

DE SOM LYTTER, FLYTTER VERDEN

•

Den lille boka om dialog
fra Nobels Fredssenter

FORORD

God dialog kan løse konflikter, dårlig dialog kan skape dem. På Nobels Fredssenter lar vi oss inspirere av mottakerne av Nobels fredspris. Mange av dem har oppnådd det nesten umulige i sin kamp for fred, grunnleggende menneskerettigheter, ytringsfrihet og nedrustning. De har brukt et bredt spekter av metoder og virkemidler. Likevel er det liten tvil om at dialog og det å lytte til andres meninger har vært avgjørende for å skape endring.

De fleste av oss kan huske tilbake til noen dype samtaler som har hatt stor innvirkning. Ofte er slike samtaler et møte med uvante synspunkter som har gitt nye perspektiver på oss selv eller våre omgivelser. I motsatt ende kan krangler og konflikter oppleves som svært ubehagelige. For mange av oss oppleves det så utfordrende at vi heller lar vanskelige temaer ligge. I en undersøkelse Nobels Fredssenter gjorde i 2021, svarte seks av ti at de har latt være å ta opp ta opp vanskelige tema i nære relasjoner fordi det er ubehagelig. Hele 46 prosent oppgir å ha mistet venner eller familie som resultat av mangel på god dialog.

Nobels Fredssenter ønsker å sette dialog på dagsorden. Vi vil bidra til en kultur der dialogen setter i spill ulike synspunkter og der det er rom for et mangfold av ytringer. Dialogen har en viktig forutsetning; en tro på at vi mennesker dypest sett har noe til felles. Derfor kan dialog bidra til at mennesker relaterer seg til hverandre og samhandler på en mer fredfull måte.

“Hele 46 prosent oppgir å ha mistet venner eller familie som resultat av mangel på en god dialog.”

I denne lille boken om dialog serverer vi teori, tips og eksempler, og illustrerer hvordan et utvalg fredsprisvinnere har benyttet dialog i sitt arbeid. Dialogekspert Chro Borhan er ansvarlig for innholdet og har utviklet prinsippene basert på dialogteori og koblet dette opp mot fredsprisvinnerne. For mer informasjon og fordypning, kan du besøke vår nettside.

Vårt håp er å inspirere deg til å bruke metoder fra dialogteorien i møte med andre mennesker for å skape berikende, trygge og fredelige relasjoner i alle sammenhenger.

Kjersti Fløgstad
Direktør
Nobels Fredssenter

Denne teksten om dialog har blitt
forfattet av Chro Borhan, med støtte fra:
Kristine Fallet, Johanna Foss, Kim Reksten Grønneberg,
Bjørn Helge Vangen og Kjersti Fløgstad.

Takk til våre støttespillere



Design: Vivi Holtfodt
Trykk og innbinding: Rolf Ottesen AS - ottesen.no
År: 2023

ISBN 978-82-92703-11-3

INNHold

Hva er dialog?	1
Mottakere av Nobels fredspris og dialog	5
Prinsipp 1: Dialog bør være en grunnholdning	11
Den 14. Dalai Lama	
Prinsipp 2: Skap trygge rom	15
Betty Williams og Mairead Corrigan	
Prinsipp 3: Inviter alle med	19
Den tunisiske kvartetten for nasjonal dialog	
Prinsipp 4: I dialog må man lytte	23
Martin Luther King Jr.	
Prinsipp 5: La alle dele sine erfaringer	27
Juan Manuel Santos	
Prinsipp 6: Still spørsmål	31
Shirin Ebadi	
Prinsipp 7: Snakk om det som er vanskelig	35
Nadia Murad	
Prinsipp 8: Bidra til tilgivelse og forsoning	39
Desmond Mpilo Tutu	
Hva kan dialog føre til?	43
Ta dialogen videre	45
Tips til videre lesning om dialog	47
Referanser og kilder	48

HVA ER DIALOG?

I dagligtalen brukes gjerne dialog om en hvilken som helst samtale. Men vår utforskning av dialog som en metode for kommunikasjon og konfliktløsning viser at dialogen er langt mer enn en vanlig samtale, debatt, forhandling eller diskusjon. Dialog krever noe mer og fører derfor også til noe mer.

Dialog brukes som metode for å bedre kommunikasjonen mellom mennesker, for å løse konflikter og for å belyse en sak fra forskjellige ståsteder. En inkluderende prosess kan bidra til å finne nye løsninger. Du kan ikke vinne en dialog, og det bør helst ikke være noen taper.

I dagens situasjon med polarisering, ekkokamre og skyttergravsretorikk, mener vi at fredsprisvinnernes arbeid kan spille en rolle og inspirere til bedre dialog. Med mer kunnskap kan vi bruke metoder fra dialogteorien i møte med andre mennesker. Det vil berike oss og de situasjonene vi befinner oss i. Dersom vi benytter dialog som prinsipp, vil vi redusere ekkokamre, hatytringer og fiendtlige meningsytringer. Dialog vil hjelpe oss å skape økt forståelse og respekt både i det offentlige ordskiftet, og så vel i arbeidsrelaterte som i private sammenhenger.

Vi har definert åtte prinsipper som til sammen skaper den gode dialogen:

1. Dialog bør være en grunnholdning
2. Skap trygge rom
3. Inviter alle med
4. I dialog må man lytte
5. La alle dele sine erfaringer
6. Still spørsmål
7. Snakk om det som er vanskelig
8. Bidra til tilgivelse og forsoning

Kunnskap om disse prinsippene og det å kunne anvende dem, eller bare et par av dem, kan gjøre en stor forskjell i diskusjoner og debatter. Denne boken presenterer teori, tips og eksempler, og illustrerer hvordan et utvalg fredsprisvinnere har benyttet prinsippene i sitt arbeid.



Inspirert av Mandela og andre Nobels fredsprisvinnere som har arbeidet for å fremme dialog, er Fredsbenken designet nettopp for å bringe mennesker sammen.

“The best weapon is to sit down and talk”

- Nelson Mandela

Nelson Mandela og Frederik Willem de Klerk mottok Nobels fredspris i 1993. Mandela ble blant annet berømmet for å gå i dialog med sin tidligere fiende uten å la bitterhet og hat ta overhånd.

Nelson Mandela har inspirert vårt arbeid med dialog. Med ham som utgangspunkt, har Nobels Fredssenter fått designet en fredsbenk som står utenfor vårt bygg. Benken har fått navnet «The Best Weapon» etter det kjente Mandela-sitatet: «The best weapon is to sit down and talk».

Benken er designet av Snøhetta på oppdrag fra Nobels Fredssenter, konstruert av Vestre og laget i aluminium fra Hydro.

Sett deg ned sammen med noen du vil snakke godt med - og se hva som skjer!

MOTTAKERE AV NOBELS FREDSPRIS OG DIALOG

De er forbilder og helter for millioner av mennesker verden over. De fleste av oss tenker at det er umulig å være som dem, men vi kan alle lære noe av dem.

Mange fredsprisvinnere har blitt stemplet som løgnere av meningsmotstandere, eller blitt anklaget for å være landsforrædere av myndighetene når de ønsker andre politiske løsninger. Mange av dem har blitt truet på livet, og flere har blitt utsatt for grov vold. Nelson Mandela satt fengslet i 26 år. Shirin Ebadi måtte til slutt forlate Iran, selv om hun virkelig forsøkte å få til dialog med myndighetene med mål om positiv endring i landet sitt. Martin Luther King jr. ble drept bare 39 år gammel. King trodde på dialog og sa at en av hovedårsakene til den strukturelle rasismen var manglende forståelse for de svartes tilværelse og liv på grunn av segregering mellom hvite og svarte.

