

Om det skumle ved å bli voksen

- i lys av de eksistensielle vilkår

Erik Stubberød Eielsen



Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt

UNIVERSITETET I OSLO

Januar 2014

Om det skumle ved å bli voksen

- i lys av de eksistensielle vilkår

Skrevet av Erik Stubberød Eielsen

Innlevert som hovedoppgave ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, januar 2014

© Erik Stubberød Eielsen, 2014

Om det skumle ved å bli voksen – *i lys av de eksistensielle vilkår*

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Representeren, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Forfatter: Erik Stubberød Eielsen

Tittel: Om det skumle ved å bli voksen – *i lys av de eksistensielle vilkår*

Veileder: Guro Øiestad

Denne hovedoppgaven er en teoretisk oppgave, hvis avgrensede psykologiske problem er *det skumle ved å bli voksen*.

Oppgaven tar utgangspunkt i de fire eksistensielle grunnvilkårene *død, isolasjon, frihet* og *meningsløshet*. I sin eksistensielle tilnærming til terapi argumenterer psykiatriprofessor Irvin D. Yalom (2011), for at det er disse fire vilkårene som fører til menneskets mest fundamentale angst. Hvert vilkår inneholder en konflikt, ifølge Yalom, og angsten oppstår fordi ingen av konfliktene har noen egentlig løsning. Vilkåret om døden inneholder for eksempel en konflikt som handler om menneskets ønske om å leve vs. vissheten om at det skal dø.

To ord peker seg ut i oppgavens tittel: *voksen* og *skummel*. Med *voksen* refereres det til to prosesser. Den første prosessen handler om virkelig å erkjenne de fire eksistensielle vilkårene: *at man skal dø, at man er «dømt» til frihet, at man er «alene»* og *at livet* (i utgangspunktet) er meningsløst. Den andre prosessen handler om hva slags konsekvenser denne erkjennelsen får – altså hvordan man forholder seg til og møter vilkårene. Én påstand i oppgaven er at det finnes mer eller mindre voksne måter å møte vilkårene på.

Skummel er barnets ord. Valget av dette ordet knytter seg særlig til håndteringen av de eksistensielle vilkårene. Noe av det som søkes belyst i oppgaven er hvordan voksne mennesker (for eksempel voksne i juridisk forstand) håndterer disse vilkårene på nettopp barnlige måter. I tillegg til å belyse de fire eksistensielle vilkårene, blir derfor en viktig del av oppgaven å vise hvordan mennesket ofte søker disse barnlige strategier i møte med de angstvekkende vilkårene.

Et annet viktig aspekt ved oppgaven er å belyse hvordan disse strategiene oppstår og utvikles – både ved hjelp av eksistensiell og psykodynamisk litteratur.

Oppgavens siste del handler om *mot*, da det er denne instansen mennesket må lene seg på stilt ovenfor de eksistensielle vilkår. Hva kjennetegner motet, hvordan oppstår motet og hvordan kan motet tilegnes i voksen alder? Dette søker oppgaven også å belyse. Et siste spørsmål blir *om* - og i så fall *hvordan* - de eksistensielle vilkårene kan møtes på en modig(ere) måte – og om det er dette forsøket som kjennetegner det å bli voksen.

*Mor, jeg vil tilbake
til ditt myke, mørke leie.
Verden er for stor for meg.
La meg forsvinne i deg.*

Jan Eggum

When life gives you lemons, you paint that shit gold.

Atmosphere

Forord

1.

Jeg sitter hjemme i sofaen, jeg er 33 år. Kjæresten min og datteren min er bortreist. Meningen er at jeg skal skrive på denne oppgaven mens de er borte. Jeg skulle sitted på instituttet nå. Men i stedet sitter jeg hjemme i sofaen og ser på Youtube-klipp. Jeg blir sittende lenge, altfor lenge. Jeg blir mer og mer stressa over at jeg ikke gjør det jeg skal. Jeg sitter på tredje dagen, og jeg har ikke gjort noen ting.

Jeg er 16 år. Jeg sitter på rommet mitt med en matteoppgave jeg ikke får til. Jeg roper på Pappa. Han kommer inn og hjelper meg. Til slutt klarer jeg oppgaven.

Hvor er du blitt av, Pappa?

2.

Jeg sykler hjem fra byen, jeg er 31 år. Jeg har feiret bursdagen til en venn av meg. Vi har spist sushi og drukket alkohol. Jeg er høyt oppe. Jeg synes det har vært en jævlig fin kveld. På veien hjem sykler jeg innom skolen hvor jeg gikk på videregående. Jeg sykler inn i skolegården, til en av oppslagstavlene. Der henger det en lapp hvor det står: ”Revymøte i storefri”. *«Den revyen var jeg også med på»*, tenker jeg, *«Det er 12 år siden. Og de årene har gått så fort. Og så går 12 år til. Og 12 år til. Og 12 år til. Og så er det slutt»*. Det trykker i brystet. Jeg puster fortere og fortere og gråter ukontrollert. Jeg er livredd.

3.

Jeg er kanskje 10 år, det er påskeferie, vi er på fjellet. Vi sitter rundt et middagsbord. Mamma diskuterer oppglødd med Kaja, moren til bestevennen min. Kanskje snakker de om politikk. De er veldig uenige. Underveis blir jeg mer og mer og irritert på Kaja, og inni meg spør jeg henne: *«Skjønner du ikke at du taper denne diskusjonen? Skjønner du ikke at Mamma har rett?»*

Jeg sitter rundt et annet middagsbord, kanskje 20 år senere. Igjen sitter Mamma og Kaja og diskuterer. Igjen sitter jeg og hører på. Og denne gangen blir jeg ikke irritert. For nå er det Kaja som har rett og du som tar feil, Mamma. Og det er ikke irriterende, men skummelt. Det er skummelt, for det må bety at den Mamma'en som alltid hadde rett og som visste hvordan alt hang sammen, er borte.

4.

Jeg er 26 år, jeg sitter på en fest i Berlin og snakker med en venn. Vi snakker om bandet Radiohead. Jeg prøver å forklare ham hvorfor jeg liker dem så godt. Jeg ser meg selv utenfra mens jeg snakker. Jeg gremmes. Jeg merker at det jeg sier ikke kommer over.

Seks år senere leser jeg Dagfinn Føllesdals forord til *Eksistensiell psykoterapi*. Temaet er *isolasjon*. Føllesdal siterer et dikt av Halldis Moren Vesaas – et dikt som jeg har hørt mange ganger før, men som jeg aldri har skjønt tyngden av: «*Du går frem til mi inste grind, og eg går frem til di. Innanfor den er kvar av oss einsam og det skal vi alltid bli*».

5.

Jeg står i kassakø på Ica, jeg er kanskje 30 år. Foran meg står en mann som sikkert veier 200 kilo. Han legger varene sine på båndet. Cola, sjokolade, boller. Jeg får vondt inni meg. Jeg får lyst til å gå bort til ham, gi ham en klem, si at det går bra. Men jeg gjør ingenting. Når jeg kommer ut av butikken begynner jeg å gråte. Jeg vet at innerst inne ligner jeg på ham. Jeg tenker på alle de gangene hvor jeg selv har spist og spist. Hvor det ikke var noen som stoppet meg.

Hvor er du blitt av, Mamma?

Tusen takk til alle som har hjulpet meg med denne oppgaven.

Dere vet (ikke nødvendigvis) hvem dere er.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
1.1 Innledende momenter.....	2
1.2 Begrepsavklaring.....	4
2 Døden - det første eksistensielle grunnvilkår	7
2.1 Tilknytningsteori: trygg base, trygg havn og separasjonsangst.....	7
2.2 Fra separasjonsangst til dødsangst.....	8
2.3 Begrepsavklaring og «fra angst til frykt».....	8
2.4 To hovedstrategier mot døden.....	9
2.5 Strategi én: personlig særegenhet.....	9
2.5.1 Subjektiv omnipotens + sunn narsissisme \approx personlig særegenhet?.....	10
2.6 Strategi to: endelig befrier.....	12
2.6.1 Et eksempel på den endelige befrier: legen.....	12
2.6.2 Om hvordan troen på den endelige befrier oppstår og utvikles.....	13
2.6.3 Barnet tar det «lille» det får.....	14
2.6.4 Barnets tapte illusjoner.....	15
2.6.5 Overgangsobjektet: teddybjørnen.....	16
2.6.6 Overgangsobjekt \approx endelig befrier?.....	17
2.6.7 Fra teddybjørn til gud.....	17
2.6.8 Mamma som endelig befrier.....	17
2.7 Oppsummering.....	18
3 Isolasjonen – det andre eksistensielle grunnvilkår	21
3.1 Begrepsavklaring.....	21
3.2 Daniel Stern og affektinntoning.....	21
3.2.1.Manglende/ «mislykket» affektinntoning.....	22
3.3 Daniel Stern og «språket som tveegget sverd».....	24

3.4 Fra Stern til Yalom: Eksistensiell isolasjon ≠ ensomhet	25
3.5 Hvordan «overvinne» den eksistensielle isolasjon?	26
3.6 Strategi mot isolasjonen: den klamrende sammensmeltning	27
3.7 «Rita» - et eksempel på isolasjon og sammensmeltning i terapirommet	28
3.7.1 Rita og døden	30
3.7.2 Rita og isolasjonen	30
3.8 Oppsummering	32
4 Friheten – det tredje eksistensielle grunnvilkår	34
4.1 En begrepsavklaring - og et spørsmål: «Hvorfor er frihet så skummelt?»	35
4.2 Friheten og dens avledninger: ansvar, vilje, ønske, valg og skyldfølelse	35
4.3 Ansvar	36
4.3.1 Strategi én mot ansvaret: unngåelse og autoritetssøken	37
4.3.2 Strategi to mot ansvaret: tingenes fremtredelsesform	37
4.4 Fri vilje - hest eller rytter?	38
4.4.1 Tre (av tusen) argumenter for at mennesket ikke har en fri vilje	39
4.4.2 Fri vilje og terapi	41
4.5 Vilje og ønsket	42
4.6 Valg/ beslutning	43
4.6.1 Hvorfor er valg/ beslutninger så vanskelige for mennesker?	43
4.7 Eksistensiell skyldfølelse	44
4.8 Oppsummering	45
5 Meningsløsheten – det fjerde eksistensielle grunnvilkår	46
5.1 Tap av mening	46
5.2 Hvorfor trenger vi mening?	47
5.3 Det galaktiske perspektiv	47
5.4 Oppsummering (av meningsløsheten og de andre eksistensielle vilkårene)	48

6 Mot	50
6.1 Hva kjennetegner mot?.....	50
6.2 Hvordan oppstår og utvikles mot?.....	51
6.3 Kan mot tilegnes i voksen alder? Hva kan være mulige kilder i denne tilegnelsen?.....	53
6.3.1 Mot og terapi.....	54
6.3.2 Mot og «grensesituasjoner».....	56
6.4 Hva kjennetegner det relasjonelle mot?.....	59
6.4.1 Martin Buber og Jan Smedslund – «Jeg og Du».....	59
6.4.2 Erich Fromm og «Rita».....	60
7. Diskusjon	62
7.1 Del én: Om det skumle ved å bli voksen - for psykologien som fag.....	62
7.1.1 Psykologiens «lillebror-kompleks».....	62
7.1.2 «Sann» kunnskap og positivisme.....	63
7.1.3 “Absence of proof, is not proof of absence”.....	64
7.1.4 Noen mulige alternativer.....	65
7.2 Del to: Oppsummering.....	66
7.2.1 Mitt dilemma.....	66
7.2.2 Mitt egentlige mål og min endelige befrier.....	67

Etterord

1 Innledning

Denne hovedoppgaven handler om det å bli voksen – eller nærmere bestemt: det *skumle* ved det å bli voksen. For å si noe om hvorfor den handler om dét, må jeg starte med et sitat fra en person som kommer til å prege denne oppgaven. Det er den amerikanske professor i psykiatri, Irvin D. Yalom, og temaet er ansvar og terapi:

«Å være seg sitt ansvar bevisst er å være klar over at en skaper sitt eget jeg, sin skjebne, sin livssituasjon og sine følelser, og i enkelte tilfeller sin egen lidelse.

Pasienter som ikke vil akseptere et slikt ansvar, men [som] fortsetter å legge skylden på andre for problemene sine – enten det er personer eller andre krefter – [...] er det egentlig umulig å gjennomføre terapi for» (2011, s.263).

Yalom snakker altså om ansvar og terapi. Men det oppleves også som det ligger noe mer i sitatet; at det også formidler noe grunnleggende om det å bli voksen – og hvor enorm denne oppgaven egentlig er. I så fall er ikke sitatet eksklusivt forbeholdt mennesker som oppsøker terapi, men snarere en henvendelse til oss alle.

I *Underteksten* (2013) uttrykker psykologiprofessorene Siri Erika Gullestad og Bjørn Killingmo noe av det samme som Yalom, når de snakker om når en terapi nærmer seg slutten. Ett mulig kjennetegn på dette, ifølge forfatterne, er at pasienten i større grad evner å slippe sin barnlige avhengighet av terapeuten og snarere finner sin plass som et atskilt voksent individ. Dette illustreres med følgende utsagn fra én pasient til sin terapeut: *Jeg har alltid plassert deg på en trone. Som en dommer som jeg ikke må kjede. Slik er det ikke lenger.* (s. 231, min forkortelse). Samtidig som forfatterne her åpner opp for det frigjørende ved det å bli voksen i terapirommet, viser de også frem medaljens bakside. Det *«å ta inn over seg [...] at noe er endret, kan – selv om det er ønsket – innebære noe truende. Det representerer en utfordring til å ta nye og avgjørende skritt i livet [...]»* (s.232).

Gullestad og Killingmo snakker altså om det å bli voksen i terapirommet. Men, i likhet med Yalom, føles det som de også uttrykker noe mer allment. De sier noe om det å bli voksen som sådan - og hvor formidabel denne oppgaven er.

Jeg opplever at Yalom, Gullestad og Killingmo i disse tekstutdragene pirker borti noe helt sentralt – både ved den terapeutiske prosess og ved det å være menneske. Når jeg leser utdragene, får jeg en følelse av at: *«Det er dette det handler om. Det er dette vi strever med –*

alle sammen».

