

Med sinne som drivkraft

«Bare bit tennene sammen», «Det går over» og «La det gå», er typiske utsagn de fleste av oss har hørt. Disse utsagnene viser til sinne som en negativ følelse – noe som skal holdes inne.

Trenger dette nødvendigvis å være sant?

Gjennom oppveksten og i skolen har jeg alltid fått inntrykk av at sinne er en følelse som skal holdes tilbake. Uansett hvor berettiget dette sinnet måtte være, vil det gjøre meg til en kverulant person som også er vanskelig å like, om jeg velger å utrykke det. Sinne er en menneskelig følelse, som i sin rene form, hverken er bra eller dårlig. Det er en signalfølelse eller motivasjon til noe. På samme måte som tørsten vår forteller oss at det kanskje er på tide å drikke et glass vann, motiverer sinne oss til å svare og gjøre motstand mot urettferdighet. Tross dette er blir vi lært å bite tennene sammen og svelge vår egen stolthet, akkurat slik som vi lærer å krysse beina våre og børste håret.

Tenk tilbake på sist gang du ble sint. Pulsene og pustefrekvensen økte, du begynte å svette og ansiktet ditt kan til og med ha blitt rødt. Dette er disse tingene vi kan se og kjenne på selv. Innvendig er det mye annet som også skjer. Kroppen blir aktivert, adrenalin og noradrenalin pumper og blodet trekker seg vekk fra fordøyelsessystemet og ut i lemmene. Kroppen blir fysisk klart til kamp eller til å flykte, ifølge Leo Kant, stipendiat ved institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen ([Kilde](#)). Kroppen gir deg den energien du trenger for å komme med svar eller motstand mot uretten som har rammet deg. Denne reaksjonen i kroppen var det som hjalp våre menneskelige og ikke-menneskelige forfedre med å fysisk kjempe mot hverandre. Dette er ikke lenger en rimelig eller hensiktsmessig måte å løse ting på. Du kan ikke, og bør heller ikke svinge en klubbe mot alle som provoserer deg. Allikevel er det noe vi kan gjøre, som våre ikke-menneskelige forfedre ikke selv var i stand til, og det er å kontrollere følelsene våre. Selv når vi helst vil skrike ut, klarer vi å stoppe opp og bruke energien på noe annet produktivt.

Når vi snakker om sinne, snakker vi som oftest om hvordan man kan unngå å bli sint. Vi trenger heller ikke tenke hardt for å finne en grunn til å være sint. Mange ting er idiotiske ting og virkelig ikke verdt å la seg provosere over, men om man går litt dypere enn for eksempel

han på vei til jobb som ikke brukte blinklys eller at noen har satt inn en tom melkekartong i kjøleskapet, finnes det en del ting som fortjener mer oppmerksomhet. Rasisme, kjønnsdiskriminering, mobbing, forurensning og voldtekter er helt forferdelige ting som krever handling. Jeg mener at den eneste måten å fikse disse problemene på er å først bli sint, for så kanalisere denne energien for å kjempe tilbake. Man trenger ikke kjempe tilbake med aggresjon, fiendtlighet eller vold. Det finnes uendelig mange måter å uttrykke sinne på, og det er dette jeg ønsker å sette fokus på. Man kan protestere, donere bort klær eller penger til folk som trenger det, arbeide frivillig for saken du brenner for, lage kunst, litteratur eller musikk. Det er også mulig å lage et felleskap med folk som bryr seg om hverandre og som også ønsker å sette en stopper for disse tingene. David Whyte sa en gang «stripped of physical imprisonment and violent reaction, anger is the purest form of care» ([Kilde](#)). Det er dette sinnet jeg ønsker å sette lys på. Vi blir sinte fordi vi bryr oss om noe eller noen.



Foto fra [Dagbladet](#). Fotograf: Audun Braastad / NTB scanpix

Et eksempel på noen som har brukt sinnet sitt til noe godt, er 16 år gamle Greta Thunberg fra Sverige. Hun ble kjent i august 2018 da hun satt utenfor Riksdagen i Stockholm med plakaten «Skoestrejkk för klimatet». Hun startet streiken sin foran Riksdagen den 20 august 2018, og streiket hver skoledag frem til Riksdagsvalget i Sverige 2018 den 9. september. Siden har hun streiket hver fredag for å få Sverige til å oppfylle sin del av Parisavtalen, og hun har også

deltatt i demonstrasjoner i blant annet Brussel, Helsingfors og London. I mars 2019 ble hun kåret til «Årets kvinne» av Expressen. ([Kilde](#)).

Greta (16) sint i møte med internasjonale klimapolitikere: – En femåring kan forstå det



Skjermdump fra Senkveld TV2 og [TV2 underholdning](#).

Greta har i flere tilfeller snakket om sinnet sitt, og oppfordrer unge til å bli sinte og holde de voksne ansvarlige for kaoset de har skapt ([Kilde](#)).

Sinne er en følelse med mye kraft og er en sunn del av livet. Det er bra at vi føler på det, og vi må føle på det. Vi blir sinte i ubehagelige situasjoner, når vi føler oss urettferdig behandlet og når noe eller noen kommer i veien for målene våre eller når vi føler oss hjelpeløse. Det er mye urettferdighet i verden. Det finnes grusomme og egoistiske mennesker, og det er ikke bare greit å bli sint når vi føler oss dårlig behandlet, men det er helt på sin plass. På samme måte som frykt varsler oss om fare, varsler sinne oss om urettferdighet. Det er en av måtene hjernen vår kommuniserer at vi har fått nok. Den reelle faren med sinne er ikke at den kan ødelegge relasjoner eller et par tallerkener. Sinnet viser nøyaktig hvor seriøst vi tar oss selv, og at vi forventer at andre også tar oss alvorlig. Kanskje det er derfor følelsen blir sett på med avsky?

Jeg sier meg enig i det Audre Lorde forteller om sinne, «Anger at injustice is a grief of distortions among peers whose object is change» ([Kilde](#)). Jeg mener ikke at man skal la sinnet sitt gå ut over folk som ikke fortjener det, eller at det er greit å gå rundt å være aggressiv, men

at vi ikke skal overse styrken som ligger bak. Vi kan bruke den styrken til noe positivt. Sinne er verdifullt, viktig og nødvendig i jakten på rettferdighet. Sinne er noe som har hatt et dårlig rykte i alle år, men jeg mener at det kan være løsningen og drivkraften til å få løst mange av verdens problemer.

Kilder:

<https://forskning.no/partner-psykologi-spor-en-forsker/spor-en-forsker-kvifor-bli-vi-sinte/418385>

<https://www.brainpickings.org/2015/05/15/david-whyte-consolations-anger-forgiveness-maturity/>

<https://www.blackpast.org/african-american-history/speeches-african-american-history/1981-audre-lorde-uses-anger-women-responding-racism/>

<https://www.nrk.no/urix/de-unges-klimaoppgior-1.14419489>

https://no.wikipedia.org/wiki/Greta_Thunberg

<https://www.tv2.no/a/10351886/>

<https://www.dagbladet.no/nyheter/nekter-menn-a-tale-under-abortdemonstrasjon/70467871>