Ofte har fredsprisvinnerne blitt utestengt fra viktige beslutninger. I dialogen ønsker man derimot å invitere alle som bør være med. Inkludering er et så viktig prinsipp at det ikke kan overses. Ved å inkludere mennesker som bidrar med forskjellige perspektiver, vil man få et bedre grunnlag for å ta beslutninger. Kollektiv visdom er nøkkelordet. Det forstod Juan Manuel Santos som mottok Nobels fredspris i 2016, da han under fredsprosessen i Colombia inviterte til dialogmøter mellom de ulike partene i den langvarige, væpnede konflikten. Alle skulle bli hørt. Til og med fredsavtalen ble gjenstand for folkeavstemning.





Den tunisiske kvartetten for nasjonal dialog mottok prisen i 2015. De forstod veldig raskt at dersom de etter den arabiske våren skulle unngå borgerkrig i Tunisia, måtte de invitere alle de politiske partene til dialog. Det var nødvendig å finne et felles utgangspunkt for en politisk avtale. Prosessen ble igangsatt og ledet av organisasjoner som trodde på dialog, og ikke av politikerne selv. Alle deltok frivillig med mål om å finne en fredelig løsning for landet sitt ved hjelp av dialog som arbeidsmetode.

Kvinner blir ofte utelukket fra viktige beslutninger. Leymah Gbowee, Ellen Johnson Sirleaf og Tawakkol Karman som fikk prisen i 2011, kjempet for kvinners deltakelse i beslutningsprosesser. De hadde alle ikkevold som utgangspunkt og var sikre på at alle konflikter kunne løses uten bruk av vold eller krig. Jane Addams som fikk Nobels fredspris i 1931, var med på å etablere organisasjonen «Internasjonal kvinneliga for fred og frihet» for å forebygge konflikter ved å initiere til dialog på internasjonalt nivå mellom nasjoner.

“Kollektiv visdom er nøkkelordet”

Resultatene av de ulike fredsprisvinnernes arbeid er noen ganger vanskelig å fatte, og det er selvsagt vanskelig å yte dem nok rettferdighet i en kort tekst. I denne boken har vi valgt ut åtte fredsprisvinnere som alle har jobbet for å skape dialog. Her kunne vi naturligvis vist til mange flere, men vi har bestrebet oss på å finne gode eksempler på de åtte prinsippene for god dialog. Felles for fredsprisvinnernes arbeid, er at de synliggjør både kompleksiteten og det menneskelige i en god dialogprosess.

DIALOGENS ÅTTE PRINSIPPER

- 1 Dialog bør være en grunnholdning
- 2 Skap trygge rom
- 3 Inviter alle med
- 4 I dialog må man lytte
- 5 La alle dele sine erfaringer
- 6 Still spørsmål
- 7 Snakk om det som er vanskelig
- 8 Bidra til tilgivelse og forsoning

Prinsipp 1

DIALOG BØR
VÆRE EN
GRUNN-
HOLDNING

Dialog er noe mer enn bare kommunikasjonsferdigheter. Det handler om å ha en intensjon om å møte andre med respekt, likeverdighet, åpenhet og nysgjerrighet.

Dialog som grunnholdning gir deg mulighet til å få bedre innsikt i andre sine tanker. Det gir rom for formidling av dine egne opplevelser og erfaringer på en effektiv måte, bedrer dine kommunikasjonsferdigheter og gjør relasjonsbygging lettere. Dette er bevisste valg du kan ta. Over tid vil denne holdningen endre ditt eget handlingsmønster, og dermed vil du ha større mulighet for å påvirke dine omgivelser og bidra til positive endringer i eget nærmiljø.

Når du har dialog som grunnholdning, har du bestemt deg for å møte livet på en åpen, nysgjerrig og reflekterende måte. Når du befinner deg i vanskelige situasjoner som utfordrer på det profesjonelle, personlige eller private plan, vil du likevel strekke deg mot å møte andre på en respektfull og likeverdig måte og forsøke å lytte empatisk. Dialog bør være en holdning som du har med deg hvor enn du befinner deg, og som vil ha betydning for hvordan du tilnærmer deg livet.

HVA DU BØR TENKE PÅ:

1. Møt alle med respekt og likeverdighet, uansett
2. Vær åpen, nysgjerrig og reflekterende
3. Bestem deg for å bruke dialog-prinsippene i møte med andre

Mottakerne av Nobels fredspris og den dialogiske innstillingen

Det krever mot å gå inn i dialog. Du risikerer å ikke bli møtt med samme grunnholdning og respekt tilbake. Likevel er det mange personer som tilstreber dialog som en grunnholdning, og flere av fredsprisvinnerne har kjempet for fred og rettferdighet gjennom stadige forsøk på å gå i dialog.

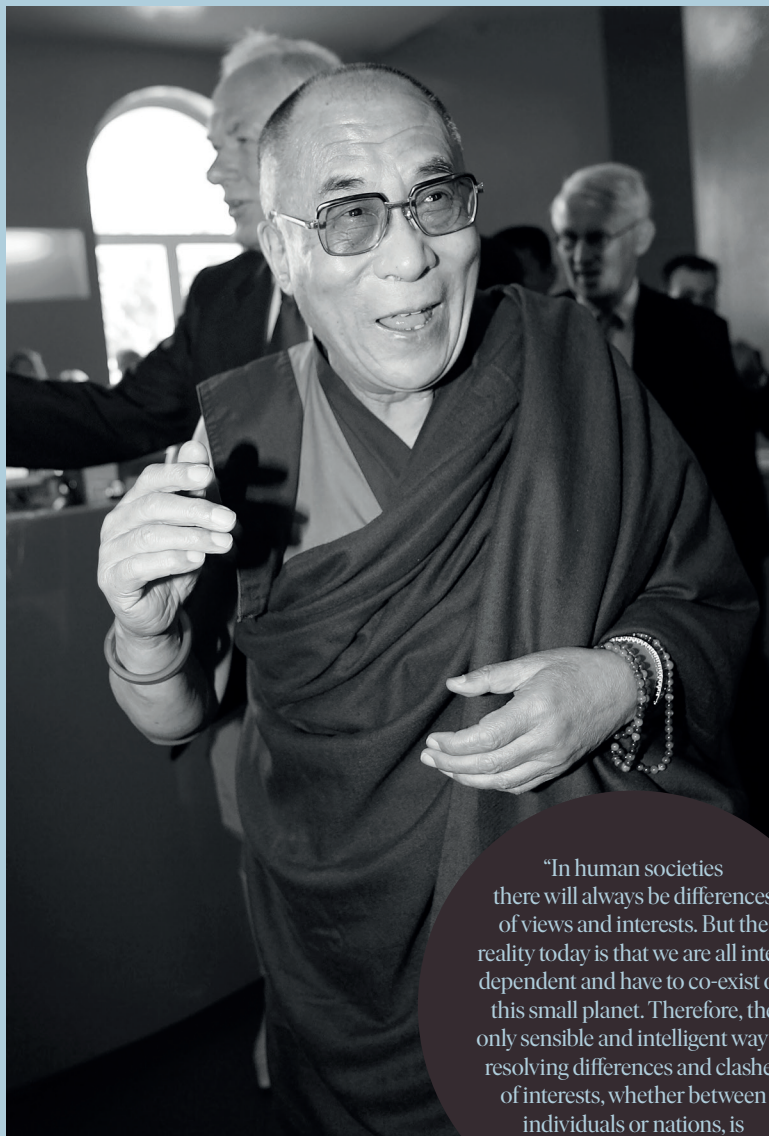
Den 14. Dalai Lama

– indre fred, ikkevoldsfilosofi og økologisk bærekraft

Da den 14. Dalai Lama ble tildelt Nobels fredspris i 1989 for sine fredelige løsningsforslag basert på toleranse og gjensidig respekt for å bevare det tibetanske folks historiske og kulturelle arv, fikk han anledning til å legge fram en plan for fred og menneskerettigheter i Tibet. Målet var å få i gang seriøse forhandlinger om landets fremtidige status, men den kinesiske regjeringen stilte seg avvisende.