Slik ga temaet for denne hovedoppgaven nærmest seg selv. Den måtte handle om dette. *Om det skumle ved å bli voksen.*

1.1 Innledende momenter

Leseren vil kanskje reagere på ordet *skummel* i oppgavetittelen. Kanskje opplever man at *skummel* har noe barnlig over seg, og at dette ordet dermed ikke har noe i en hovedoppgave å gjøre. Kanskje føler man at *utfordrende* ville vært et bedre ord. Eller *truende*. Eller *angstvekkende*. Eller kanskje leseren er uenig i selve påstanden: At det å bli voksen ikke er *skummelt*, men for eksempel *frigjørende*? Jeg skal snart forklare hvorfor jeg likevel har valgt denne tittelen og hva jeg legger i den. Men først må jeg luften noen innledende tanker:

«Sannhet»: Jeg er helt i startfasen med arbeidet på denne oppgaven. Jeg går inn på hjemmesidene til UiO: «*PSYC 6100 Hovedoppgave ved PSI: Retningslinjer og krav*». Jeg scroller nedover siden. Jeg kommer til: «*D) ULIKE TYPER OPPGAVER*». Jeg leser om «surveyundersøkelser», om «eksperimentelle undersøkelser» og om «utvikling av måleinstrumenter». Jeg blir urolig, for dette virker så fjernt fra det jeg har lyst til å gjøre. Jeg spør meg selv om den sannheten man får gjennom surveyundersøkelser er mer sann enn den man for eksempel kan få gjennom en roman. Jeg tenker på et intervju i *Tidsskrift for norsk psykologforening* med en engelsk psykiater som mener at profesjonsutdanningen burde vært helt annerledes (Hageberg, 2012); at den burde bestått av filosofi, politikk, sosiologi, litteratur og musikk. Jeg tenker på det den svenske filmskaperen Roy Andersson sa: at han også ser på sin filmskapning som forskning (Faldalen, 2008). Jeg tolker han dithen, at *han* - på samme måte som den medisinske eller psykologiske forskeren - *også* er en som studerer mennesket og menneskesinnet.

Og til slutt tenker jeg på Yalom og det han skriver om *romanens* påvirkningskraft: «*Sannheten om de fiktive personene beveger oss, fordi den er sannheten om oss selv*» (2011, s. 39.).

Oppgavetype og problemstilling: Psykologisk «sannhet» har trange kår, slik jeg ser det, hvis den kun skal destilleres fra surveyundersøkelser og eksperimentelle undersøkelser. Derfor måtte dette bli en *teoretisk oppgave*. På hjemmesiden defineres den teoretiske oppgaven på følgende måte: «*Et avgrenset psykologisk problem søkes belyst gjennom litteraturstudier*».

Mitt avgrensede psykologiske problem er altså: *Det skumle ved å bli voksen.*

Litteraturen jeg har brukt for å belyse dette problemet er hovedsakelig dynamisk eller eksistensiell litteratur. Ved en del tilfeller har jeg også brukt sekvenser fra film og skjønnlitteratur. Og som leseren skjønnte i forordet, har jeg også brukt vignetter fra mitt eget liv.

Valg av litteratur (generelt og Yalom spesielt): Hvordan har jeg valgt litteratur til denne oppgaven? Hvilken litteratur skal med, og hvilken skal utelates? Jeg tror mitt viktigste kriterium har vært litteraturens forklaringskraft – eller mer presist: litteraturens forklaringskraft for meg. Med dét mener jeg at det jeg leser må resonnerer i (akkurat) meg. Litteraturen må gi meg en følelse av at: «Det som står her stemmer, sånn er det!». Denne følelsen har hele veien hatt forrang. Hvorvidt litteraturen er sitert av mange, hvorvidt den er ny eller gammel, hvorvidt den er objektiv «sann» eller empirisk etterprøvable, har vært sekundært. Det viktigste er om den har virket på akkurat meg. Og som denne oppgavens leser fort vil merke: Den forfatter og fagperson som virker aller mest på meg, er Irvin D. Yalom. Det blir derfor vanskelig å starte oppgaven uten å si noen ord om hva det er ved ham som appellerer.

Den første grunnen er allerede nevnt. Den handler nettopp om forklaringskraft. Når psykologer for eksempel konstruerer begreper som «superego», «borderline» og «negativ attribusjonsstil», så må det være fordi disse begrepene har en eller annen subjektivt opplevd nytteverdi. De har i seg en opplevd forklaringskraft for personen som benytter seg av dem. Det føles som «de stemmer med virkeligheten». Slik har jeg det med Yaloms begreper. Hans måte å se og forstå mennesket på er én av mange mulige, men den som føles mest riktig – for meg.

Én viktig grunn til at den føles mest riktig, handler om hvordan Yalom visker ut skillet mellom «syk» og «frisk». Yalom søker - som vi skal se - å belyse hvordan psykiske vansker kan ha sitt opphav i grunnleggende eksistensielle vilkår (1995, 1998, 2011). Siden vilkårene er eksistensielle, gjelder de – per definisjon - for alle. Med dét blir det vanskelig å for eksempel snakke om den «friske» terapeuten og den «syke» pasienten - nettopp fordi «ingen personer [...] er immune for eksistensens iboende tragedier» (Yalom, 2009, s.24).

Den tredje grunnen til Yaloms appell, handler om språket hans. I den forbindelse kan litteraturprofessor Torill Mois pamflett *Språk og oppmerksomhet* (2013) løftes frem. I denne pamfletten tar Moi til orde for «å rette et rettferdig og kjærlig blikk mot virkeligheten og finne et språk for hva dette blikket ser» (s. 11). Pamfletten er svært fortettet, men viktigst i denne sammenheng, er kanskje dette lille avsnittet:

«Det motsatte av et «oppmerksomt» språk er [...] språk som brukes til å tilsløre virkeligheten. Byråkrater og akademikere uttrykker seg dessverre ofte slik at vi som forsøker å begripe hva de sier havner i en hengemyr av ord som ikke betyr noen ting, ord som bare har én oppgave, nemlig å få oss til å samtykke i noe vi ikke forstår. Dette er farlig for det intellektuelle livet, og enda farligere for demokratiet (s.14).

For Moi blir det å rette et rettferdig og kjærlig blikk på verden, dypest sett, en etisk og eksistensiell oppgave – et ansvar man har i forhold til «den andre». Jeg tenkte på Yalom da jeg leste Moises tekst. Hans bøker – både hans faglitteratur og skjønnlitteratur – er nesten fri for psykologisk sjargong og vanskelige uttrykk (selv om tematikken han beskriver kan være vanskelig og kompleks). Jeg opplever at han skriver med stor omsorg for leseren sin og at språket hans bærer. Her kunne det være fristende å ta tilbake det uttrykket Frp'ere synes å ha gjort hevd på: «*Han snakker så jeg forstår*».

1.2 Begrepsavklaring

Skummel er barnets ord. Det hører for eksempel hjemme i en setning som: «*Jeg ble redd, Mamma, det var så skummelt!*». Hvorfor har jeg likevel valgt å bruke dette ordet i oppgavetittelen?

I *Eksistensiell psykoterapi* (2011) skisserer Yalom fire temaer - eller det han kaller *grunnleggende, eksistensielle vilkår* - som han mener forårsaker fundamental angst hos mennesket. Disse fire grunnleggende vilkårene er: *død, isolasjon, meningsløshet og frihet*. Hvert vilkår inneholder en konflikt, ifølge Yalom, og angsten oppstår fordi ingen av konfliktene har noen egentlig løsning. Når det gjelder *døden*, så ligger konflikten i menneskets ønske om å leve vs. vissheten om at det skal dø. Når det gjelder *isolasjonen*, ligger konflikten i menneskets ønske om kontakt og nærhet med andre vs. vissheten om ens absolutte isolasjon. Når det gjelder *meningsløsheten*, ligger det angstvekkende i å være et meningssøkende vesen som er kastet inn i et univers uten mening. Og når det gjelder *friheten*, så ligger det angstvekkende i at mennesket er fritt og ansvarlig til selv å skape mening og struktur i livet sitt - og at det til syvende og sist er alene om dette. Denne friheten og dette ansvaret oppleves lammende, fordi det ikke finnes noen fasit på hvordan vi skal bruke friheten, fordi alternativer utelukker hverandre og fordi vi bare har ett liv. Disse fire temaene fører altså til fundamental angst, ifølge Yalom: Vi er redd for døden. Vi er redd for

isolasjonen. Vi er redd for meningsløsheten, og vi er redd for friheten. Når jeg i oppgavens tittel snakker om det «*skumle*», så er det denne redselen eller angsten jeg refererer til – angsten for disse fire vilkårene.

Her ligger altså begrunnelsen for hvorfor jeg har valgt det barnlige ordet *skummel*. Det handler altså delvis om selve opplevelseskvaliteten: De fire vilkårene kan oppleves som redselsfulle, angstvekkende og – nettopp - skumle. Men det handler kanskje vel så mye om håndteringen av disse vilkårene. Noe av det som søkes belyst i denne oppgaven er nemlig hvordan voksne mennesker – for eksempel voksne i juridisk forstand - kan håndtere disse vilkårene på nettopp barnlige måter - og at det å bli voksen vil være å forsøke å forlate et slikt ståsted. Slik søker tittelen altså å løfte frem en dialektikk der både den barnlige posisjon og dens voksne motstykke inkluderes.

Hva innebærer et slikt «voksent motstykke»? Når jeg snakker om det å bli voksen, refereres det egentlig til to prosesser: Den første prosessen handler om å (gradvis) erkjenne de fire endelige vilkår: *at* man skal dø, *at* man er «dømt til frihet», *at* man er «alene» og *at* livet (i utgangspunktet) er meningsløst. Her må det presiseres at det ikke er snakk om en hvilken som helst erkjennelse. For eksempel er en intellektuell erkjennelse sannsynligvis ikke nok: Alle vet fornuftsmessig at vi skal dø – uten at det nødvendigvis ryster oss. Erkjennelsen må altså, på et eller annet vis, gå dypere enn den rent intellektuelle.

Den andre prosessen handler om hva slags konsekvenser denne erkjennelsen får – altså hvordan man forholder seg til og møter disse angstvekkende vilkårene. Yalom (2011) skriver om hvordan vi prøver å mestre, døyve og forsvare oss mot angsten på mer eller mindre vellykkede måter - eller vi kunne sagt: mer eller mindre barnlige/ voksne måter. Jeg skal i denne oppgaven blant annet vise hvordan noen av disse barnlige forsvarsmekanismene eller strategiene kan se ut, hvordan de oppstår og hvordan de utvikles. Under den delen som handler om *mot* vil jeg også belyse den mer voksne måten å forholde seg til de eksistensielle vilkår på.

Et siste innledende anliggende må løftes frem: Gjennom mitt psykologistudium har jeg også vært opptatt av det psykodynamiske perspektivet og funnet mye (opplevd) forklaringskraft også der. Derfor ønsker jeg å undersøke hvorvidt Yaloms eksistensielle begreper er «kompatible» med mer psykodynamiske begreper; altså om begreper fra disse to «leire» kan være med på å utfylle, forklare og eventuelt forsterke hverandre.

Det er på sin plass å samle trådene. Hensikten med denne oppgaven er å belyse:

- det skumle ved å bli voksen - der «det skumle» refererer til angsten for de fire grunnleggende vilkår.
- hvordan vi beskytter og forsvarer oss mot «det skumle» på mer eller mindre vellykkede eller barnlige/ voksne måter.
- hvordan man tenker seg at disse forsvarsmekanismene/ strategiene oppstår og hvordan de utvikles – både ved hjelp av eksistensiell og dynamisk litteratur.
- Mot slutten av oppgaven – under delen om mot - vil jeg også diskutere om, og i så fall hvordan, de skumle vilkårene kan «møtes» på en modig(ere) måte. Og om det eventuelt er dette forsøket som kjennetegner det å bli voksen.

2 Døden - det første eksistensielle grunnvilkår

La meg introdusere Yaloms eksistensielle vilkår om døden gjennom en psykodynamisk «omvei». Denne omvei starter i helt motsatt ende - med *de* første leveårene.

2.1 Tilknytningsteori: trygg base, trygg havn og separasjonsangst

Noe av den mest grunnleggende psykologiske eller psykodynamiske kunnskapen om barnets første leveår stammer fra såkalt *tilknytningsteori* (Bowlby, 1960, 1969, 1988; Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Main, Kaplan & Cassidy, 1985; Fonagy, 2010).

Sagt helt enkelt, refererer begrepet *tilknytning* til et (positivt) emosjonelt bånd mellom to mennesker. For spedbarnets del, er det viktigste emosjonelle båndet det som dannes til dets næreste omsorgspersoner - som oftest foreldrene - i de første leveårene (Wallroth, 2011).

I et evolusjonsperspektiv er formålet med tilknytningsforholdet å beskytte den umodne organismen - spedbarnet - mot farer, for gjennom dét å sikre spedbarnets overlevelse (Gullestad, 2001). Tilknytningsforholdet gjør at når spedbarnet opplever en eller annen form for ubehag – for eksempel at det er sultent, tørst, frustrert eller redd - så vender det seg instinktivt mot tilknytningsspersonen med en «forventning» om at det skal bli tatt vare på. Og tilknytningsspersonen reagerer, på sin side, like instinktivt: Ved ubehagsignaler fra spedbarnet kommer tilknytningsspersonen spedbarnet til unnsetning på en eller annen måte - for eksempel gjennom brystet eller gjennom trøst. Slik kan man si at spedbarnets følelse blir tatt vare på av tilknytningsspersonen; spedbarnet blir emosjonelt regulert (Wallroth, 2011). Tanken er at spedbarnet særlig i starten trenger denne emosjonsreguleringen fra omsorgsspersonen fordi det ennå ikke er i stand til å regulere disse følelsene selv. På sikt, derimot, vil barnet i større grad få til dette uten at omsorgsspersonen tilstede.

Et annet viktig aspekt ved tilknytningsteorien, i denne sammenheng, er de tre begrepene *trygg base*, *trygg havn* og *separasjonsangst*. De to første begrepene refererer til den funksjonen omsorgsspersonen, ideelt sett, har for spedbarnet: Med *trygg base* menes at omsorgsspersonen er et slags springbrett som spedbarnet kan utforske verden fra (Bowlby, 1988). Et konkret eksempel på dette er når omsorgsspersonen og barnet kommer inn i et ukjent lekerom (fremmedsituasjonen). Først vil det (trygt tilknyttede) barnet sannsynligvis holde seg tett inntil omsorgsspersonen, før det siden vil starte utforskingen av lekene i rommet (Wallroth, 2011). Med *trygg havn* menes det at barnet har et trygt sted det kan vende tilbake til når det for eksempel blir redd eller urolig (Marvin, Cooper, Hoffman, & Powell, 2002). Når barnet har blitt beroliget og regulert av omsorgsspersonen kan det igjen utforske verden. Det siste

begrep, *separasjonsangst*, tilhører Bowlby (1960) og referer til den frykten og uroen spedbarnet opplever når det blir skilt fra tilknytningspersonen – for eksempel hvis omsorgspersonen plutselig forlater lekerommet.

