag.

Clark, D.A. & Beck, A.T (2009). *Cognitive therapy of anxiety disorders – Science and practice*. New York: Guilford Press.

Farbring, C.Å. (2010). *Handbok i motiverande samtal: teori, praktik och implementering*. Natur & Kultur.

Goldstein, A.P., Glick, B. & Gibbs, J.C. (1998, 2001). Morralträning: Värderingskomponenten i ART. I: Goldstein, A.P., Glick, B. & Gibbs, J.C., *ART- Aggression Replacement Training. En multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ*. KM-förlaget AB.

Halperin, E., Canetti-Nisim, D. & Hirsch-Hoefler, S. (2009). The central role of group-based hatred as an emotional antecedent of political intolerance: evidence from Israel. *Political Psychology, 1*, (30), 93–123.

Hayes, S.C., Niccolls, R., Masuda, A. & Rye, A.K. (2002). Prejudice, terrorism, and behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 296–301.

Hayes, S.C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B.S., Fisher, G., Masuda, A., Pistorello, J., Rye, A.K., Berry, K. & Niccolls, R. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy, 35*, 821–835.

Hayes, S.C. (2007). Hello darkness: Discovering our values by confronting our fears. *Psychotherapy Networker, 31*(5), 46–52.

Hayes, S.C. (2007). *Sluta grubbla börja leva*. Natur & Kultur.

Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L. & Wirbring, P. (2010). *MI – motiverande samtal. Praktisk handbok för MI-samtal i socialt arbete*. Gothia Förlag.

Klein, G. (2011). *Jag återvänder aldrig – essäer i förintelsens skugga*. Albert Bonniers Förlag.

Lillis, J. & Hayes, S.C. (2007). Applying acceptance, mindfulness, and values to the reduction of prejudice: A pilot study. *Behavior Modification, 31*(4), 389–411.

Löwander, B. & Lange, A. (2010). *Den mångtydiga intoleransen – en studie av gymnasieungdomars attityder läsåret 2009/2010*. Forum för levande historia. Rapportserie 1:2010.

Masuda, A., Hayes, S.C., Fletcher, L.B., Seignourel, P.J., Bunting, K., Herbst, S.A., Twohig, M.P. & Lillis, J. (2007). The impact of Acceptance and Commitment Therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2764–2772.

Masuda, A., Price, M., Anderson, P.L., Schmertz, S.K. & Calamaras, M.R. (2009). The role of psychotherapy flexibility in mental health stigma and psychological distress for the stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 1244–1262.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2002, 2010). *Motiverande samtal: att hjälpa människor till förändring*. Natur & Kultur.

Ortiz, L. (2008). *Förändra ditt liv – med KBT och motiverande samtal (MI)*. Natur & Kultur.

Ortiz, L. (2009). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Natur & Kultur.

Ortiz, L. (2010). *Motiverande samtal med ungdomar*. Karolinska Institutets folkhälsoakademi. 2010:14. Kan laddas ner utan kostnad från [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se)

Plumb, J.C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2009). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 32, 85–103.

Shahnavaz, S. & Ekblad, S. (2007). Understanding the culturally diverse in psychiatry rather than being culturally competent – a preliminary report of Swedish psychiatric teams' views on transcultural competence. *International Journal of Migration, Health and Social Care*, 3, (4). 14–30.

Shahnavaz, S. (Utkommer 2012). Transkulturell psykologi. I *Tandvårdspsykologi*. Studentlitteratur.

# Mer information

Läs mer om utställningen och författarna på följande webbplatser:

*P.K. – en utställning om intolerans*

[www.levandehistoria.se/PK](http://www.levandehistoria.se/PK)

Fred Saboonchi

[www.fredsaboongi.com](http://www.fredsaboongi.com)

Tomas Böhm

[www.enigma.se/bohm](http://www.enigma.se/bohm)

Liria Ortiz

[www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)

Jon Brunberg

[www.jonbrunberg.com](http://www.jonbrunberg.com)

*Tolerera (webbverket)*

[www.tolerera.se](http://www.tolerera.se)



FORUM  
FÖR  
LEVANDE  
HISTORIA



Jon Brunberg Förlag

ISBN 978-91-637-0030-9