Til tross for brutale overgrep mot det tibetanske folket har Dalai Lama hele veien holdt fast ved sin tro på ikkevoldelig motstand, og han ønsket dialog med de kinesiske myndighetene for å finne en løsning basert på kompromiss og forsoning. Han bygger sin buddhistiske fredsfilosofi på tanken om et universelt ansvar for alt levende, mennesker så vel som naturen.

Hans grunnholdning kjennetegnes av respekt, likeverdighet, åpenhet og nysgjerrighet. Å aktivt oppsøke fellesskap både med mennesker vi er dypt uenige med og med naturen som omgir oss, er hans viktigste tilnærming: Dialog er en kontinuerlig prosess.



"In human societies there will always be differences of views and interests. But the reality today is that we are all inter-dependent and have to co-exist on this small planet. Therefore, the only sensible and intelligent way of resolving differences and clashes of interests, whether between individuals or nations, is through dialogue."¹

Den 14. Dalai Lama

Foto: Håkon Mosvold Larsen/Nobels Fredssenter

Prinsipp 2

SKAP
TRYGGE
ROM

I en travel hverdag kan det være vanskelig å finne gode rammer for dialog. Det er viktig å se etter de trygge rommene og rammene i både fysisk og overført betydning hvor dialog kan finne sted, der deltakerne føler seg respektert og møtes likeverdig med åpenhet og nysgjerrighet.

De trygge rommene er nødvendige for at deltakerne skal føle seg ivarettatt og trygge nok til å delta i dialogen ved å uttrykke seg åpent og ærlig. For å sikre trygge rom, bør man tenke gjennom følgende: Vil alle kunne se hverandre? Er det nok nærhet, men samtidig fysisk avstand? Hvor skal de ulike partene sitte? Vil alle høre hverandre? Hvor og når skal de møtes? Du må sette av nok tid til å ha dialog, og sørge for fravær av all form for vold og være bevisst maktbalansen i rommet.

Om dialogen er konfliktbasert og veldig betent, kan man benytte seg av en ekstern dialogfasilitator, som enten kan være en profesjonell person (for eksempel en parterapeut), en venn eller kollega. Fasilitatoren er ikke en dommer eller advokat, men en som skal skape trygge rom i både fysisk og overført betydning. Fasilitatoren hjelper deltakerne til å oppnå en konstruktiv dialog.

HVIS DU SKAL VÆRE FASILITATOR MÅ DU:

1. Forbli en upartisk tredjepart og støtte alle som deltar i dialogen.
2. Sørge for at alle blir lyttet til og at det er trygt å stille åpne og utforskende spørsmål.
3. Vurdere forsamtaler med alle parter for å få nok informasjon for å tilrettelegge for et trygt rom for samtalen. Det som deles fortrolig med deg i forsamtaler, må ikke deles med andre i gruppen.
4. Planlegge hva som skal sies når partene først møtes, forklare rammene for dialogen, informere om egen rolle og om eventuelle samtalerregler.
5. Sørge for å holde rommet trygt og være klar til å avslutte dersom noe uventet dukker opp som gjør det farlig eller upraktisk å fortsette dialogen.

Selv om rådene her kan virke ganske «profesjonelle» og tekniske, kan en del av prinsippene likevel også være nyttige i mer hverdagslige situasjoner.

Mottakerne av Nobels fredspris og deres forsøk på å skape trygge rom

Det er flere fredsprisvinnere som har forsøkt å skape trygge rom for dialog. Noen av dem har ønsket å løse uenigheter på en dialogisk og ikkevoldelig måte, men har blitt møtt med vold og trusler. Dermed har det ikke vært etablert trygge nok rom for dialogen.

Betty Williams & Mairead Corrigan

– ikkevoldsfilosofi og lokale
fredslag i Nord-Irland

For Betty Williams og Mairead Corrigan ble dialog til noe mer enn bare en samtale. De ble begge tildelt Nobels fredspris i 1976 for sin innsats med å etablere en ikkevoldelig grasrotbevegelse i arbeidet for å skape samhandling og tillit mellom katolikker og protestanter under konflikten i Nord-Irland.

Veien til fred gikk gjennom personlige møter. Williams og Corrigan arrangerte felles fredsmarsjer, fredsgrupper og dugnadsaktiviteter for katolikker og protestanter. Innenfor trygge rammer og uten en overhengende trussel om vold, ble det mulig å bygge opp tillit mellom partene gjennom samhandling. Williams og Corrigan opplevde at meningsmotstandere som møttes personlig utviste større vilje til fred og motvilje mot vold. Mennesker som tidligere hadde stått på hver sin side av en voldelig konflikt fikk nå muligheten til å gi hverandre et ansikt og bli kjent.



“...by getting them to know each other, talk each other’s languages, understand each other’s fears and beliefs, getting to know each other physically, philosophically and spiritually. It is much harder to kill your near neighbour than the thousands of unknown and hostile aliens at the other end of a nuclear missile.”²

Betty Williams (over) Mairead Corrigan (under)
© Foto fra Nobelstiftelsens arkiv

Prinsipp 3

INVITER
ALLE MED

Hvem bestemmer hvem som skal inviteres til dialogen? Følelsen av utestengelse og ekskludering kan være med på å skape splittelse og manglende tilhørighet.

Inkludering er en prosess der flere blir invitert til dialogen, flere vil bli ansvarliggjort og flere føler tilhørighet til sine omgivelser. Aktiv deltakelse øker mulighetene for å finne fram til løsninger i felleskap.

Ved å invitere og inkludere personer med ulik bakgrunn i dialogen, vil du få et mangfoldsperspektiv i livet ditt, i hjemmet, på arbeidsplassen og i den offentlige samtalen. Dette gir bredere grunnlag for å ta beslutninger. Et kollektivt samarbeid oppstår når man inkluderer personer. Det skaper et sterkere engasjement og økt deltakelse i demokratibyggingen og i utformingen av viktige institusjoner. Konflikter løses mer effektivt ved å invitere alle til møtet.