2.2 Fra separasjonsangst til dødsangst

I *Eksistensiell psykoterapi* (2011) setter Yalom spørsmålstegn ved Bowlbys begrep om separasjonsangst. Yalom er enig med Bowlby om at en atskillelse fra omsorgspersonen – for eksempel vist i fremmedsituasjonen (lekerommet) – oppleves som svært angstvekkende for et spedbarn. Men Yalom er ikke enig i hva slags angst det er som vekkes. Han opplever det som en besynderlig perspektivinnsvring hos Bowlby når sistnevnte mener at det er separasjonen som er den erfaring som ligger til grunn for at angsten oppstår; og at det er separasjonen som er den grunnleggende angsten. Yalom spør om det da ikke hoppes bukk over noe helt basalt. For under begrepet separasjonsangst, skjuler det seg en enda dypere og mer fundamental angst, ifølge Yalom, nemlig angsten for døden. Og han mener mange psykodynamikere, deriblant Bowlby, overser dette: « [...] døden blir utelukket fra den psykodynamiske teorien i kraft av en enkel mekanisme: «Død» oversettes til «separasjon», som deretter overtar dødens rolle i dynamisk teori». (2011, s.129)

Yalom (2011) kritiserer Bowlby (1973) når sistnevnte bruker en undersøkelse der 400 barn under 12 år blir spurt om hva de er redde for (Jersild, 1943) til å konkludere med at barn ikke nærer noen angst for døden; at angst for døden kommer senere og snarere er innlært angst. Bowlby, på sin side, begrunner dette, ifølge Yalom (2011), med at barna i undersøkelsen svarer at de er redd for dyr, mørke, høyder, eller å bli overfalt i mørket av vesener som spøkelseser eller kidnappere - og altså ikke døden. Det åpenbare spørsmålet som Bowlby da glemmer å stille, ifølge Yalom, er: Hvilken betydning er det barn tillegger mørket, spøkelseser, blodtørstige dyr eller det å bli overfalt i mørket? Hvorfor er barn redd for fremmede, for et visuelt stup, for ville dyr, for spøkelseser – og også for separasjon? Jo, ifølge Yalom, fordi de i ytterste konsekvens alle representerer en trussel mot overlevelse: «Den mest fundamentale (grunnleggende) angsten gjelder trusselen om tap av selvet. Hvis en frykter et objekt, er det fordi tapet av vedkommende objekt er en trussel (eller symboliserer en trussel) mot ens egen overlevelse» (2011, s. 131-132).

2.3 Begrepsavklaring og «fra angst til frykt»

I Yaloms (2011) eksistensielle tilnærming blir derfor dødsangsten en mer fundamental

angst enn separasjonsangsten. Yalom definerer *dødsangst* som angsten for «å opphøre å være til» (å bli utvisket, utslettet og tilintetgjort)” (s. 65). La meg – med denne definisjonen i mente – gå tilbake til en av episodene i forordet til denne oppgaven; episoden hvor jeg står livredd i skolegården. Jeg tror at denne episoden er et tydelig eksempel på dødsangst. Tidligere hadde jeg intellektuelt og fornuftsmessig skjønt at jeg skulle dø. Men der og da - i skolegården - skylte det innover meg på en annen og dypere måte.

I *Eksistensiell psykoterapi* siterer Yalom Søren Kierkegaard sitt mørke ordspill: ”Hva frykter mennesket? Intet!” (2011, s.423). En gang til: ”Hva frykter mennesket? Intet”.

Angsten for intet - eller angsten for døden - avler en følelse av hjelpeløshet og avmakt som kan ikke lokaliseres, ifølge Yalom. Derfor søker angsten for *intet* å bli til frykten for *noe*. Eller sagt annerledes: Hvis vi klarer å omdanne en uspesifikk angst for intet til en spesifikk frykt for noe, så kan vi også planlegge en strategi som beskytter oss: Hvis vi for eksempel klarer å ubevisst gjøre om dødsangsten til mørkeredsel, eller hvis vi klarer å ubevisst gjøre om dødsangsten til frykt for bakterier, så har vi på én måte lyktes: For selv om vi ikke blir kvitt døden, så kan vi alltid skru på lyset eller vaske henda. Og dét gir oss en viss følelse av kontroll og mestring. Angsten for *intet* har da blitt til frykten for *noe* (Yalom, 2011).

2.4 To hovedstrategier mot døden

Denne forskyvningsprosessen fra intet til noe skjer som regel lynraskt og ubevisst; dødsangsten opptrer sjelden - eller kun kortvarig - i sin rå, opprinnelige form, ifølge Yalom (2011). Den blir for overveldende, og derfor utvikler vi *forsvarsmekanismer* for å beskytte oss mot den. Yalom mener mennesket hovedsakelig benytter seg av to slike ubevisste forsvarsmekanismer eller strategier. Disse kaller han troen på *personlig særegenhet* og troen på en *endelig befrier*. Idet følgende skal jeg redegjøre for begge, samt se på hvordan de kan knyttes opp mot dynamisk tenkning.

2.5 Strategi én: personlig særegenhet

Med den første fornektelses-strategien – troen på *personlig særegenhet* - mener Yalom (2011) menneskets irrasjonelle tro på det unike ved egen person. En vignett fra hans eget liv kan illustrere dette:

«Jeg husker at jeg en gang for mange år siden gikk til en optiker fordi jeg hadde fått dårligere syn. Han spurte hvor gammel jeg var, og så sa han: "Førtiåtte? Ja vel. Du er

helt i rute!"

Selvfølgelig visste jeg fornuftsmessig at han hadde helt rett, men jeg kjente et skrik i dypet av meg selv: "Hvilken rute? Hvem er i rute? Det er helt i orden at du og alle andre er i rute, men absolutt ikke jeg!" (Yalom, 2009, s. 11)

Som vignetten viser, er *personlig særegenhet* dermed en slags stemme inni personen som sier: «*Begrensninger, aldring og død kan gjelde dem, men ikke [...] meg*» (2011, s. 124).

Hvordan utvikles denne strategien? Og når oppstår den? Yalom skriver at troen på personlig særegenhet (og også troen på den endelige befrier) «*har sin rot i de første livserfaringene, der foreldrene alltid later til å gi barnet omsorg og tilfredsstillende alle behovene det har*» (2011, s.162). Yalom skriver nokså lite om dette. Ett mulig spørsmål blir derfor om det også finnes *psykodynamisk* tankegods som eventuelt kan bidra til å vise hvordan denne ubevisste strategien oppstår og utvikles. En undersøkelse av dette spørsmålet blir nødvendigvis hypotetisk og tenkt, siden de psykodynamikerne jeg trekker inn ikke nødvendigvis ville ha godtatt Yaloms premiss om dødsangst.

2.5.1 Subjektiv omnipotens + sunn narsisisme ≈ personlig særegenhet? Den første som er relevant for å belyse hvordan troen på personlig særegenhet (tenkt) utvikles, er psykoanalytikeren og objekt-relasjonisten Donald Wood Winnicott. Gjennom sin karriere arbeidet Winnicott mye med spedbarn, deres mødre og samspillet dem imellom, og han var særlig opptatt av hva som kjennetegnet både positiv og negativ utvikling hos spedbarnet (Mitchell, 1995). I sin skisse av et positivt utviklingsforløp beskriver Winnicott hvordan “the good-enough-mother” (1953) fra starten av legger til rette for et miljø som fremmer spedbarnets fysiologiske og psykologiske vekst. Det skjer ved at morens egen subjektivitet, hennes egne personlige interesser og hennes (døgn)rytmer trer i bakgrunnen – til fordel for spedbarnets. Hun tilpasser sine bevegelser, sine aktiviteter, ja, egentlig hele sin eksistens til spedbarnets ønsker og behov (Mitchell, 1995). Ifølge Winnicott, muliggjør denne forandringen og tilpasningen hos moren at spedbarnet (raskere) får utviklet en følelse av *selv* – en følelse av egen subjektivitet.

At moren så til de grader setter seg selv og sine egne behov «på vent» (særlig i de første månedene etter fødselen), er helt avgjørende, ifølge Winnicott. Morens «totale» tilpasning til spedbarnets ønsker og behov fører til at spedbarnet opplever og erfarer det

Winnicott kaller *subjektiv omnipotens* (Mitchell, 1995). Med det mener han en slags allmektighetsfølelse, der spedbarnet er sentrum for begivenhetene. Spedbarnet føler at dets ønske får ting til å skje: *“If he is hungry and desires the breast, it appears; he makes it appear; he creates the breast. If he is cold and starting to feel uncomfortable, it becomes warmer. He controls the temperature of the world around him”* (Mitchell, 1995, s.126).

Spedbarnet får i denne perioden altså en følelse av at det er det selv som skaper sine omgivelser. Morens umiddelbare responsivitet er det som gir spedbarnet et slikt *øyeblikks illusjon* – *«the belief that his own wish creates the object of desire»* (Mitchell, 1995, s.126)

Denne illusjonstilstanden av subjektiv omnipotens kan ikke vare evig, fordi den til slutt uunngåelig vil støte mot det Winnicott kaller den *objektive realitet* – for eksempel representert gjennom morens gradvise tilbakevending til seg selv og sine egne behov. Spedbarnet starter da på (den potensielt smertefulle) prosessen med å skjønne at hans ønsker ikke er – og aldri var - omnipotente: *“It was not his wants and gestures that themselves created their own satisfaction, but his mother[...]”* (Mitchell, 1995, s.127).

Men - dette betyr ikke at spedbarnets totale følelse av subjektiv omnipotens ikke er viktig, ifølge Winnicott. Denne følelsen er en verdifull «arv» spedbarnet tar med seg inn i voksenlivet: *This crucial early experience enables the growing child to continue to experience his own spontaneously emerging desires and gestures as real, as important, as deeply meaningful* (Mitchell, 1995, s.127).

Heinz Kohut, en annen kjent psykoanalytiker, understreker - i likhet med Winnicott – hvor viktig omsorgspersonens respons til - og bekreftelse av - spedbarnet er. Kohut snakker om hvor avgjørende det er at omsorgspersonen bekrefter spedbarnets (medfødte) følelse av styrke, storhet og perfektjon (Mitchell, 1995, s.159). Han benyttet i den anledning ofte uttrykket *sunns narcissisme*, og han understreket alle menneskers iboende og dype ønske om å være midtpunkt, om å briljere og dominere (Gullestad, 1992).

Med dette som fundament: Går det nå an å sammenligne Winnicotts og Kohuts tanker med Yaloms begrep om *personlig særegenhet*? Går det an å tenke seg at den personlige særegenheten Yalom beskriver kan ha sitt opphav i spedbarnets winnicottske og kohutske erfaringer? Kan det tenkes at den tilnærmet totale bekreftelsen spedbarnet (ideelt sett) får de første månedene/årene av sitt liv, bidrar til å plante en positiv følelse i spedbarnet? At denne intense bekreftelsen gir (sped)barnet en følelse av å være noe helt spesielt – noe *særegent*? Og kan det tenkes at det oppvoksende barnet - i ytterste instans – også ubevisst kan bruke denne tidlige «plantede» troen på særegenhet som et skjold mot dødsangsten? En særegenhet som i

ytterste instans sier: «*Begrensninger, aldring og død kan gjelde dem, men ikke meg!*».

2.6 Strategi to: endelig befrier

Når «strategi» nummer én - troen på vår personlige særegenhet og usårbarhet - ikke lenger gir nødvendig lindring, søker vi, ifølge Yalom (2011) ubevisst frigjøring gjennom strategi nummer to - troen på at det finnes en personlig og *endelig befrier*. Med uttrykket *endelig befrier* mener Yalom «*menneskets tro på en personlig, allmektig instans som i all evighet holder øye med oss, elsker og beskytter oss og som i siste instans vil redde oss*» (s.162) – også fra døden. Denne *allmektige instansen* kan innta ulike former: Ofte er det snakk om en mor eller far som tidlig gir individet denne uinnskrenkede følelsen av beskyttelse. Andre ganger kan det for eksempel være en gud, en lege, en terapeut eller en teddybjørn.

Jeg skal i det følgende prøve å vise hvordan en slik tro på en endelig befrier, tenkt, oppstår og utvikles. Men for å gi mer figur til befrier-begrepet, er det først på sin plass med et lite innledende eksempel.

2.6.1 Et eksempel på den endelige befrier: legen. «*Størsteparten av livet er troen på en endelig befrier til stor trøst og fungerer knirkefritt i det skjulte*», skriver Yalom. «*De fleste mennesker blir først klar over strukturen i sitt forklaringsystem når systemet ikke lenger oppfyller sitt formål*» (2011, s.166) – altså når maskineriet på et eller annet vis bryter sammen. Den muligens tøffeste prøven som illusjonen om den endelige befrier blir satt på, er en dødelig sykdom, ifølge Yalom. Han påpeker hvordan mange uheldelige syke kanaliserer en stor del av sin energi på å befeste sin tro på at det finnes en endelig befrier. «*Ettersom legen er den mest nærliggende kandidaten til rollen som befrier, oppstår det ofte et følelsesladet og komplisert forhold mellom lege og [den dødssyke] pasient* (2011, s. 166). I sin lengsel etter å tro på en endelig befrier, setter pasienten villig befrierkåpen på legen. Og legen påtar seg like villig oppgaven som denne befrieren fordi han eller hun slik får styrket troen på sin egen særegenhet (strategi nummer én); på en gudeliknende måte blir legen en forvalter av liv og død. Og pasientens holdning til legen blir dermed ofte irrasjonelt underdanig, ifølge Yalom. Denne holdningen varer frem til (den døende) pasienten til slutt innser at det ikke finnes noen medisinsk helbredelse. Pasienten blir da ofte sint, føler seg sviktet og ført bak lyset. Og sinnet rettes gjerne mot legen, fordi det føles som om denne på et eller annet nivå har sviktet. Og det er ikke snakk om et faglig svik, ifølge Yalom - det går

dypere enn dét. Sviket dreier seg snarere om at legen likevel ikke oppfyller den rollen som pasienten ubevisst har gitt ham/henne – nemlig rollen som den endelige befrier.

2.6.2 Om hvordan troen på den endelige befrier oppstår og utvikles. La oss her starte med å se på det psykologiske bidraget til to meget kjente ikke-eksistensielle forskere: Konrad Lorenz (1937) og Harry Harlow (1958).

Nobelprisvinner Konrad Lorenz arbeidet blant annet som etolog, zoolog og ornitolog, og var særlig opptatt av instinkter hos dyr (Passer & Smith, 2007). Lorenz studerte blant annet atferden til nyfødte gjess i timene etter de ble klekket ut. Lorenz forbindes ofte med begrepet *imprinting* (norsk: preging) som dreier seg om dyrs/gjess' velvillighet til å respondere på et bestemt stimulus. Dette illustreres best gjennom Lorenz (1937) sitt klassiske eksperiment, der han delte inn egg fra gjess i to grupper. I den ene gruppen ble eggene ruget ut med moren til stede. De nyfødte gjessene i denne gruppen begynte umiddelbart å følge etter moren (= stimulus). Den andre gruppen ble ruget ut ved hjelp av en inkubator/ varmeboks. Moren var her fraværende, men Lorenz *selv* var til stede. Disse gjessene begynte umiddelbart å følge etter Lorenz (!). Når Lorenz siden blandet gjessene fra begge gruppene sammen, søkte de seg deretter (reliabelt) mot den første de var eksponert for: Gjessene fra gruppe 1 søkte seg altså mot moren, mens gjessene fra gruppe 2 søkte seg mot Lorenz (til tross for at de hadde sjansen til å søke seg mot sin biologiske mor).

