Black lives matter.
Hanna Wallensteen ser hur rasismen förvärrar psykiska symtom.

Hanna Wallensteen arbetar mot rasism, både som föreläsare och i terapirummet.

Polisingripandet där George Floyd dödades i Minneapolis blev startskottet för en våg av antirasistiska demonstrationer runtom i världen. Under slagordet Black lives matter följde mängder av vittnesmål om vad det innebär att utsättas för rasism. För psykologen Hanna Wallensteen var det en påminnelse om den rasism hon mött, och möter, i sin vardag .

– Det är viktigt att frågan synliggörs och nu sker det med en kraft vi inte har sett tidigare.

I över 20 år har Hanna Wallensteen arbetat med konsekvenserna av rasism, både på individ- och gruppnivå. Hon föreläser om normer och privilegier, men använder också sin kunskap om minoritetsstress när hon arbetar som terapeut.

– Det handlar om rädslan att inte få höra till och att bli bedömd utifrån stereotypa föreställningar om grupptillhörighet. En del blir uppgivna och förlorar tilliten till andra människor. Andra lever med en ständig oro eller skräck för hot, våld och utfrysning.

Vad krävs som psykolog för att bemöta det?

– En förutsättning är att känna till hur rasismen i Sverige ser ut i dag. Det är också viktigt att förstå att erfarenheterna av rasism ser helt olika ut.

På frågan om den kompetensen finns bland psykologer i dag svarar Hanna Wallensteen, utan att tveka, nej.

– Tyvärr. Ofta saknas kunskap om hur rasism kan orsaka och förstärka de psykiska symtom vi är vana att jobba med.

Varför väcker det en sådan ilska bland en del vita att prata om rasism?

– En del av förklaringen är att många blandar ihop intention och effekt. De tänker att om man inte har en illasinnad avsikt så borde det man säger och gör inte skada, trots att det kan göra det ändå. Att få syn på det kan väcka förvirring, skuld och skam som kommer till uttryck som ilska.

Hanna Wallensteen menar att det finns en ovana att prata om rasism i Sverige.

– Jag tror att man måste förstå rasismen i Sverige delvis utifrån vår självbild om att vi är antirasister, feminister och att vi hjälper människor runtom i världen. Det går inte att få ihop med den strukturella rasismen. Det blir en kognitiv dissonans, ett tankeglapp mellan våra värderingar och faktiska handlingar.

Vill du läsa mer? ↓

I boken *White fragility* (2018) undersöker sociologen Robin Diangelo hur vitas försvarsmekanismer i förhållande till rasism bidrar till fortsatt förtryck.

3-19_Framvagn_korrad.indd 10-11 2020-09-01 10:19