EN INKLUDERENDE PROSESS:

1. Inviter alle som bør være med.
2. Still spørsmålet:
Hvem trenger å snakke med hvem om hva, hvor og når?
3. Sikre en transparent og åpen prosess om hvem som bør delta i dialogen.
4. Forsøk å inkludere alle som bør snakke sammen. Det kan ligge interesser i å ikke invitere relevante parter til dialogen.
5. Finn ut om noen ønsker å sette agenda selv, og ikke vil gi andre tilgang til viktige arenaer hvor tema blir tatt opp og beslutninger tas.
6. Det hender at noen takker nei til å bli med i en dialog. Respekter at det er deres rett.

Mottakerne av Nobels fredspris og inkludering

Mange fredsprisvinnere har kjempet for å skape inkluderende beslutningsarenaer. Flere har selv opplevd å bli fratatt sin stemme og bli utestengt fra viktige forhandlinger. Minoriteter, kvinner og barn har i mange tilfeller blitt utelatt fra avgjørelser som omhandler dem selv. Det er avgjørende å la en større del av befolkningen komme til orde. For å skape varig endring må vi åpne samtalen for mennesker med ulik bakgrunn, roller og perspektiver. Mange fredsprisvinnere har forstått og gjort nettopp dette.

Den tunisiske kvartetten for nasjonal dialog
- demokrati og nasjonal dialog

I kjølvannet av Jasminrevolusjonen (starten på den arabiske våren) var Tunisia på randen av borgerkrig. Men da alt kunne ha bristet, maktet 21 partier å bli enige om hvordan de skulle lage en felles grunnlov. I dag regnes denne som den mest egalitære og demokratiske grunnloven i den arabiske verden. En av suksessfaktorene bak snuoperasjonen var Den tunisiske kvartetten for nasjonal dialog, som mottok Nobels fredspris i 2015.

Kvartetten var en midlertidig samling av fire sentrale organisasjoner som representerte ulike sektorer i det tunisiske samfunnet og derfor sto i en god forhandlingsposisjon. De inviterte 21 politiske partier inn i en nasjonal dialog hvor hvert parti skulle få komme til orde. Arbeidet med den nasjonale dialogen tydeliggjør hva som er mulig når flere parter inviteres til forhandlingsbordet. At landets islamistiske og sekulære krefter kunne forenes om felles løsninger viser hvordan ulike stemmer kan enes, også i situasjoner som først synes uløselige.



“Consensus requires well-planned preparation, genuine willingness for dialogue, pre-agreed controls of work and a framework in which ideas and viewpoints are shared by various political factions. In particular, a sponsor trusted and appreciated by all parties concerned should undertake the task of running and deepening the dialogue until it achieves its objectives.”³



Bilde øverst f.v.: Houcine Abassi, Mohamed Fadhel Mahfoudh. Bilde nederst f.v.: Abdessattar Ben Moussa, Wided Bouchamaoui © Foto: Johannes Granseth / Nobel Peace Center

Prinsipp 4

I DIALOG
MÅ MAN
LYTTE

Empatisk lytting fordrer at du lytter med omsorg for den andre, slik at vedkommende føler seg ivaretatt under dialogen. Du lytter med dyp respekt og ydmykhet til hva som blir fortalt. Lytting vil føre til økt forståelse og empati.

Når grupper bor i segregerte samfunn, er muligheten for å lytte til hverandre begrenset. Det er færre fellesarenaer og trygge rom, noe som gjør at det kan oppstå flere konflikter enn nødvendig. Å lytte er noe annet enn å høre, lytting krever fokus og tilstedeværelse.

I konfliktfylte situasjoner kan det være særlig nyttig å lytte etter forskjellige deler av historien; fakta, følelser og behov.

Lytting er en teknikk som må øves på. Du må huske på den og du må vise at du virkelig gjør det. Du vil få bruk for lytting i møte med partneren din, med barna dine, kolleger og spesielt når du blir uenig med noen eller havner i direkte konflikt.

TIPS TIL GOD LYTTING:

1. Lytt til det som blir sagt. Ikke la egne tanker og fordommer forstyrre lytteevnen. Egne oppfatninger kan fort være med å dømme den andre lenge før de har snakket ferdig og lytteferdigheten blir begrenset.
2. Ikke kom med råd med mindre det blir etterspurt.
3. Ikke avbryt. La den andre snakke ferdig.
4. Ikke overta samtalen ved å trekke paralleller til egne erfaringer «Det samme har jeg opplevd». Dette er den andre personens tid. Din tid kommer.
5. Vær empatisk og vis forståelse for den andres situasjon. Å være empatisk betyr at du forstår den andre, uten selv å bli lei deg.
6. Ikke tillegg andre meninger du tror de har.

Mottakerne av Nobels fredspris og empatisk lytting

Menneskeheten har praktisert selektiv lytting i lang tid, også bevisst overfor grupper og personer de har som mål å trykke ned. Mange fredsprisvinnere har fått kjenne på dette. De har forsøkt å finne trygge rom for dialog og ikkevoldelige aksjoner, men har ikke blitt møtt med respekt og forståelse. Tvert imot har de blitt møtt med vold.

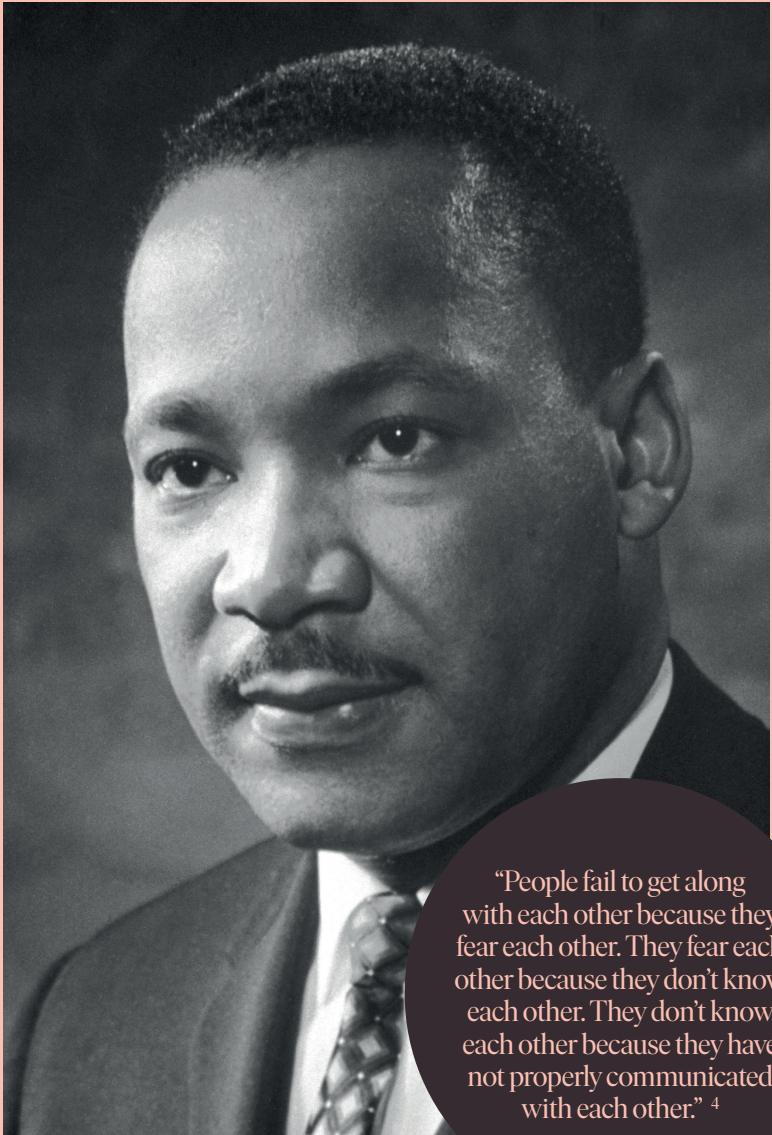
Det er mange årsaker til den strukturelle volden og rasismen som svarte borgere har blitt utsatt for i USA, men i denne sammenhengen ser vi på hvilke konsekvenser manglende lytting og dialog kan ha på et samfunn.