Harry Harlows eksperimenter med apekatter illustrerer noe av det samme (Harlow, 1958; Wallroth, 2011). I disse eksperimentene fjernet Harlow nyfødte apeunger fra sine mødre og plasserte ungene i et bur. I dette buret hadde Harlow laget to kunstige morsfigurer plassert rett ved siden av hverandre: Den ene figuren var en ståltrå-formet ape med en tåteflaske på. Den andre figuren forestilte også en ape, men denne besto av et pelsliknende materiale som var varmet opp til kroppstemperatur – men *uten* tåteflaske. Stilt overfor valget mellom de to figurene, observerte Harlow at apeungene foretrakk den pelsliknende konstruksjonen (som lignet mest på deres ekte mor) - til tross for at denne ikke ga dem noe mat. Når apeungene ble utsatt for skumle situasjoner/trusler, løp de til pels-«moren» og klamret seg til «henne». Og når de skulle drikke melk fra ståltrå-«moren» gjorde de dette slik at de fortsatt hadde fysisk kontakt (via sin ben) med pels-«moren». Apeungenes behov for nærhet til pels-«moren» var så sterkt at de fortsatte å klamre seg til denne figuren selv når den ble gjort direkte truende og smertefull ved at flere spikre ble pumpet ut fra den pelskledd figuren med ujevne mellomrom».

Hva kan forsøkene til Lorenz og Harlow være et uttrykk for? Både Lorenz' gjess og Harlows aper «klamrer» seg til sine beskyttere, og dette minner mye om Bowlby og hans teori om tilknytning beskrevet tidligere. Man holder seg tett til «den trygge basen». Men - kan man også se på denne atferden som noe som strekker seg utover begreper som tilknytning og separasjonsangst? Ja, kunne man ikke nesten snakke om «tilknytning for enhver pris» – som om det står om livet? At det under disse apenes og gjessenes separasjonsangst skjuler seg en dødsangst - en angst de beskytter seg mot ved å søke trygghet hos en nesten hvilken som helst annen – ja, til og med Lorenz selv(!)?

Når jeg ser bildene av Lorenz gående med gjessene bak seg, er det vanskelig å ikke tenke på Yaloms *endelige befrier*. Her er Redningen med stor R! Her er den *instans som i all evighet skal holde øye med oss, beskytte oss og som i siste instans skal redde oss* – også fra døden.



1

¹ <http://neuropolitics.org/defaultjun08.asp>

2.6.3 Barnet tar det «lille» det får. Lorenz' gjess og Harlows aper kan illustrere hvor villig dyr er til å søke seg mot en endelig befrier. Et annet spørsmål er hvordan dette ser ut hos mennesker? Den engelske psykoanalytiker W.R.D Fairbairn kan gi ett mulig svar. Fairbairn var opptatt av tilknytning, og han var blant annet slått av styrken og lojaliteten i tilknytningen mellom barnet og den primære omsorgspersonen også når omsorgspersonen behandlet barnet dårlig (Mitchell, 1995): «*What if parents provide mostly painful experiences? Does the child [...] avoid the parent and seek other more pleasure-providing objects? No*» (1995, s.115). Barnet tar det «lille» det får: «*Child bonds to the parents through whatever forms of contact the parents provide*» (s.115).

Nyere forskning viser også dette: Den mest utbredte formen for utrygg tilknytning er såkalt *unnvikende* tilknytning (Wallroth, 2011). Her holder spedbarnet (tilsynelatende) både fysisk og følelsesmessig distanse til tilknytningspersonen. Det kan virke som barnet her er trygt og selvstendig og ikke har behov for nærhet og tilknytning, men dette er ikke tilfellet (når man måler barnas fysiologiske responser). Den unnvikende tilknytningen er like sterk som den trygge tilknytningen, men barnet har lært seg å dempe eller skjule følelsene sine fordi det tidligere konsekvent er blitt avvist av omsorgspersonen når det har vist sine følelsesmessige behov. Barnet tilpasser atferden sin etter tilknytningspersonen for ikke å utløse hans eller hennes avvisning. Slik håper barnet å kunne få den lille porsjonen med nærhet og beskyttelse som er mulig å oppnå.

Oppsummert kunne man si at eksemplene om Lorenz' gjess, Harlows aper og Fairbairns tanker om «tilknytning for enhver pris» viser det enorme suget vi har etter å bli passet på og beskyttet - også når forholdene er langt fra optimale. Gjessene søker beskyttelse hos Lorenz, apekattene søker beskyttelse hos en «tøyfille», og det utrygt tilknyttede barnet søker beskyttelse hos en avvisende omsorgsperson. I alle tre tilfellene er det det nærmeste de kommer en endelig befrier.

2.6.4 Barnets tapte illusjoner. Både i den utrygge tilknytningen og i Fairbairns beskrivelser over, er vilkårene for spedbarnet ikke de beste. Hva så når forholdene ligger *bedre* til rette – når (sped)barnet i større grad får den beskyttelse det skal, og utviklingen er mer *trygg*?

Kohut beskriver flere aspekter for hvordan han ser for seg at et sunt selv utvikles. Følgende aspekt er viktigst i denne sammenheng: «*Barnet trenger å ha (et bilde av) en sterk omsorgsperson som det kan se opp til og smelte sammen med - en omsorgsperson som*

uttrykker ro, ufeilbarlighet, og allmektighet» (Mitchell, 1995, s. 159, min oversettelse). (Man kan merke seg hvordan denne ordlyden er til forveksling lik definisjonen av den *endelige befrier*). Kohut er snar med å påpeke det åpenbart urealistiske ved dette idealiserte bildet: Ingen mor eller far *er* allmektig. Men - sier Kohut, det er avgjørende at spedbarnet får leve i denne troen i en viss periode. Og det er ingen vits – ja, det kan sågar være skadelig - å konfrontere det lille barnet med den harde realitet. Dette fordi barnet, ifølge Kohut, gradvis vil komme til denne erkjennelsen på egenhånd – ganske enkelt ved å bli eksponert for den faktiske virkelighet: *“The child comes to appreciate the unrealistic nature of his views and his parents as he suffers the ordinary disappointments and disillusionments of everyday life. In healthy development the inflated images of self and other are whittled down, little by little, to more or less realistic proportions [...]”* (Mitchell 1995, s160)

Kanskje ville Yalom satt to streker under «more or less» i setningen over. For i det eksistensielle paradigmet kan det opphøyde bildet av mor eller far lever videre lenge etter de første leveår: Også det (såkalt) *voksne* individet kan - i sitt ubevisste - ha en idealisert oppfatningen av sine nærmeste omsorgspersoner. Og denne idealiserte oppfatning har altså potensiale til å beskytte individet mot den største trussel av dem alle: døden (Yalom, 2011).

2.6.5 Overgangsobjektet: teddybjørnen. La oss her igjen trekke inn Winnicott igjen og hans begreper om *subjektiv omnipotens* og *objektiv realitet*. Winnicott beskrev altså spedbarnets (smertefulle) prosess med å gradvis innse at det ikke er allmektig, og hvordan denne erkjennelsen finner sted ganske enkelt fordi spedbarnet eksponeres med den objektive realitet.

Hvordan løser barnet denne kritiske overgangsfasen mellom subjektiv omnipotens og objektiv realitet, ifølge Winnicott (1953)? Jo, ved å ta i bruk det han kaller et *overgangsobjekt* (transitional object). Med dét menes *et trøstende konkret, fysisk objekt – for eksempel et lite pledd, en teddybjørn eller en dukke* (Tveit, 2011). Winnicotts rasjonale her er som følger: Barnet trenger trøst fordi den tidligere illusjonen om egen selvstendighet og omnipotens nå går tapt: Barnet innser at det ikke var dets eget ønske som i seg selv førte til den påfølgende tilfredsstillelse; det var moren som førte til denne tilfredstillelsen - for eksempel i form av brystet (Mitchell, 1995). Der barnet tidligere har sett på seg selv og moren som én enhet, må det nå smertefullt innse, ifølge Winnicott, at moren er atskilt fra det selv. Slik føles moren på én måte «tapt». Barnet trenger derfor en eller annen form for erstatning og trøst utenfor moren. Og det er slik overgangsobjektet oppstår. Teddybjørnen kommer til unnsetning og

«erstatte» moren. Og barnets angst dempes igjen.

2.6.6 Overgangsobjekt \approx endelig befrier? Finnes det noen likheter mellom Winnicotts begrep om *overgangsobjekt* og Yaloms begrep om *endelige befrier*? Som vi har sett finner barnet trøst i overgangsobjektet. Forenklet sagt, tillegges nå den beskyttende og trøstende funksjonen som moren tidligere har hatt, teddybjørnen. Vi kan også merke oss at det ikke er tilfeldig *når* spedbarn benytter seg av disse objektene. Det er spesielt snakk om situasjoner der det er frustrert eller redd – for eksempel når det skal legge seg i et mørkt rom (Ianelli, 2004). La oss her igjen løfte frem Yaloms spørsmål til Bowlby: Hvilken betydning er det barn tillegger (for eksempel) mørket? Hvorfor er barn redd for akkurat mørket? Kanskje fordi mørket i ytterste konsekvens representerer en trussel mot overlevelse.

Med dette i mente kan vi sammenligne Winnicotts og Yaloms begreper. Vi kan si at barnet finner trøst og beskyttelse mot mørket – eller døden - i Winnicotts overgangsobjekt. I denne overgangsfasen kunne man derfor si at de to begrepene om *overgangsobjektet* og *endelig befrier* overlapper hverandre i betydelig grad. Deres funksjon er tilnærmet lik.

2.6.7 Fra teddybjørn til gud. Winnicott påpeker hvordan overgangsobjektet med tiden mister sin betydning (Mitchell, 1995). Teddybjørnen har som regel ikke en evig beskyttende kraft. Men andre symboler eller objekter står klar til å overta teddybjørnens funksjon. Den eksistensielt orienterte psykoanalytikeren Ana-Maria Rizzuto (1981) peker for eksempel på hvordan en gud eller andre religiøse objekter er svært potente substitutter for de tidlige overgangsobjektene. Rizzuto understreker hvordan gud(srepresentasjonen) «*kan ha en viktig regulerende funksjon i kampen for å oppnå og opprettholde psykisk balanse under livets skiftende omstendigheter*» (Austad, & Stålsett, 2007, s.808). Det skal ikke her gås inn i en lengre debatt om religion – det ville sprengt oppgavens rammer. Det kan holde å påpeke følgende: Å gi seg hen til én eller annen form for religion eller gud, har store likhetstrekk med å søke seg mot en endelig befrier. Begge deler kan være en effektiv lindring mot dødsangsten - og for så vidt også angsten for isolasjonen, friheten og meningsløsheten.

2.6.8 Mamma som endelig befrier. Men man trenger ikke gå til gud for å lindre dødsangsten, det finnes også effektive instanser i nærmiljøet. I fjor fikk jeg en mail av mamma der hun i tydelige ordelag sa at jeg måtte klippe håret mitt og barbere meg. Da jeg leste mailen ble jeg veldig sint. Jeg fikk lyst til å ringe henne og rope inn i røret at jeg var

voksen, at jeg hadde ansvaret for mitt eget liv og at hun ikke skulle blande seg.

Men - kanskje hadde mynten også en bakside, som jeg ikke så der og da. Selv om én del av meg var sint, var det kanskje en annen del av meg som også takket Mamma i det stille. Takket henne, fordi hun tross alt, gjennom mailen, viser at hun fortsatt passer på meg – akkurat sånn hun gjorde da jeg var liten; den gangen hun nennsomt klippet håret mitt og pusset tennene mine. Og kanskje går det andre veien også: Kanskje én del av henne prøver å gi meg frihet og ansvar, mens en annen del av henne hvisker, knapt hørbart: ”*puss ikke tenna, bli ikke voksen, forbli et barn – for da vil heller ikke jeg eldes*”. Og så sitter vi der begge to: jeg tilsynelatende indignert, hun tilsynelatende oppgitt, mens vi samtidig, i det stille, kan gni oss i hendene og si: ”*Vi har fryst tiden, vi holder døden på avstand*”.

Kanskje Mamma altså har vært - og er (?) - en slik endelig befrier som Yalom snakker om: *en personlig, allmektig instans som i all evighet holder øye med meg, elsker og beskytter meg og som i siste instans vil redde meg – også fra døden.*

2.7 Oppsummering

Døden som eksistensielt vilkår innebærer en konflikt som handler om menneskets ønske om å leve vs. vissheten om at det skal dø (Yalom, 2011). Angsten oppstår siden konflikten ikke har noen «løsning». En slik dødsangst opptrer sjelden - eller kortvarig – i sin rå, opprinnelige form, fordi den i en slik form blir for uutholdelig, overveldende - eller sagt med denne oppgavens ord: for *skummel*. Derfor søker angsten for *intet* å bli til frykten for *noe*. For eksempel søker den primære dødsangst å bli til en sekundær – og tross alt - mer håndterlig separasjonsangst.

Siden dødsangsten og dens sekundære avledninger er så overveldende, utvikler mennesket forsvarsmekanismer eller ubevisste strategier mot den. De to viktigste strategiene, ifølge Yalom, er troen på den *personlige særegenhet* («Jeg er så spesiell at jeg unngår døden») og troen på en *endelig befrier* («Noen vil til syvende og sist redde meg fra å dø»). I et vanlig utviklingsforløp plantes begge disse illusjonene i individets aller første leveår gjennom den nærmest totale bekreftelse fra omsorgspersonen.

Strategien om *personlig særegenhet* får potensiell «psykodynamisk næring» fra Winnicotts og Kohuts begreper om *subjektiv omnipotens* og *sunns narsissisme*. Begge disse begrepene viser hvordan bekreftelsen fra omsorgspersonen gjør at barnet føler seg spesielt og – nettopp – *særegent*. Strategien om den *endelige befrier* vises – på sin side - potensielt i Harlows forsøk på aper og Lorenz' forsøk på gjess. Begge forsøk viser hvordan disse dyrene

søker trygghet og beskyttelse – nesten for enhver pris. Det samme «suget» går igjen hos mennesker: Fairbairn var slått av barnets lojalitet til omsorgspersonen – også når denne behandlet barnet dårlig. Dette funnet ble også bekreftet gjennom forskningen på (utrygg) tilknytning.

Hva skjer så med troen på den *endelige befrier* når barnet blir eldre? Et mulig forløp er dette – sagt forenklet: (Sped)barnets illusjoner om den perfekte omsorgsperson går gradvis tapt. I denne fasen vender barnet seg til teddybjørnen (overgangsobjektet) for lindring og trøst. Når teddybjørnen med tiden mister sin trøstende funksjon står andre instanser klare til å overta – for eksempel gud, legen, eller - som vi skal se i neste del: terapeuten. Men illusjonen om «forelderen som endelig befrier» kan også forbli i det oppvoksende individ. Det var dette jeg søkte å belyse gjennom mailen fra moren min.