Martin Luther King Jr.

- kampen for borgerrettigheter i USA

Allerede som liten opplevde Martin Luther King Jr. hvordan de svarte manglet en stemme. Raseskillene var markante. Særlig i sørstatene risikerte de trusler og vold om de ytret seg. Likevel valgte King å vie seg til den ikkevoldelige kampen for borgerrettigheter i USA. For dette arbeidet ble han i 1964 tildelt Nobels fredspris.

Hva skal man gjøre når makthaverne ikke vil lytte? Kings liv gir et svar på dette. I 1955 startet han kampen for å få regjeringen i USA til å gjøre raseskillepolitikken i sørstatene ulovlig. Han var tilhenger av Gandhis ikkevoldsfilosofi, selv da rasister svarte med voldsbruk mot de svartes fredelige aksjoner. I 1963 marsjerte 250 000 demonstranter til Lincoln Memorial i Washington. Der holdt King sin berømte "I have a dream"- tale. Den må ha hatt en betydning, for året etter fikk president Johnson gjennom en lov som forbød all rasediskriminering. Gjennom ikkevoldelige aksjoner gjorde King de svartes situasjon mer synlig. Arven etter King inspirerer oss den dag i dag.



“People fail to get along with each other because they fear each other. They fear each other because they don’t know each other. They don’t know each other because they have not properly communicated with each other.” ⁴

Prinsipp 5

LA ALLE
DELE SINE
ERFARINGER

Forskning kan avgjøre om noe er valid eller ikke. Men i dialogen mellom meg og deg er det viktig at du anerkjenner mine erfaringer som like viktige som dine egne erfaringer.

I en dialog er alles ytringer og meninger likeverdige. Det innebærer at enhver ytring vil være valid, fordi det kommer fra den enkeltes eget perspektiv. Det betyr ikke at man aksepterer for eksempel rasistiske eller sexistiske ytringer. Disse kan man stille spørsmål ved for å forstå bedre hvor det kommer fra.

Erkjennelsen av at alle sitter på deler av sannheten, gjør at vi i sum vil få en bedre forståelse av helheten.

En av de store dialogteoretikerne, David Bohm, mente at en av hovedårsakene til at det oppstår konflikter og krig, er en fragmentert forståelse av verden. Når man deler opp virkeligheten og analyserer fra ett ståsted, får man en oppstykket forståelse fremfor å strebe etter å lese og forstå helheten. Mange hengir seg til analysen av én del, og blir fortaapt i den og dens detaljer.

Bohm mener at man gjennom dialogen får endret en fragmentert måte å tenke på og at det er hovedgrunnen til at man bør ha dialog i alle samfunnslag, i relasjoner, organisasjoner og i ulike fagdisipliner. Det bidrar til et holistisk verdensbilde der vi forstår at alt henger sammen med alt, og at det får konsekvenser om vi kun bryr oss om deler av helheten. Han mente at dialog var metoden for å skape fred.⁵

I dialog bør man ta utgangspunkt i seg selv og bruke jeg-budskap. Det er sant, skaper nærhet og empati. Når man bruker nøytral form som "man" eller "en", skapes det distanse til budskapet. Særlig viktig er dette når det er behov for oppklaringer etter konflikter eller misforståelser.

Ta utgangspunkt i deg selv, fortell om hvordan du følte det da noen handlet som de gjorde. Avslutt med å beskrive behovet for gjenopprettelse.

Mottakerne av Nobels fredspris viser vei

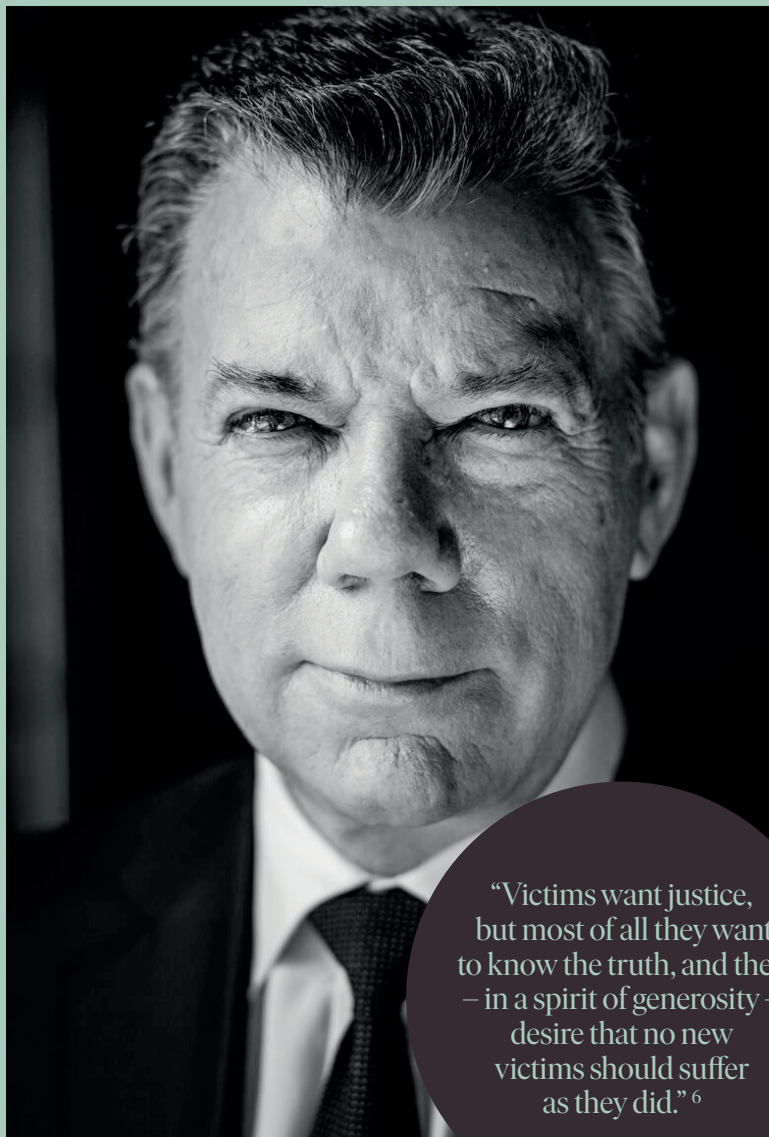
En grunn til at konflikter låser seg, kan være manglende forståelse for motpartens synspunkter. Dette vil alltid være en utfordring. Et viktig bidrag fra flere fredsprisvinnere har vært å skape et rom der ulike parter kan dele sine historier, opplevelser og erfaringer. Dette kan skape bevegelse i en konflikt som først virket uløselig. For å komme videre kan det være avgjørende at også ofre for vold eller undertrykkelse får uttrykke seg.

Juan Manuel Santos

- dialog og fredsprosessen i Colombia

President Juan Manuel Santos ble tildelt Nobels fredspris i 2016 for sin innsats for å ende den 50 år lange væpnede konflikten i Colombia. Santos tok initiativ til å innlede dialog og fredssamtaler mellom regjeringen og gerilja-gruppen FARC. I prisen lå en anerkjennelse av fredsarbeidet og en oppmuntring til å fortsette samtalene om fred og forsoning. Santos var mottaker av prisen, men Nobelkomiteen understreket at den også var en hyllest til det colombianske folket som aldri ga opp håpet om en rettferdig fred til tross for store prøvelser og overgrep, og til alle parter som bidro i fredsprosessen.

Lenge var det tabubelagt å snakke om krigens påkjenninger og konsekvenser. Inspirert av fredsprosessen i Sør-Afrika, ble borgerkrigens ofre i Colombia invitert til å dele sine erfaringer i fredsforhandlingene. Ikke bare ofrene deltok, også overgriperne fikk mulighet til å fortelle sine historier. Samtidig som prosessen var vond og smertefull, ble grunnlaget for de videre samtalene lagt. Fredsprosessen ville først være mulig når ofrenes rettigheter var blitt ivaretatt.



“Victims want justice,
but most of all they want
to know the truth, and they
– in a spirit of generosity –
desire that no new
victims should suffer
as they did.”⁶

Prinsipp 6

STILL
SPØRSMÅL

Å stille åpne og utforskende spørsmål er nyttig for å forstå andre bedre, spesielt når du er dyp uenig med noen. Dialog forsøker ikke å tvinge alle til enighet, men alle må dele sine erfaringer, og deretter kan man stille spørsmål til de man er uenig med eller ikke riktig forstår. Gode spørsmålsformuleringer kan være avgjørende.

Det er rom for konstruktiv kritikk i dialog. Du må ta ansvar for hvordan du uttrykker deg og tenke gjennom hvordan du inviterer til en trygg, ærlig og åpen dialog. Åpne og utforskende spørsmålsformuleringer gjør at du forstår den andre bedre. Ved å invitere til dypere samtaler, får du svar på dine spørsmål og du gir de andre mulighet til å formidle på en bedre måte hva de mener, og til å forklare deres frykt, håp og opplevelser.

Dialog er noe annet enn debatt, og det går an å arrangere en offentlig samtale på en dialogisk måte og å invitere meningsmotstandere til dialog. Det betyr ikke at du aksepterer eller legitimerer radikale, rasistiske eller fornærmende ytringer. Men du respekterer mennesket bak meningene og anerkjenner deres opplevelser og at meningene deres er sanne for dem.

HVORDAN STILLE GODE SPØRSMÅL:

1. Stille åpne spørsmål (som ikke ender med ja/nei svar).
2. Spørsmålene skal bidra til økt refleksjon og undring i dialogrommet. Bruk derfor litt tid på formuleringen.
3. Stille spørsmål på en slik måte at andre ønsker å utdype det de mener.
4. Stille spørsmål for å kunne forstå bedre det som du ikke forstår eller er uenig i.
5. Spørsmål som starter med *hva* og *hvordan* er mindre konfronterende enn de som starter med *hvorfor*.
6. Det finnes ikke dumme spørsmål. Stille spørsmål når du virkelig ønsker det. Ikke sitt igjen med anger i etterkant. Ofte er det flere som lurar på det samme.

Mottakerne av Nobels fredspris og kunsten å stille gode spørsmål

Mange av fredsprisvinnerne har deltatt i kampen for grunnleggende menneskerettigheter. I land der disse ikke overholdes har de utfordret myndighetene. Det har skjedd ved å stille spørsmål som er med på å ansvarliggjøre dem. I arbeidet med å avdekke brudd på menneskerettigheter er det viktig å ha med seg landets innbyggere. Spørsmål som kan bevisstgjøre og mobilisere vil også lettere kunne nå motparten. Troen på at ord kan være med å endre holdninger er helt avgjørende.

Shirin Ebadi

– kampen for menneskerettigheter

Som første muslimske kvinne og første kvinne fra Midtøsten fikk Shirin Ebadi Nobels fredspris i 2003. Hun hadde gjort seg bemerket ved å kjempe for demokratisering og menneskerettigheter i hjemlandet sitt, Iran. Ebadi var en av de første kvinnelige dommerne i Iran, men ble avsatt etter at Khomeini kom til makten i 1979. Hun fortsatte som advokat og arbeidet for ivaretagelse av menneskerettigheter, og hun kunne stadig dokumentere menneskerettighetsbrudd overfor myndighetene. I 2000 ble hun selv arrestert for å ha kritisert regimet.

Selv etter å ha opplevd Khomeinis islamistiske revolusjon var Ebadi overbevist om at bare gjennom dialog kunne man få gjennomslag for kvinners rettigheter. Ebadi beholdt troen på dialogen; en revolusjon ville for henne aldri kunne lede til grunnleggende endringer. De kan bare komme gjennom ikkevoldelige aksjoner hvor man inngår i en dialog med sikte på å skape nødvendige endringer forankret i lovforslag. Gjennom dialogen holdt hun fram en annen måte å forholde seg til annerledestenkende på enn det som var makthavernes politikk. Dialog viste seg særlig viktig i et land som kjennetegnes av så sterke motsetninger.



“I maintain that
nothing useful and
lasting can emerge
from violence”⁷

Prinsipp 7

SNAKK OM
DET SOM ER
VANSKELIG

Dialog er ikke en rosenrød interaksjon hvor alle skal være snille og diplomatiske. Vi må våge å snakke om det som er vanskelig. Dialog gir mulighet til å sette et vanskelig tema på dagsorden. Det er en form for brobygging med andre både på det personlige plan og mellom nasjoner.

Forebygging i fredstid er like viktig som under konflikter. Å snakke om det som er vanskelig er å ta første steg for å bidra til positiv endring og utvikling.

Det har vært en merkbart polarisering i den norske debatten de siste årene. Stadig flere temaer er blitt betente eller forbindes med risiko. Spesielt har netthets blitt vanligere. Dette har minst to effekter: Mange vegrer seg for å mene noe. Andre engasjerer seg i «ekkokamre» som kjennetegnes av at man ser bort fra meninger eller fakta som bryter med sine egne eller gruppens holdninger. Det blir lite plass for motstridende synspunkter og troen på egen oppfatning forsterkes.

Dialog forutsetter at meningsmotstandere blir møtt med åpne spørsmål for å utforske egne og andres tanker, holdninger og fordommer. Dialog vil ivareta ytringsfriheten ved at personene bak ytringene og holdningene vil respekteres som mennesker, men bli holdt ansvarlig for sine meninger. Vi kan møte meningene med åpen kritikk i form av spørsmål som alle i dialogen kan delta i og mene noe om.

Man skal ikke alltid akseptere hva de mener, men til enhver tid respektere mennesket bak ytringene og holdningene.

Det er forskjell på aksept og respekt.

Mottakerne av Nobels fredspris tar opp vanskelige temaer

Mange fredsprisvinnere har løftet frem ømtålige eller konfliktfylte temaer.

Det kan være erfaringer de selv har hatt eller har vært vitne til. Ikke alle har ønsket dette velkommen. Ulike interesser gjør seg gjeldende. Noen temaer kan også være så smertefulle og stigmatiserende at flere heller velge å tie om dem.