På dette tidspunkt kan det være på sin plass med en liten klargjøring: Yalom (2011) mener ikke at menneskers to hoved-«strategier» mot døden er skadelig i seg selv. Det er kun når strategiene «benyttes» for ekstremt eller rigid at problemer oppstår, ifølge Yalom. Slik er det altså ikke noe poeng i å prøve å unngå disse strategiene. Det ville uansett ikke vært mulig, da de er en del av alle menneskers liv, noe alle mennesker er innsvøpt i (Yalom, 2011).

Hvordan kan det som her er beskrevet knyttes til oppgavens tema? Yaloms poeng om strategienes rigiditet er en mulig nøkkel her. I dette poenget ligger det altså at det er ytterpunktene eller ekstremvariantene av disse strategiene som er u hensiktsmessige. Psykoanalytikerens Otto Rank gir figur både til disse ytterpunktene og til det skumle ved å bli voksen, når han i følgende sitat beskriver *livet som en evig pendel mellom livsangst og dødsangst* (Yalom, 2011, s.176):

Individet streber etter å skille seg fra de andre, å oppnå individualisering, å stadfeste sin autonomi, å komme seg videre og realisere sitt potensial. Men det kommer en tid da det rammes av angst for livet. Individualisering, videreutvikling eller [...] bekreftelse på egen særegenhet, har sin pris: Det medfører en grusom, ensom følelse av å være ubeskyttet – en følelse mennesket forsøker å lindre ved å bevege seg i motsatt retning: En "trekker seg tilbake", forkaster individualiseringen, finner trøst i sammensmeltning, oppløser og utsletter seg selv til fordel for en annen. Men likevel er trøsten ustabil, for

også dette alternativet vekker angst – angsten for døden. [...] Mellom disse polene av angst, livsangst og dødsangst, vandrer mennesket frem og tilbake hele livet.

Rank gir altså figur til flere sentrale aspekter ved denne oppgaven: Han løfter frem hvordan det å virkelig erkjenne døden som et faktum *er* skummelt: «*Det medfører en grusom, ensom følelse av å være ubeskyttet*». Han løfter også frem hvordan håndteringen av angsten ikke bare har noe rigid, men også noe umodent og barnlig over seg: «*en ”trekker seg tilbake”, forkaster individualiseringen, finner trøst i sammensmeltning, oppløser og utsletter seg selv til fordel for en annen*». Slik blir Ranks sitat et sinnbilde på denne oppgavens dialektikk. Det beskriver den *barnlige* posisjonen – både i form av opplevelseskvaliteten (skummel) og løsningsstrategien (den umodne sammensmeltningen). Samtidig impliserer sitatet et mer *voksent* motstykke – som ligger et sted midt mellom de to ytterpunkter av sammensmeltning og individualisjon.

3 Isolasjonen – det andre eksistensielle grunnvilkår

«Mennesker er alltid fremmede for hverandre. Ingen lærer noensinne en annen virkelig å kjenne». (Yalom, 2011, s. 418). Disse små setningene oppsummerer egentlig det Yalom mener med *eksistensiell isolasjon*. La oss likevel ta med hans formelle definisjon:

3.1 Begrepsavklaring

«Eksistensiell isolasjon er isolasjon som ikke oppheves verken av de mest givende forhold til andre mennesker eller den høyeste grad av selvinnsikt og personlig integrasjon. [...] Eksistensiell isolasjon er en uoverstigelig kløft mellom en selv og ethvert annet vesen» (s. 417). Det var dette jeg må ha kjent på, i den ene historien fra forordet, da jeg var på den festen i Berlin og prøvde å forklare min venn hvorfor jeg likte Radiohead så godt. Uansett hvor nyansert jeg hadde forsøkt å beskrive min opplevelse av å høre på Radiohead, ville han ikke ha grepet det fullt ut. Akkurat som jeg ikke vil gripe han – eller noen andre – fullt ut.

Dette kan stå som en liten innledning til temaet eksistensiell isolasjon. Jeg skal utdype mer av Yaloms tanker om dette grunnleggende vilkåret. Men før jeg gjør det, vil jeg trekke inn psykologiprofessor og psykoanalytiker Daniel Stern, fordi han – med stor forklaringskraft - kan bidra til å belyse dette vilkåret fra et psykodynamisk ståsted.

I 1985 skrev Stern *Spedbarnets interpersonlige verden*, og det er spesielt to begreper herfra som kan belyse hvorfor/hvordan menneskets følelse av isolasjon oppstår: (*manglende affektinntoning* og «*språket som tveegget sverd*». Igjen skal vi tilbake til de tidligste levår.

3.2 Daniel Stern og affektinntoning

Fra 7-9 måneders alder starter en prosess - ifølge Stern (1985) - der spedbarnet i økende grad opplever at indre, subjektive opplevelser kan deles med andre. Ett viktig eksempel på slike subjektive opplevelser er affektive tilstander eller følelser. For at det skal være mulig for spedbarnet og omsorgspersonen² å dele slike affektive tilstander, må tre kriterier være oppfylt. Med *kriterier* mener Stern «*det som forteller spedbarnet at moren føler på (nesten) samme måte som det selv*»:

a) Moren må være i stand til å avlese spedbarnets indre følelsestilstand ut fra dets ytre atferd.

² Stern bruker i denne delen kun *mor* som eksempel på omsorgsperson

b) Moren må deretter vise en atferd som på en eller annen måte tilsvarer eller matcher spedbarnets ytre atferd.

c) Spedbarnet må være i stand til å lese den «matchende»/korresponderende reaksjonen fra moren som noe som har å gjøre med dets egen opprinnelige følelsesmessige opplevelse.

Hvis morens atferd skal kunne matche/korrespondere med spedbarnets (opprinnelige) atferd, må de to atferdsuttrykkene ha en eller annen felles «valuta», ifølge Stern. Han peker for eksempel på atferdens *intensitet, form, tid/timing, bevegelse og antall* som eksempler på slik valuta. La oss illustrere dette med et eksempel fra boka: «*En gutt på ni måneder dunker hånden mot et mykt leketøy, først litt sint, men etter hvert fornøyd, med begeistring og humor. Dunkingen blir etter hvert rytmisk. Moren faller inn i rytmen og sier: «kaaaa-bom, kaaaa-bom», med «bom» på slaget og «kaaaa» følger armens bevegelse opp og den spente posisjon høyt oppe, like før slaget faller*» (s.207).

Ifølge Stern oppfyller denne lille sekvensen de tre kriteriene for en *affektinntoning*:

a) Moren avleser guttens *indre følellestilstand*: glede, iver, begeistring.

b) Hun gjør dét ut fra hans *ytre atferd*: ansiktsuttrykk og dunking.

c) Hun viser deretter en *matchende atferd*: «kaaaa-bom».

Gutten opplever at morens «kaaaa-bom» har en sammenheng med hans egen glede, og han får sannsynligvis en følelse av at: «*hun har skjønt meg!*». Stern understreker viktigheten av at moren imiterer det spedbarnet gjør, men at det ikke er snakk om en tro gjengivelse av spedbarnets atferd. Ved bare å imitere spedbarnets ansiktsuttrykk og gest, hadde moren kun reproduisert samme atferd. Men hun hadde ikke nødvendigvis hatt den samme indre opplevelsen som barnet.

I tillegg foregår matchingen ofte kryssmodalt (Stern, 1985). «Det vil si at den uttrykkskanal eller -modalitet som moren benytter for å matche spedbarnets atferd, er en annen kanal eller modalitet enn den spedbarnet bruker». I eksempelet over matches for eksempel guttens bevegelse med morens stemme.

Det sentrale med slik inntonings-atferd - som for øvrig oftest foregår ubevisst og automatisk - er altså at den omformer hendelsen (Stern, 1985): Inntoningen retter oppmerksomheten mot det som ligger bak atferden, mot den følelses-kvaliteten man er felles om (og ikke spedbarnets atferd *per se*).

3.2.1.Manglende/ «mislykket» affektinntoning. Eksempelet over med gutten og moren ville nok Stern kategorisert som «vellykket» inntonings-atferd: Gutten får

(sannsynligvis) en god følelse av at: *«hun har skjønt meg!»*

Mer interessant i denne sammenheng er ulike varianter av *«mislykket»* inntoningsatferd. Stern (1985) omtaler blant annet *selektive inntoninger* som et mulig eksempel på dette. I disse tilfellene toner man seg inn på noen av barnets affektive tilstander, men ikke alle. Stern viser til et eksempel med spedbarnet «Molly» og moren som illustrerer dette:

Mollys mor satte meget stor pris på entusiasme fra Mollys side, og moren var nøye med å alltid tone seg inn på Molly når Molly var entusiastisk. Moren kunne også tone seg inn på Mollys andre følelsetilstander, men da mindre konsekvent. Disse andre tilstandene ble ikke valgt bort og forlatt fullstendig uten inntoning; de fikk ganske enkelt mindre inntoning fra moren (s.279).

Til dette eksempelet kommenterer Stern at man i utgangspunktet skulle tro at morens inntoning til Mollys entusiasme bare kan være av det gode. Men - han understreker også hvordan dette kan bli svært problematisk på sikt: Hvis morens selektive inntoning til Mollys entusiasme gjentar seg igjen og igjen, etableres etter hvert et mønster hvor Molly lærer seg at å «være entusiastisk» er den eneste måten hun egentlig kan oppnå kontakt med moren sin på. Dette fordi denne entusiasme-tilstanden er den eneste som er blitt skikkelig inntonet av moren.

Slik selektiv inntoning er, ifølge Stern, en av de mest potente måtene en mor eller far kan forme utviklingen av et barns subjektive og mellommenneskelige liv på – på godt og vondt. Gjennom denne inntoningen formidler foreldrene til barnet hva som egner seg for å deles, det vil si hvilke subjektive opplevelser som er innenfor og hvilke som er utenfor det aksepterte.

Stern oppsummerer gevinstene og farene ved affektinntoning på følgende måte:

«Interpersonlig samholdighet, slik den blir skapt gjennom inntoning, spiller en viktig rolle når spedbarnet lærer å erkjenne at indre følelsetilstander er menneskelige opplevelser som man kan ha felles med andre. Det omvendte er også sant: Følelsetilstander som aldri inntones, oppleves bare alene, isolert fra den interpersonlige sammenheng av opplevelser som man kan ha felles. Det som står på spill her, er intet mindre enn formen og omfanget av det indre univers man kan dele med andre. (s. 219). «I den ene enden av skalaen finnes det psykiske menneskefellesskap, i den andre psykisk isolasjon» (s. 193)

3.3 Daniel Stern og «språket som tveegget sverd»

I *Spedbarnets interpersonlige verden* (1985) skriver Stern også om «språket som tveegget sverd», og dette kan - i likhet med manglende affektinntoning - også belyse hvordan menneskets følelse av (eksistensiell) isolasjon oppstår.

Når barnet er 1 år, oppstår språket, og med dét utvides «måter å være sammen med andre på» enormt. «*Eller - gjør det dét?*». La oss innlede Sterns spørsmål med et konkret eksempel beskrevet i boka.

Eksempelen handler om hvordan en gutt oppfatter et solskinn på veggen. Vi kan forestille oss at gutten for eksempel opplever intensiteten, varmen, formen, fargen og lysstyrken til solskinnet. Når gutten ser på, føler og oppfatter solskinnet er det en helhetlig opplevelse, ifølge Stern, som har i seg en blanding av mange egenskaper (intensitet, varme og så videre). Hvis gutten skal bevare denne mangefasetterte, helhetlige opplevelsen av solskinnet, må han fortsette å være blind overfor de enkelte egenskapene ved det. La oss så se for oss at guttens far entrer scenen og sier: «*Nei, se det gule solskinnet!*». Stern påpeker at når faren i dette eksempelet ytrer sin setning: «*Nei, se det gule solskinnet!*», så reduserer han samtidig guttens mangefasetterte, sanselige opplevelse ned til ett modus – nemlig *fargen gult*. I dét faren knytter guttens opplevelse til ord, slås samtidig guttens helhetlige opplevelse i stykker, ifølge Stern. Og det som antagelig skjer på sikt er at den språklige versjonen «gult solskinn» blir den offisielle versjonen av denne typen perseptuelle opplevelser. Mens den opprinnelige, mer helhetlige versjonen går under jorden.

Selv om dette eksempelet er nokså harmløst, illustrerer det samtidig noe større og mer alvorlig – nemlig det at noe går tapt: Språket fører til at visse deler av vår opplevelse ikke kan deles med andre - og omvendt: at visse deler av andres opplevelse ikke kan deles med oss. Stern skriver: Språket «*driver inn en kile mellom to samtidige former for interpersonlig opplevelse: slik den leves og slik den representeres verbalt*» (s. 230). Når språket oppstår, begynner opplevelsene å føre et slags ”dobbeltliv”, ifølge Stern. På den ene siden: sitt opprinnelige, helhetlige liv som ikke-verbal opplevelse. På den andre siden: et liv som den verbaliserte, ”offisielle” versjon av denne opplevelsen. Stern antyder at språkets inntreden på denne måten kan forårsake en potensiell splittelse i opplevelsen av selvet.

Oppsummert blir altså språket et *tveegget sverd* for spedbarnet. Det som begynner å bli vunnet, er enormt. Men det som begynner å gå tapt, er også enormt. «*Spedbarnet får adgang til et større kulturelt fellesskap, men løper en risiko for å miste den opprinnelige opplevelsens styrke og helhet*» (s. 245).

3.4 Fra Stern til Yalom: Eksistensiell isolasjon ≠ ensomhet

Det finnes betydelig overlapp mellom Yalom og Stern med tanke på isolasjonstemaet. For eksempel sier Stern, med sitt begrep om *manglende affektinntoning*, at det alltid vil finnes følelsestilstander og opplever hos et individ som aldri vil bli inntonet av andre. Disse tilstandene opplever derfor kun alene, - og nettopp - isolert fra den interpersonlige sammenheng. Og med språket som tveegget sverd sier Stern at språket «dreper» kompleksiteten i den opprinnelige, før-språklige og mer helhetlige opplevelsen – og at sistnevnte løper risikoen for å leve videre i – nettopp - en isolert form.

Som et tilleggspoeng kan det være verdt å legge til at ingen av disse to prosessene – *manglende affekt-inntonning* og *språket som tveegget sverd* – nødvendigvis drives frem av «vond vilje». Når Mollys mor selektivt inntoner Mollys entusiasme, så er det sannsynligvis gjort i beste mening (eller hvert fall med det relasjonelle repertoaret moren har tilgjengelig). Og når guttens far sier: «Se, det gule solskinnet!» er intensjonene sannsynligvis de beste også her. *Men* - sluttproduktet i begge eksemplene kan likevel bli en potensiell følelse av isolasjon.

Slik det fremgår av de to foreldre-barn-eksemplene, blir (den ubevisste) følelsen av isolasjon nærmest uunngåelig. Den fremtrer som et universelt vilkår som alle mennesker må forholde seg til. Og med dét nærmer vi oss Yalom.