Nadia Murad

– Seksualisert vold som våpen i krig

Å snakke om voldtekt og seksuelle overgrep er tabubelagt i mange samfunn. Likevel våget Nadia Murad å bruke stemmen sin til å fortelle om hva hun og flere tusen andre jesidi-kvinner var blitt utsatt for da de ble angrepet av IS i 2014. I 2018 mottok hun, sammen med Denis Mukwege, Nobels fredspris for kampen mot seksualisert vold brukt som våpen.

Nadia Murad tilhører jesidi-minoriteten og er født og oppvokst i landsbyen Kocho, nord i Irak. Den 3. august 2014 var Kocho en av de første jesidi-landsbyene i området som ble angrepet av IS. Mens store deler av Murads familie ble henrettet, ble hun selv sammen med rundt 6800 andre kvinner og jenter kidnappet og solgt videre som sexslaver. Murad ble voldtatt, slått og torturert før hun klarte å flykte tre måneder senere. At hun i ettertid sto frem og fortalte verden om grusomhetene hun og andre jesidi-kvinner ble utsatt for, bidro til å sette seksualisert vold i væpnede konflikter på dagsorden. Murad har selv ikke ønsket å gå i dialog med overgriperne, men hun har henvendt seg til oss alle og slik skapt rom for en større samtale om dette viktige temaet. Ved å fortelle sin historie har hun ansvarliggjort overgriperne og ikke bare hjulpet jesidi-kvinnene, men også andre som har vært utsatt for seksualisert vold.



“Let us all unite
to fight injustice and
oppression; Let us raise our
voices together and say: No
to violence, yes to peace, no to
slavery, yes to freedom, no to
racial discrimination, yes to
equality and to human
rights for all.”⁸

Prinsipp 8

BIDRATIL TILGIVELSE OG FORSONING

Forsoning betyr å forsone seg med noe som har skjedd i fortiden. Vi har alle noe vi bør tilgi andre eller oss selv for å ha gjort. Det trenger ikke bare å være ugjerninger, men det vi ikke fikk til eller som ikke gikk slik vi ønsket oss.

Dialog gir mulighet til å overkomme vanskeligheter i livet og imøtekomme nye utfordringer i fremtiden på en mer konstruktiv måte. Erfaringer med dialog gjør deg rikere, klokere og mer motstandsdyktig.

Å tvinge frem løsninger eller få parter til å bli enige om noe på uriktig grunnlag, vil ofte føre til oppblussing av tidligere konflikter. For raske beslutninger eller falske løsninger, kan i verste fall forverre forholdene eller føre til at sårene og traumene fremdeles vil ligge hos de involverte parter og ikke bli bearbeidet.

Desmond Tutu var en tilgivelsens mester. I sin bok «Tilgivelse. Fire steg mot fred med deg selv og fred i verden», presenteres fire steg:

1. Fortelle sannheten.
Å fortelle sannheten vil være med på å gi styrke til den utsatte.
2. Ordlegge smerten.
Å skammeliggjøre smerte og late som den ikke eksisterer, gjør at smerten forblir i kroppen og hjertet.
3. Tilgi.
Å tilgi er et bevisst valg vi tar. Vi må erkjenne det medmenneskelige i oss.
4. Fornye eller gi slipp på relasjonen.
Ved å fortelle sannheten, ordlegge følelsene, og til slutt tilgi, vil man kunne ta en beslutning om man vil fornye eller gi slipp på relasjonen.⁹

Mottakerne av Nobels fredspris og tilgivelse og forsoning

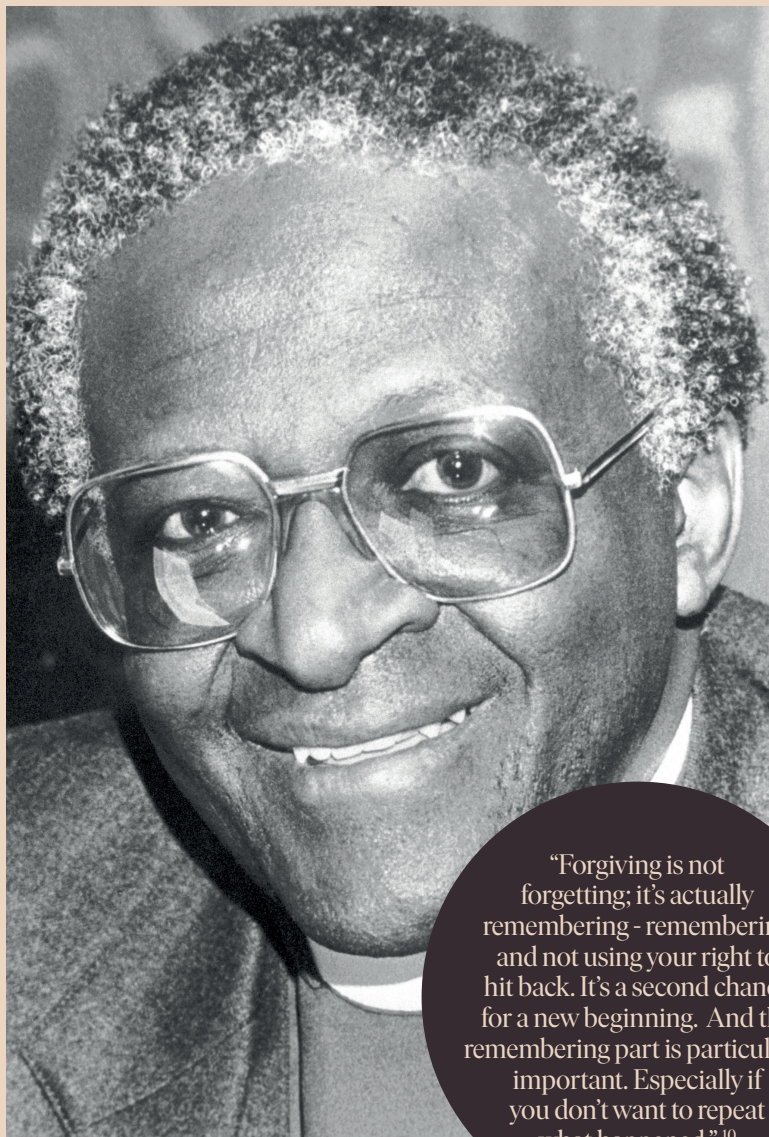
Flere fredsprisvinnere har vært opptatt av tilgivelse og forsoning. Ved å sikre at alle avgir forklaringer på sin del av hendelsesforløpet, vil de som har vært overgripere i krig, bli ansvarliggjort. For noen er dette en del av den helbredende prosessen i etterkant av traumer påført under krig. Dette er dialogprosesser som flere fredsprisvinnere har lang erfaring med.

Desmond Mpilo Tutu

– tilgivelse er frihet og gir løsrivelse fra en vond fortid

En Nobels fredsprisvinner som har jobbet mye med tilgivelse og forsoning er Desmond Mpilo Tutu. Han ble tildelt Nobels fredspris i 1984 for sin rolle som samlende lederfigur i den ikkevoldelige kampen mot apartheid-systemet i Sør-Afrika. Likevel er det for arbeidet etter mottagelsen av prisen, at Tutu er mest kjent i dag.