Som tidligere nevnt definerer Yalom *eksistensiell isolasjon* som en «uoverstigelig kløft mellom en selv og ethvert annet vesen» - en kløft «som ikke kan oppheves av de mest givende forhold til andre mennesker». Dermed tydeliggjør han også at den eksistensielle isolasjon strekker seg (enda) dypere enn det vi tradisjonelt forbinder med begrepet *ensomhet*. Når jeg for eksempel satt og snakket med min venn om Radiohead, opplevde jeg at vi på mange måter hadde en fin samtale og – for å bruke Yaloms ord - «et givende forhold». Samtidig kjente jeg også på et ubehag – som handlet om at min venn ikke forsto eller grep helheten i min opplevelse. *Ensomhetsfølelsen* ble altså temmet der og da (vi satt der jo sammen og hadde det hyggelig), men *isolasjonsfølelsen* forble aktiv og potent.

Og apropos Radiohead - de har en sang som heter *Where I end and you begin* (2003). Teksten starter slik:

There's a gap in between

There's a gap where we meet

Where I end and you begin

3.5 Hvordan «overvinne» den eksistensielle isolasjon?

«Menneskelivet begynner med en sammensmelting av egg og sædcelle og beveger seg etter fosterstadiets totale avhengighet av moren inn i en fysisk og følelsesmessig avhengighet av de voksne som omgir det. Etter hvert lærer individet grensene for hvor det selv opphører, hvor de andre begynner, og [det] blir selvstendig, uavhengig og atskilt. Hvis det ikke klarer separasjonen er det ensbetydende med ikke å bli voksen, og isolasjonen er den prisen vi betaler for separasjon og det å vokse opp.

(Yalom, 2011, s. 424)

Å legge en tilstand av sammensmeltning med andre bak seg er, ifølge Yalom, ensbetydende med å bli konfrontert med den eksistensielle isolasjonen. Yalom mener at dette dilemmaet - *sammensmeltning kontra isolasjon* (eller *tilknytning kontra separasjon*) - er den definitivt største utviklingsoppgaven. Og med denne oppgavens briller, kunne det også legges til: den *skumleste*. Psykoanalytiker Erich Fromm legger ved på bålet: «*We [...] dread isolation above all else*», sier Fromm (Mitchell, 1995, s. 78). Han mener menneskets mest fundamentale bekymring er den eksistensielle isolasjonen (Yalom, 2011). Bevisstheten om vår atskilthet er kilden til all angst, ifølge Fromm, og istemmer Yalom (eller var det omvendt?) at vår største psykiske oppgave er å overvinne denne atskiltheten.

Men *hvordan* «overvinner» mennesker en slik atskilthet eller isolasjon? Til dette er Yaloms utgangspunkt at isolasjonen, like lite som døden, kan «overvinnes»: «*Det forholdet som kan utslette isolasjonen, finnes ikke. Vi er alle alene*» (2011, s.426). Likevel finnes det potensielt mer eller mindre hensiktsmessige måter å møte dette faktumet på:

«Hvis vi kan vedkjenne oss vår isolerte situasjon i tilværelsen og gå dristig og resolutt inn i den, klarer vi også å forholde oss kjærlig til den andre. Hvis vi dermed blir overveldet av redsel foran ensomhetens avgrunn, kan vi ikke åpne armene våre for hverandre, men klamrer oss desperat til dem for å unngå å drukne i ensomhetens hav. I så fall vil våre forhold overhodet ikke være ekte forhold» (s. 427).

I sitatet over skisserer Yalom menneskets to hovedstrategier i møte med isolasjonen – hvorav én virker god og én dårlig. Mot slutten av hovedoppgaven – i den delen som handler *mot* - skal den «gode» strategien belyses. I det følgende skal den «dårlige» - men sannsynligvis svært utbredte – klamrende strategi løftes frem.

3.6 Strategi mot isolasjonen: den klamrende sammensmeltning

Å oppleve eksistensiell isolasjon fremkaller et ubehag, ifølge Yalom (2011), som individet ikke kan holde ut spesielt lenge. Derfor må det ty til en aller annen strategi som motvirker ubehaget. Den vanligste strategien mot den angstvekkende isolasjonen er *fornektelse*.

Fornektelsen har som regel et relasjonelt preg, ifølge Yalom. Dette kommer til synet idét individet – gjennom en *illusjon om sammensmeltning* – overbeviser seg selv om at: «*Jeg er ikke alene, jeg er en del av en annen*». Med denne enkle setningen bryter individet potensielt sett ned grensene til sitt eget jeg og blir en del av et annet menneske (eller instans). Slik sammensmeltning innebærer derfor alltid et tap av selvet.

La meg her raskt ta et avsnitts time-out for å løfte frem en likhet: Strategien om å unnsnippe isolasjonen ved hjelp av sammensmeltning, er tilforlatelig lik strategien om å unnsnippe døden ved å gi seg hen til en endelig befrier: I begge tilfeller søker man (ubevisst) lindring fra en instans utenfor seg selv. Yalom understreker hvordan disse strategiene eksisterer side om side og at skillet mellom dem er mer av akademisk art, enn av praktisk betydning. I livet selv er de vevd inn i hverandre, ifølge Yalom.

Vi kan se for oss et uendelig antall eksempler på hvordan mennesker søker å døyve isolasjonsangsten gjennom sammensmeltning med en annen instans – det være seg et annet menneske, en gruppe, en sak, en institusjon eller en religion. Og Yalom (2011) er rask med å understreke at det er avgjørende for menneskers helse og velvære å kunne gjøre dette. Men - i likhet med dødsangst-strategiene – er det når denne sammensmeltnings-strategien benyttes for rigid, at problemer som oftest oppstår. Ett eksempel på dette er hvis sammensmeltningen får en så klamrende (og barnlig) form at den støter fra seg det andre individet. Man har da gått over til å bruke den andre for at denne skal ivareta en funksjon (isolasjonsfornektelse), ifølge Yalom: Den andre blir en bruksgjenstand som ensomheten holdes på avstand med. Hvis så er tilfelle kunne man si at (den uhensiktsmessige) rigiditeten er et faktum.

Yalom (2011) mener at ønsket om sammensmeltning kan innta mange ulike former, men at det ofte er snakk om en *usunn avhengighet* til den andre personen - i én eller annen

form. I den forbindelse tenker jeg på en dokumentarfilm om min favorittartist - og endelige befrier? - Håkan Hellström (Fävremark, 2011). Tematisk kretser filmen rundt idoldyrkelsen av Hellström – en dyrkelse Hellström selv er svært skeptisk til. Et stykke ut i filmen sier han dette: *"När man tänker och tycker och vet saker, då är man väldigt ofta andra människor, men när man känner nånting, då är man alltid sig själv"*. Hellström-sitatet kan fungere som en introduksjon til den *usunne avhengighet*, i den forstand at det sier noe om hvor man har fokuset sitt: Er man rettet utover mot andre eller innover mot seg selv? Dette blir tydeligere med Yaloms beskrivelser av den usunne avhengighet:

«Personer som i hovedsak er orientert mot sammensmeltning, betegnes ofte som «avhengige». [...] [De lever] for «den dominante andre». [...] De mister synet for egne behov, de forsøker å finne ut av hva andre ønsker og gjør disse ønskene til sine egne. Fremfor alt vil de unngå å krenke noen. De velger trygghet og sammensmeltning fremfor individualisering» (s. 444).

«[De] prøver å finne ut av hva [man] burde føle [...] ved å forsøke å finne ut hva den andre gjerne vil ha, for deretter å gjøre ham eller henne tilfreds. Disse personene er ikke spontane, atferden deres er fullstendig forutsigbar og derfor vil andre uunngåelig synes at de er kjedelige» (s. 363).

Yalom påpeker også det tragiske og ironiske i at nettopp disse menneskene som så desperat har bruk for tryggheten og gleden ved et nært og autentisk forhold, også er de som minst er kapable til å etablere et slikt forhold. Det er her terapi kommer inn:

3.7 «Rita» - et eksempel på isolasjon og sammensmeltning i terapirommet

I sin doktoravhandling – *Å si i fra – autonomibegrepet i psykoanalysen* (1992) – beskriver Siri Gullestad en pasient fra et psykoanalytisk ståsted. Jeg vil i det følgende se om det også finnes en eksistensiell inngang til denne pasienten – både med tanke på det aktuelle tema isolasjon og med tanke på det forrige vilkår om døden. Dette krever en oppsummering av pasienten. Alle beskrivelsene tilhører Gullestad, men kun de deler som oppleves relevante for denne oppgaven er tatt med:

Generelt om pasienten: «Rita», 29 år, nyutdannet lege, flink i jobben. Opplever selv at hun forstiller seg, bærer en maske. Går med en kronisk følelse av isolasjon og ensomhet. Stor vennekrets, men opplever at ingen egentlig kjenner henne.

Forhistorie: Vokst opp i bygd med 6 søsken, hun var nest eldst. Ble forventet at hun skulle ta seg av og oppdra de yngre søsknene. Moren beskrives som meget egosentrisk, med liten evne til varme og omsorg. Hjemme hersket en atmosfære av uvelkommenhet: barna var til bryderi og belastning. Mor var den dominerende skikkelse, far synes å ha vært vek og passiv. Et karakteristisk trekk ved disiplinen i hjemmet var at reglene (for f.eks utetider og leggetider) var like for alle, uansett alder: Moren behandlet alle barna som ett stykke barn. Dette ga Rita en følelse av å ikke være «noen».

Som eldste jente i søskenflokket ble Rita tildelt en særposisjon av moren når det gjaldt ansvar og krav. Dette medførte imidlertid ingen belønning fra moren. Tvert i mot var Rita alltid usikker på om mor var fornøyd. Hun følte aldri hun hadde morens anerkjennelse. Moren var altså i liten grad emosjonelt tilgjengelig for Rita. Mor kunne ikke gi den bekreftelse og ekte varme som er nødvendig i oppbyggingen av et positivt ladet selvbilde. Slik har Rita fått et blikk på seg selv som en «som er til bry». Ytre sett har hun utformet en identitet som «den ikke-brysomme» - den lydige og flinke piken som gjør det hun blir bedt om. På denne måten håper hun å beholde mor.

Annet: Ritas mest gjennomgående følelse i behandlingen er å være styrt av andre menneskers krav. Hun føler ingen rett til å si nei. Gjennomgående opplever Rita også at det kreves av henne at hun skal være voksen, mens hun selv opplever seg som et barn. Kan ofte gripes av en dyp følelse av uvirkelighet. Er hun i det hele tatt noen? (s.107-109)

Gullestad vektlegger blant annet hvilke mangler Rita har vært utsatt for i de tidlige år som gjør at hun har blitt som hun har blitt. Jeg opplever dette som helt sentralt for den delen av denne oppgaven som handler om *hvordan mot oppstår og utvikles* (punkt 6.2), og jeg skal derfor komme tilbake til dette der.

Poenget i denne omgang er om det er mulig å også se på Rita med eksistensielle «briller». Jeg tenker da spesielt på de to vilkårene jeg har diskutert til nå: *død og isolasjon* – og de tilhørende barnlige mestringsstrategiene: troen på en endelig befrier og ønsket om sammensmeltning. Yalom understreket altså at skillet mellom disse to strategiene mer er av akademisk art enn av praktisk betydning: Det sentrale med begge er å søke lindring i en instans utenfor seg selv. Spørsmålet i denne sammenheng er hvilken rolle terapeuten spiller i så måte? Kan terapeuten være en slik lindrende instans for Rita?

3.7.1 Rita og døden. I et av avsnittene beskrives Ritas angst og lengsler slik:

«Frier og andre avbrudd aktiverer nærmest en panikkartet angst [hos Rita] for at terapeuten skal bli borte. Rita strever med å fastholde et indre bilde av terapeuten, men det går tapt ved fysisk atskillelse. At terapeuten vil komme tilbake, er nok mer en intellektuell realitet enn en følelsesmessig. Fravær er synonymt med at terapeuten skulle vært død, og uten terapeuten er hun fortapt. [...] Terapeuten er hennes «livbøye», den som bokstavelig talt knytter henne til livet [...] For Rita er samværet med terapeuten et spørsmål om å være eller ikke være. Hun uttrykker et intenst ønske om å «høre til», og har fantasier om å være terapeutens barn, om å bli «så lita som ei teskje» slik at hun kan «bo» i terapeutens lomme». (s. 111)

Vi husker Yaloms definisjon av den endelige befrier: *«menneskets tro på en personlig, allmektig instans som i all evighet holder øye med oss, elsker og beskytter oss og som i siste instans vil redde oss» – også fra døden.* Når Gullestad skriver at terapeuten - nesten bokstavelig talt - er Ritas «livbøye»; at Rita har fantasier om å være terapeutens barn; om å bli «så liten som en teskje» slik at hun kan «bo i terapeutens lomme» - så er dette slående likt Yaloms definisjon av den endelige befrier.

Om spørsmålet er altså om man derfor kan tenke seg at Rita – ubevisst - har tildelt terapeuten denne allmektige rollen. At Rita – gjennom å være «så liten som en teskje» og gjennom å «bo i terapeutens lomme» – unngår døden ved hjelp av terapeutens beskyttende skjold. Det er også fristende å her spole tilbake til Yaloms uenighet med Bowlby. Yalom mente altså at dødsangsten – ikke separasjonsangsten - er den mest grunnleggende; at dødsangsten ligger *under* separasjonsangsten. Med det i mente kan vi gå tilbake til Gullestads beskrivelse, der hun påpeker at *«ferier og andre avbrudd aktiverer en panikkartet angst for at terapeuten skal bli borte».* Kan det her være at Rita mener *borte* i ordets videste forstand? En slik tolkning får eksplisitt støtte to setninger senere, når Gullestad skriver: *«Fravær er synonymt med at terapeuten skulle vært død, og uten terapeuten er hun fortapt»*

3.7.2 Rita og isolasjonen, Hva så med ønsket om *sammensmeltning* for å beskytte seg mot isolasjonen? Vi har allerede påpekt Ritas lengsel etter «å bli så liten som en teskje» og «å

bo i terapeutens lomme» - fantasier som begge går i retning av et ønske om sammen-
smeltning.