Hans innsats som leder av sannhets- og forsoningskommisjonen i 1995 har satt spor. Tutus grensesprengende bidrag består i å vise i praksis hvordan man kan inngå dialoger med mål om tilgivelse og forsoning. Sentralt i hans forståelse er at tilgivelse og forsoning er noe som er naturlig og positivt. Det er ingen tvil om at han dermed åpnet for en smertefull prosess. Men Tutu var urokkelig i sin tro på at mennesket er i stand til tilgivelse og forsoning, og han argumenterte også teoretisk for at dette var nødvendig for helt og holdent å kunne frigjøre seg fra undertrykkelse og apartheid.



“Forgiving is not forgetting; it’s actually remembering - remembering and not using your right to hit back. It’s a second chance for a new beginning. And the remembering part is particularly important. Especially if you don’t want to repeat what happened.”¹⁰

Desmond Mpilo Tutu
Foto: Nobelstiftelsens arkiv

HVA KAN GOD DIALOG FØRE TIL?

Vi må ikke godta alt som blir sagt i en dialog. Vi trenger ikke alltid bli enige. Et møte mellom mennesker vil likevel kunne skape endring. Når vi snakker med hverandre, kan perspektivet vårt utvides. To parter vil kunne forstå hverandre bedre. Endring trenger ikke skje over natta, det kan være langsomme prosesser over tid. Vi strekker oss mot hverandre og kanskje vil vi også oppdage en forandring hos oss selv.

Dialog skaper endring både hos oss som enkeltmennesker og på gruppe- og samfunnsnivå.¹¹

INDIVID:

- 1 Økt selvrefleksjon og innsikt om seg selv, egne tanker, holdninger og verdier.
- 2 Økt empati overfor andre. Den tradisjonelle måten å tenke grupper på og som skaper fiendebilder, «oss» og «dem» blir redusert.
- 3 Økt forståelse for andre fordi man får innsikt i andres tanker og livserfaringer.

GRUPPE OG LOKALSAMFUNN:

- 1 Dialog sikrer refleksjon over hvordan historien har påvirket utviklingen av strukturer og forhold i samfunnet. Dermed etableres det et felles grunnlag å snakke ut fra.
- 2 Økt tilhørighet i lokalsamfunn ved å skape felles rom for dialog og dugnad. Når man for eksempel aktivt deler egne opplevelser av å bo i samme nabolag og finner likheter i hverandres erfaringer, vil det gi mindre splittelse.
- 3 På sikt forbedre strukturene og kommunikasjonsferdighetene i samfunnet. Flere vil tørre å ta initiativ og benytte seg av dialog enn andre kommunikasjonsformer/metoder.
- 4 Mulighet for en kollektiv analyse av virkeligheten og i felleskap finne frem til hva som er årsaker og konsekvenser til utvikling og hendelser i samfunnet.
- 5 I felleskap identifisere flere måter å samhandle på.

TA DIALOGEN VIDERE

Dialog krever tid og tålmodighet. Det krever fravær av vold og ikkevolds-prinsippet gjelder psykisk, så vel som fysisk vold. Trygge rom er nødvendig for at folk skal kunne delta, være engasjerte, være ærlige og åpne, og dele sine erfaringer og perspektiver med andre.

Det er nok at én tar initiativ til dialog. Lengre dialogprosesser for å få til samfunnsendring, krever bred deltakelse og samarbeid. Dialog er kommunikasjonsferdigheter, men også en holdning man tar med seg i livet. Dialog løser konflikter på en konstruktiv måte, forebygger nye konflikter og det skaper bedre mellommenneskelige relasjoner. Det er også en effektiv metode for å bygge bro mellom mennesker, grupper og nasjoner.

Dialog løser selvsagt ikke alle utfordringer. Det kreves innsats og vilje for å skape gode relasjoner. Og for å skape et godt og fredelig samfunn og få til bærekraftige endringer, kreves innsats på mange områder; Staten må gjøre sitt for å bidra til økt velferd og utvikling, men også hver enkelt kan bidra positivt til endringer. Ved hjelp av dialog kan man sette ulike temaer på dagsorden, og få oppmerksomhet som er nødvendig for at flere skal kunne delta. Sammen kan vi finne kreative løsninger på ulike utfordringer.

På Nobels Fredssenter håper vi at alle kan finne bedre måter å leve i fellesskapet på gjennom dialog, også når vi er uenige. Når verdier som respekt for andre, likeverdighet og empatisk lytting får større plass, vil pleie av relasjoner og vennskap bli vel så viktig som å finne løsninger på uenigheter. Det har mottakerne av Nobels fredspris trodd på, praktisert og kjempet for i sin kamp for fred og rettferdighet.



Foto: Håkon Mosvold Larsen / Nobels Fredssenter

“Etter min mening er noe av det viktigste vi kan gjøre i dag å opplyse fremtidige generasjoner om behovet for å bruke **dialog, forståelse og en ikkevoldelig tilnærming** til å løse konflikter.”

- Hilsen fra Dalai Lama til Nobels Fredssenters 10-årsjubileum i 2015.

TIPS TIL VIDERE LESNING OM DIALOG

Bohm, D.

Om dialog – Veien til åpen kommunikasjon.

Flux Forlag.

Hannevig, L. & Parker, M.

Dialog en praktisk veileder.

Flux Forlag.

Helskog, G. H. & Ribe, A.

Dialogos: Religion, Livssyn, Etikk – Praktisk filosofi i skolen.

Fagbokforlaget.

Svare, H.

Den gode samtalen- Kunsten å skape dialog.

Pax.

Svare, H.

Til saken. Etikk og retorikk i den offentlige debatten.

Pax.

REFERANSER OG KILDER

1. Den 14. Dalai Lama. (1997, 10. mars). 1997: *Statement of His Holiness the Dalai Lama on the Thirty-Eighth Anniversary of the Tibetan National Uprising Day*. His Holiness the 14th Dalai Lama of Tibet.
 2. Betty Williams (1977) *Nobelforedrag*.
 3. Bohm, D. (2010). Om dialog – *Veien til åpen kommunikasjon*. (T. Monssen, Overs.). Flux Forlag. (Originalverket utgitt 1996)
 4. Abdessattar Ben Mousa, Den tunisiske kvartetten for nasjonal dialog (2015) *Nobelforedrag*.
 5. King Jr., M. L. (1958, mai). Advice for Living. *Ebony Magazine*.
 6. Juan Manuel Santos (2016) *Nobelforedrag*.
 7. Ebadi, S. (2003, 19. oktober). *Al-Sharq Al-Awsat*.
 8. Nadia Murad (2018) *Nobelforedrag*.
 9. Tutu, D. M. & Tutu, M. A. (2014). The book of forgiving: the fourfold path for healing ourselves and our world. HarperCollins Publishers.
 10. Desmond Mpilo Tutu (2006) *The Optimist Daily*.
 11. Schirch, L. & Campt, D. (2007). *The little book of Dialogue for Difficult Subjects: A practical, Hands-on guide*. Good Books; Skyhorse Publishing.
- Stenersen, Ø., Libæk, I. & Sveen, A. (2001). *Nobels fredspris - hundre år for fred - fredsprisvinnere 1901- 2000*. Cappelen.

Alle andre sitater og tekster om mottakerne av Nobels fredspris er hentet fra mottakernes Nobelforedrag og Den Norske Nobelkomites kunngjøringer der annet ikke er oppført. Disse er det fri tilgang til på the Nobel Prize Organization sin nettside, www.nobelprize.org.