Finnes det også andre aspekter som uttrykker Ritas potensielle isolasjonsangst?
Gullestad skriver følgende om hvordan Rita konkret forholder seg til terapeuten:

*Rita begynner terapitimen ved å legge seg ned og stirre rett på terapeuten. Hun inntar
sidestilling med hodet bøyd lett bakover – som er nødvendig for å se terapeuten, som
sitter tilbaketrasket i forhold til divanen. Øynene suger seg fast til terapeutens, og hun
holder dennes blick timen igjennom. [...] Forsøk på å ligge på ryggen gir henne [...]
panikk. Hun føler at hun blir borte og at alt blir uvirkelig dersom terapeuten
forsvinner ut av synsfeltet. [...] Rita er ytterst vår for de minste skiftninger i
terapeutens mimikk og stemmeleie.[...] Det er som om hun spør [...]: «Er du med
meg? Følger du meg? Eller er jeg psykisk alene i universet?» (s. 110)*

I sin sammenfatning av Ritas problematikk, fortsetter Gullestad:

*[Rita] nærer et dypt savn etter å oppheve den pinefulle følelsen av ensomhet og
isolasjon som hun bærer i sitt indre. Savnet overføres på terapeuten i form av en søken
etter en bestemt form for sam-væren: Terapeuten skal være til stede for henne, følge
henne og være med henne på en måte som opphever hennes følelse av å være psykisk
alene i universet. Det har en desperat kvalitet [...] [Rita må] se på terapeuten, som et
barn som kontinuerlig må forsikre seg om at mor er der, og ikke går.*

*Karakteristisk for Rita er at hun ikke opplever behandlingen som et middel til å
bearbeide egne følelser og vansker. Snarere er samværet med terapeuten et mål i seg
selv [...] Hun opplever terapien som en forsyningsstasjon som skal tilføre henne det
ene fornødne, og møter terapeuten med et grunnleggende passivt krav: «Jeg har vært
plaget og mishandlet. Nå er det opp til deg å ordne opp.» (s.112)*

Også i disse beskrivelsene blir isolasjonsproblematikken tydelig. Rita forholder seg altså til terapeuten på en nesten desperat måte, og hun opplever terapien som en forsyningsstasjon. Dette gir klare assosiasjoner til Yaloms tidligere beskrivelser: «Hvis vi vi blir overveldet av redsel foran ensomhetens avgrunn, klamrer vi oss desperat til den andre for å unngå å drukne i ensomhetens hav». Man bruker altså da den andre for at denne skal ivareta en funksjon, ifølge Yalom: Den andre blir en bruksgjenstand som ensomheten og isolasjonen holdes på avstand med. Gjennom Gullestads beskrivelser høres det ut som Rita nærmer seg terapeuten på nettopp en slik måte.

3.8 Oppsummering

Rita blir et svært illustrerende eksempel på Yaloms eksistensielle vilkår om *isolasjon* (og *død*), og dermed også *det skumle ved å bli voksen*. Hun står midt oppi det Fromm og Yalom mener er vår største utviklingsoppgave: å overvinne atskiltheten fra andre. Denne søker Rita løst gjennom den barnlige «strategi»: Fantasiene hennes handler om å bli «å bli så liten som en teskje» og å bli «terapeutens barn». Og hennes måte å forholde seg til terapeuten på preges av en nærmest desperat klamring. Hun må «*se på terapeuten hele veien, som et barn som kontinuerlig må forsikre seg om at mor er der, og ikke går*».

Pasient-eksempelet med Rita viser altså hvordan *terapeuten* - i likhet med en teddybjørn, lege, gud eller mor – også kan bli en *endelig befrier* eller *det objekt man ønsker å smelte sammen med*. Og målet for denne sammensmeltning er altså å (ubevisst) døyve den eksistensielle angsten. Yalom (2011) understreker både hvor vanlig og forståelig det er at pasienter forholder seg på denne klamrende måten til sine terapeuter. Samtidig poengterer han at i en vellykket terapi, må det også komme en tid hvor ønsket om *terapeuten som endelig befrier/sammensmeltning-objekt* må støte mot virkeligheten; hvor pasienten og terapeuten møtes på et mer autentisk vis: «*Når pasienten og terapeuten møtes på et menneskelig plan, vil det uunngåelig bidra til at pasientens illusjoner rammes hardt. Den endelige befrier [terapeuten] blir betraktet i dagslys og viser seg bare å være et annet menneske*». (s. 477)

Her kan det passe å vende tilbake til utgangspunktet for *isolasjons*-delen av oppgaven – nemlig til Daniel Sterns begreper om *affektinntoning* og *språket som tveegget sverd*. På samme måte som enhver omsorgsperson uunngåelig vil «bomme» når hun affektivt prøver å tone seg inn på sitt barn, vil terapeuten også «bomme» når han prøver å tone seg inn på pasienten. Og på samme måte som språket hjalp meg til å formidle til vennen min *at* jeg likte Radiohead, så var det samme språket også en hindring for meg i å dele opplevelsen min fullt

ut.

Kanskje mange pasienter også går gjennom en lignende prosess, der de opplever at «det finnes både en lettelse i at terapeuten forstår meg, men óg en sorg i at han ikke forstår meg *helt*». Yalom sier det slik: Gjennom terapi innser pasienten at det finnes «*grenser for mellommenneskelige forhold [...] En lærer hva en kan få av andre, men kanskje enda viktigere lærer en hva en ikke kan få*» (2011, s.477).

Og en av de skumleste lærdommene er den om ens egen atskilthet og isolasjon.

4 Friheten – det tredje eksistensielle grunnvilkår

I Lars Von Triers spillefilm *Manderlay* (2005) er handlingen lagt til 1930-tallets Alabama, USA - nærmere bestemt den fiktive bomullsplantasjen Manderlay. Filmen starter idét hovedpersonen Grace, hennes far og hans gangsterbande ankommer slaveplantasjen. Den litt uskyldsrene og naive Grace blir overrasket over å se at slaveriet fortsatt eksisterer, drøyt 70 år etter den amerikanske borgerkrigen og Lincolns frigjøringsproklamasjon. Fylt av gode intensjoner insisterer Grace på å bli værende ved plantasjonen sammen med noen av farens pistolmenn, for å sikre de svarte slavene en overgang fra slaveri til frihet. Faren går motvillig med på dette. Kort tid etter at han forlater Manderlay, dør «Mam», den hvite bestyrerinnen for Manderlay. Før «Mam» dør ber hun Grace om å brenne notisboken «Mam's law». Grace ender snarere opp med å lese boken, som viser seg å være et omfattende og sirlig regelverk for hele plantasjonen og dens beboere - så vel hvite som svarte. I boken blir de svarte blant annet delt inn i syv kategorier - «Proudy Nigger», «Talkin' Nigger», «Weepin' Nigger», «Hittin' Nigger», «Clownin' Nigger», «Loser Nigger» og «Pleasin' Nigger» – der hver kategori har sin ekvivalent i en faktisk slave på Manderlay.

Grace blir forferdet over det som står i boka – noe som inspirerer henne til å straffe de hvite slaveeierne på plantasjonen og å forberede de svarte slavene på et liv som frie individer. Hun får en av farens gjenblivende gangstermenn - som også er advokat (!) – til å lage skriftlige kontrakter som skal sikre de svarte slavene i ikke lenger å bli utnyttet. Grace legger også om driften av plantasjonen: De *hvite* familiene arbeider som slaver, mens de *svarte* blir eiere av plantasjonen og dens avlinger. Parallelt med dette holder hun forelesninger for de svarte om frihet og demokrati.

Det virker lenge lovende, men etter hvert som filmen skrider frem, mislykkes Grace i sitt frigjørings-prosjekt. De svarte lar seg ikke overbevise. Grace sine ideer om hvordan man kan øke avlingene på plantasjonen viser seg også å være mislykket. Til slutt innrømmer hun sitt nederlag, kontakter faren og forsøker å forlate plantasjonen. Men idét hun skal dra, blir hun stoppet av, Wilhelm, den eldste svarte på plantasjonen.

Wilhelm avslører for Grace at «Mam's law» ikke var utarbeidet av «Mam» selv, men av *ham*. Og at han gjorde dette for å opprettholde et slags status quo: slik at de svarte kunne forbli i sine vante og trygge roller som slaver - for gjennom dét - å beskytte seg selv mot en fiendtlig og fremmed verden utenfor plantasjonens gjerder. Han ber derfor Grace om å bli værende og å fortsette bestyrelsen der hvor «Mam» slapp - slik at alt kan fortsette som før.

«*Selv en tyrann er å foretrekke fremfor ingen leder overhodet*» skriver psykoanalytikeren Erich Fromm i sin bok fra 1941, *Flukten fra friheten*. Med den setningen har Fromm kanskje oppsummert Manderlay. En meget lettvtint tolkning av filmen ville tillagt Von Trier rasistiske holdninger, åla: «Det er Den Hvite Manns plikt å dominere og undertrykke den svarte». Men snarere viser Von Trier - med Wilhelms avsluttende bønn til Grace – hvordan *alle* mennesker har en lengsel etter underkastelse. Fordi underkastelsen, potensielt, holder oss borte fra en «fiendtlig og fremmed verden» - eller *friheten*, om du vil.

4.1 En begrepsavklaring - og et spørsmål: «Hvorfor er frihet så skummelt?»

Hvorfor er frihet så skummelt? *Manderlay* gir noen viktige svar. La meg her likevel gå tilbake til min innledende begrepsavklaring (s. 4): «*Når det gjelder frihet, så ligger det angstvekkende i at mennesket er fritt og ansvarlig til selv å skape mening og struktur i livet sitt - og at det til syvende og sist er alene om dette. Denne friheten og dette ansvaret oppleves lammende, fordi det ikke finnes noen fasit på hvordan vi skal bruke friheten, fordi alternativer utelukker hverandre og fordi vi bare har ett liv*».

Denne begrepsavklaringen viser hvordan de fire grunnvilkårene – *død, isolasjon, frihet og meningsløshet* - veves inn i hverandre: Hadde ikke *døden* vært et faktum og vi kunne levd evig, ville vi rukket å gjøre alt friheten inviterte oss til: Vi kunne både blitt lege og psykolog. *Isolasjonen* er også innbakt i friheten, i den forstand at vi altså dypest sett er alene om hvordan vi skal bruke vår tildelte frihet; ingen er der til å ta valgene eller ansvaret for oss (Selv om *Manderlay* viser hvordan vi med hud og hår prøver å skyve friheten og ansvaret over på andre). Og til sist: vi er også frie til å skape vår egen *mening* med livet – i en *meningsløs* verden.

Men tilbake til friheten. Var det den jeg selv kjente på i episodene i forordet? Da jeg sto der i kassakøen på Ica, eller da jeg på tredje dagen satt foran PC'en og så på Youtube-klipp, når jeg egentlig skulle arbeidet med denne oppgaven? Var det den tyngende friheten og min forstemmende mangelfulle evne til å «skape struktur i livet mitt» som skylte innover meg? Var det en lengsel der etter en pappa som forsiktig lukket PC'en min og som kyndig hjalp meg gjennom denne oppgaven? Eller lengsel etter en mamma som vennlig, men bestemt, tok bort kakeboksen, slik at jeg ikke ble han tjukke mannen på Ica?

«Hvor var dere blitt av, mamma og pappa?»

4.2 Friheten og dens avledninger: ansvar, vilje, ønske, valg og skyldfølelse

«Selv om [...] ordet frihet er fraværende [...] i de psykoterapeutiske lærebøkene, er dets avledninger – ansvar, vilje, ønske, valg – i høyeste grad tilstede i alt psykoterapeutisk arbeid» (Yalom, 2009, s.133). Og man kunne tilført: «De er i høyeste grad tilstede i livet selv». La oss både se nærmere på disse avledningene og en mulig konsekvens av dem: den eksistensielle skyldfølelse.

4.3 Ansvar

Yalom innleder den delen av *Eksistensiell psykoterapi* som handler om ansvar med å sitere filosofen Jean-Paul Sartre: «Mennesket er ikke bare fritt, det er dømt til frihet [...] Vi er de eneste som er ansvarlige for våre liv, ikke bare for det vi gjør, men også for det vi lar være å gjøre» (s.266). Yalom løfter frem hvor redselsfullt dette ansvaret er:

«Det er dypt skremmende å erkjenne at en skaper (er ansvarlig for) seg selv og sin verden, og være seg sitt ansvar bevisst. Tenk bare på hva det innebærer. Ingenting i verden har noen annen betydning enn den vi skaper selv. Det er ingen regler, ingen etiske systemer, ingen verdier, ingen form for ytre instans å henvise til, ingen overordnet hensikt med universet.

[...]Å oppleve tilværelsen på denne måten får det til å svimle for oss. Ingenting er som det ser ut til å være. Det er som om selve grunnen åpner seg under oss» (s.266)

La meg her trekke inn den episoden fra forordet hvor jeg, på to ulike tidspunkter i livet, sitter ved et middagsbord og hører på Mamma diskutere med sin venninne Kaja. I det *første* tilfellet er jeg 10 år og irriterer meg over at Kaja ikke skjønner at Mamma har rett. For å bruke Yaloms ord fra sitatet over, opplevde jeg som ti-åring, at: «Mamma var reglene, mamma var det etiske systemet, mamma var verdiene, den ytre instans og kanskje også min personlige fanebærer for den overordnede hensikt med universet»

I det *andre* tilfellet, da jeg satt der som 30-åring, var dette trygge bildet i ferd med å slå sprekker. Den Mamma'en som alltid hadde hatt rett og som visste hvordan alt hang sammen, var borte. Kanskje jeg nå, som 30-åring – i denne tilsynelatende nokså harmløse diskusjonen mellom Mamma og Kaja – kjente på nettopp den grunnløsheten som Yalom beskriver over: Ingenting er som det ser ut til å være.

4.3.1 Strategi én mot ansvaret: unngåelse og autoritetssøken. Denne følelsen av grunnløshet er dypt skremmende, ifølge Yalom. I sin opprinnelige, nakne form kan den derfor ikke utholdes spesielt lenge. Igjen søker mennesket beskyttelse: «*Vi reagerer på angsten for følelsen av grunnløshet på samme måte som på all annen angst: vi forsøker å befri oss fra den*» (2011, s. 267).

Når slavene på Manderlay ikke går ut av porten som Grace på ett tidspunkt åpner for dem, viser de hvordan *de* (og alle andre mennesker) forsøker å flykte fra friheten – ved, ifølge Fromm/ Yalom: å unngå situasjoner «*som ville ha gitt innsikt i vår fundamentale følelse av grunnløshet*» og ved å søke «*struktur, autoritet, overordnet hensikt og magi i noe som er større enn oss selv*». (s. 267). Slavene unngår å gå ut av porten og søker sin autoritet i Grace; de ber henne om å fortsette «driften», for gjennom dét opprettholde status quo og å holde dem unna grunnløsheten (og ansvaret det ville ha medført).

Mon tro om ikke Stanley Milgram (1963) også pirket borti noe av det samme i sitt berømte lydighets-forsøk. Når Milgram fikk sine forsøkspersoner til å påføre (tilsynelatende) dødelige, elektriske støt på et annet menneske fordi en «leder» kommanderte dem til det, så kan det óg illustrere hvor villig vi er til å underkaste oss en autoritet. «*Selv en tyrann er å foretrekke fremfor ingen leder overhodet*». Eller som Yalom (2011) skriver: Den karismatiske, selvsikre lederen vil aldri ha problemer med å verve medlemmer.

4.3.2 Strategi to mot ansvaret: tingenes fremtredelsesform. Yalom (2011) mener at det kanskje sterkeste forsvaret mot friheten og ansvaret er *tingenes fremtredelsesform*. Med dét mener han virkeligheten slik vi opplever den. «*Tanken om at vi selv er virkelighetens egentlige skapere, strider mot vår vante oppfatning av virkeligheten. Vår sanseinformasjon forteller oss at verden [bare] er der*» (s. 267).

Psykoanalytiker Roy Schafer formidler mye av det samme. I *Freud and beyond* beskrives det som i Schafers øyne kan kjennetegne en vellykket psykoanalytisk behandlingsprosess:

The basic transformation that takes place in the analytic process is the patient's gradual assumption of agency [...] The patient initially considers her beliefs about herself and her world to be true. She has been crushed. The world is dangerous. These are taken as givens, objective facts. In analysis the patient comes to see that these

facts have actually been created by her [...] She is the agent of her world, the designer, the builder, the interpreter, yet she disclaims her agency and thereby feels herself to be at the mercy of her situation and her fate. As [she] comes to understand and experience herself as the agent of her (internal and external) world, it becomes possible for her to imagine herself making other choices (Mitchell, 1995, s.182).

Schafer tangerer sannsynligvis noe allmenngyldig her, for det er ikke bare *pasienten* som «tror at hennes oppfatninger av seg selv og verden *er sann*». Det er en tendens vi alle har (Yalom, 2011). Jeg tenker på hvordan dette ser ut i mitt eget liv – og da særlig min tendens til å plassere skyld og ansvar «*der ute*». Hvis jeg for eksempel har utilfredsstillende og overflatiske samtaler med en annen person, så er det som oftest «*denne andre*» det er noe galt med. Det er «*den andre*» som er «forknytt» og derfor ikke i stand til å prate om viktigere ting. Grunnen til at vi ikke har dypere samtaler, er fordi det ville bli for skremmende for «*den andre*». Ved å tenke på denne måten har jeg klart å legge ansvaret utenfor meg selv. De litt forserte samtaler jeg ender opp med, har sitt opphav i noe som ligger «*der ute*» – hos «*den andre*». Slik har jeg altså klart, ifølge Yalom, «å konstituere verden på en slik måte at den fremstår som uavhengig av min skapelse» (2011, s. 268). Å – slik - plassere skyld og ansvar «*der ute*» har en selvbevarende effekt, idét jeg kan forsikre meg selv om at: «*Jeg får ikke gjort noe med det, det er bare slik det er*».

Men denne forsikringen – min opplevelse av at verden «bare *er slik*» - rammes hardt av følgende sitat: «*Folks tilværelse blir som regel så strukturert at de begynner å oppfatte den som et gitt vilkår, en konkret struktur de må innrette seg etter snarere enn som en vev de selv har vevd, og som kan veves om igjen utallige ganger*» (Yalom, 2011, s.278).

Temaet i dette sitatet må stoppes opp ved, fordi det tangerer noe helt grunnleggende – både når det gjelder terapi og det å være menneske - nemlig spørsmålet om *fri vilje*. Dette spørsmålet får også avgjørende betydning med tanke på hvordan mennesket kan – eventuelt *ikke* kan - forholde seg til de fire angstvekkende grunnvilkårene.

4.4 Fri vilje - hest eller rytter?

I sitt verk *The Ego and The Id* fra 1923 introduserte Sigmund Freud følgende monumentale metafor: «*Hvem er det som bestemmer ferdens retning - hesten eller rytteren?*» Tilsynelatende er det rytteren som styrer. Samtidig ligger det inneforstått at hesten når som

helst kan ta akkurat den retningen den selv vil (Gullestad, 1992). Slik tapes illusjonen om at rytteren bestemmer retningen. Eller?

Freud brukte denne metaforen for å illustrere sin egen teori. Hesten representerte *id* og rytteren *ego*. En utførlig forklaring av disse begrepene vil sprengte rammene for denne oppgaven. En slik forklaring er heller ikke nødvendig. Her er det tilstrekkelig å si at Freud - med *id* - mente *de ubevisste kreftene i mennesket: seksualitet og aggresjon* – og *hvordan disse søker sin utløsning og tilfredsstillelse*. Og med *ego* mente han *den instansen som regulerer og megler forholdet til realitetene* – for eksempel at de seksuelle og aggressive drifter får utløp på en «sosialt akseptabel» måte (Gullestad & Killingmo 2013).

Tilbake til metaforen: Freud mener altså at den ytre, «sosialt akseptable» handling (*ego*) *tilsynelatende* er selvstendig: Det *virker* som det er rytteren som styrer. Mens i praksis er det *id*'ets ubevisste krefter som *ego* utfører. *Ego* blir (ubevisst) en slave for *id*. Altså er det egentlig hesten som styrer.

Denne diskusjonen kan også løftes opp fra Freud og til et enda mer overordnet og generelt plan - til spørsmålet om mennesket har en fri vilje. De to ytterpunktene i denne diskusjonen kan se omtrent slik ut:

a) «*Den frie vilje finnes ikke*»: Man vil her si at menneskets tanker, følelser, atferd og valg er styrt av instanser mennesket selv ikke har kontroll over – for eksempel: ubevisste drifter/ motiver, gener, firing av nevroner, barndom, skjebnen, Gud eller en annen ytre instans. Dette går i retning av Freuds posisjon om at det er *hesten* som bestemmer. Konklusjonen her blir at mennesket ikke har en fri vilje.

b) «*Den frie vilje finnes*»: Man vil her si at mennesket er *er den fulle og hele skaper av seg selv og sin skjebne. Det styrer selv alle sine handlinger, og det er det selv som velger. Det er fullt ut ansvarlig – både for det det gjør og det det ikke gjør*». En slik holdning går i retning av Sartre, og konklusjonen her blir at mennesket *har* en fri vilje.

Disse to ytterpunktene får potensielt altså enorme konsekvenser for hvordan vi ser på terapi, på livet, og på menneskets mulige - eller umulige - måter å forholde seg til de fire angstvekkende grunnvilkårene. Diskusjonen kan innledes med den fornektende posisjon:

4.4.1 Tre (av tusen) argumenter for at mennesket ikke har en fri vilje. I det følgende skal det løftes frem noen empiriske argumenter som støtter påstanden om at den frie viljen *ikke* finnes.

Vi kan starte med det helt «banale»: *den fysiske refleks*. Definisjonen på en fysisk

refleks er nettopp en *kroppslig reaksjon som ikke er styrt av viljen* (Store Norske Leksikon, 2009). Når legen slår på senen nedenfor kneskjellet, kan ikke pasienten *velge* om han/hun vil at kneleddet skal strekke seg. Det bare skjer. *U-fri-villig*.

Professor i nevrovitenskap, Antonio Damasio (2005), gir en annen relevant inngang til dette temaet. Damasio er blant annet kjent for sine studier på *hvordan mennesker tar beslutninger* (decision-making), og han mener at oppfatningen av mennesket som et utelukkende rasjonelt vesen, er feil. Når mennesker står foran beslutninger, er det ikke slik at de nøytralt veier argumenter for og imot, for deretter å ta den rasjonelt «riktige» beslutningen, ifølge Damasio. Dette ville i mange situasjoner tatt alt for lang tid. Mennesker har heller ikke kognitiv kapasitet til dette (for eksempel er hukommelsen vår begrenset). For å fungere effektivt trenger derfor mennesket å «lene seg på» mer enn ren rasjonalitet. Damasio viser med sin forskning hvordan *emosjoner* (og deres nevrobiologiske grunnlag) spiller en viktig – og ofte ubevisst - rolle for menneskers beslutningstagen:

Imagine, that before you apply any kind of cost/benefit analysis [...] and before you reason toward the solution of the problem, something quite important happens: When the bad outcome connected with a given response option comes into mind, however fleetingly, you experience an unpleasant gut feeling. [...] [This feeling] forces attention on the negative outcome to which a given action may lead, and functions as an automated alarm signal which says: Beware of danger ahead if you choose the option which leads to this outcome. The signal may lead you to reject, immediately, the negative course of action and thus make you choose among other alternatives (2005, s. 173).

Damasio viser her hvordan den kroppslige aktiveringen (*gut feeling*) påvirker individets rasjonelle vurdering av handlingsalternativet. Hvis aktiveringen er negativ (som i tilfellet over), vil individet tendere mot å *unngå* handlingsalternativet. Men hvis aktiveringen er positiv, vil individet tendere mot å *oppsøke* det aktuelle handlingsalternativ. (Damasio redegjør også for det nevrobiologiske grunnlaget for å kunne hevde dette).

Det viktigste med denne prosessen Damasio her beskriver, er - i denne fri-viljesammenheng - at den foregår *automatisk* og *ubevisst*. Med denne type kunnskap for hånden

blir det vanskelig å snakke om at mennesker fullt ut er «frie» når de tar sine beslutninger. Damasio viser hvordan vi også er styrt av «instanser» vi ikke fullt ut kontrollerer.

La oss se på et siste eksempel som potensielt illustrerer menneskets «ufrihet», nemlig «den dårlige barndom». Én hovedpåstand kan lyde omtrent slik: «Hvis omsorgspersonen behandler barnet dårlig, «lagres» dette i barnet og påvirker – enten barnet vil eller ikke - hvordan barnet blir som voksent». Jeg skal her trekke frem ett, av svært mange, eksempler fra forskningslitteraturen som kan underbygge dette:

Bateman og Fonagy (2007), blant annet kjent for mentaliseringsbasert terapi, skriver om hvordan psykologiske *traumer* tidlig eller sent i barndommen kan forstyrre den normale utviklingen av *mentalisering* (= å forstå andre innenfra og seg selv utenfra). Et slikt traume forandrer hjernens aktivitet (Phelps & LeDoux, 2005), og den endrede aktiviteten er assosiert med senere svikt i mentaliseringsevnen. Ett eksempel på slik mentaliseringssvikt er at man har en (over gjennomsnittlig) tendens til å tolke den andre negativt feilaktig i emosjonelt aktiverende situasjoner (Bateman & Fonagy, 2007). I en krangel vil man for eksempel være *skråsikker* på at den andre har «onde intensjoner».

Poenget - i denne fri-vilje-konteksten - blir (igjen) hvordan vi vurderer en slik skråsikkerhet. Er skråsikkerheten et produkt av den tidlige barndom og dermed noe vedkommende ikke er herre over? Eller står vedkommende fritt til også å kunne reagere mindre skråsikkert? Hvem bestemmer ferdens retning - hesten eller rytteren?

4.4.2 Fri vilje og terapi. La oss se på dette spørsmålet med tanke på terapi. En hovedinnvending mot Freud fra for eksempel eksistensielt hold er denne: Hvis mennesket utelukkende er styrt av ubevisste drifter, hva er da vitsen med å drive terapi (det vil jo da uansett ikke hjelpe!)? Den eksistensielt orienterte psykoanalytikeren Rollo May kritiserer Freud for nettopp dette (Yalom, 2011). May påpeker hvordan Freud tegner et menneske som er *determinert*: ikke et menneske som *driver*, men som *blir drevet*. May/ Yalom spør: «Hvis det er riktig at et menneskes fysiske og psykiske aktiviteter i ett og alt er determinert, hvis det ikke finnes noen drivkraft, hvem eller hva er det da som kan gjøre en innsats, vise besluttsomhet eller mot?» (Yalom, 2011, s.343)

I sin doktoravhandling om autonomi mener Gullestad (1992) at eksistensialister (alá Rollo May) tildeler Freud en stråmanns-posisjon. Gullestad mener at det finnes belegg for – både i Freuds teori, men kanskje særlig hos senere psykodynamikere/analytikere – en slags mellomposisjon: en tanke om *relativ* autonomi. Denne mellomposisjonen tar opp i seg at

mennesker i stor grad er styrt av ubevisste drifter, men at *innsikt* i disse ubevisste mønstrene kan føre til at man i større grad kan «styre selv»: «*Individet kan bli bevisst de ubevisste mønstrene som styrer dets liv for derved å bryte repetisjonen*» (s.14) - derav begrepet om den *relative* autonomi.

Hva så med Yalom? Hvordan forholder han seg til spørsmålet om den frie vilje? Vi husker hans tidligere sitat: *at vi konstituerer verden på en slik måte at den fremstår som uavhengig av vår skapelse*. I sitatet ligger det implisitt at vi står *fritt* til å konstituere verden også på helt andre måter. Men dette faktum er altså så skremmende, ifølge Yalom, at mennesker (ubevisst) fortrenger det med hud og hår (2011). Samtidig understreker Yalom at vi selvfølgelig ikke kan fornekte at for eksempel barndom, arv, miljø og tilfeldigheter spiller en rolle i våre liv.

Men - han understreker også at sakens kjerne i det å være menneske (og pasient), er vår *holdning* til «*den situasjonen vi er kommet opp i*». I den forbindelse siterer han Otto Binswangers tale til Freud på sistnevntes fødselsdag: «*Den omstendighet at våre liv er determinert av livets krefter, er bare den ene siden av sannheten; den andre er at vi determinerer disse kreftene som vår skjebne*». (s.322). Det betyr altså at de eksistensielle vilkår ikke *trenger* å lamme oss, med mindre vi *velger* å la dem gjøre det. Vi har et valg. Det er her fristende å sitere hip-hoperne i Atmosphere for andre gang (2008) «*When life gives you lemons, you paint that shit gold*»

4.5 Vilje og ønsket

Uenigheten mellom Rollo May og (stråmanns-)Freud kan brukes som springbrett for nå å undersøke frihetens videre avledninger: *vilje* og *ønsket*. Som vi har sett mener Rollo May at det mangler en viktig instans i Freuds psykoanalytiske teori. Hvis Freud mener at menneskets atferd i ett og alt er styrt av ubevisste krefter, så neglisjerer han, ifølge May, den drivkraften i mennesket som kan vise beslutsomhet eller mot. Den drivkraften Freud utelater, ifølge May, er *viljen* (Yalom, 2011).

Yalom og May definerer *viljen* som «*broen mellom ønske og handling*» (Yalom, 2011). *Ønsket* blir slik første trinn i vilje-prosessen. «*Ønsket er fantasiens lek med muligheten av en fremtidig handling eller tilstand*» (s.357) «*Meningsfull handling er utenkelig uten et forutgående ønske*» (s. 355). De understreker hvordan å ønske er noe *selektivt*; et (modent) menneske ønsker ikke blindt. Hvis mennesket ønsker ukritisk og blindt, kan dette tyde på «*patologi*»: Hvis for eksempel en manns seksuelle ønsker «*retter seg vilkårlig mot alle*

kvinner, er noe alvorlig galt. Man er da på sporet av en psykopatologisk utvikling der en sier fra seg sin frihet slik at en ikke lenger er en drivkraft, men en drevet» (s.355)

Yalom (2011) understreker også hvordan ønsker gjør oss sårbare og blottlegger oss. Dette kommer for eksempel frem i et utsagn som «*Hvis jeg slutter å ønske meg noe, vil jeg aldri mer bli skuffet eller avvist» (s. 360)*. Yalom påpeker hvordan ønsker og følelser er nært knyttet sammen. Han mener at å føle er en forutsetning for å ønske: «*Et menneske blir automatisk flinkere til å ønske seg noe hvis det lærer seg å føle» (s.362)*. Og omvendt: «*hvis affekten er blokkert kan en ikke komme i kontakt med sine ønsker, og hele viljeprosessen vil følgelig hemmes» (s. 363)*. Når man i terapi derfor fokuserer så mye på affekt, så er én viktig grunn til det, ifølge Yalom, nettopp dette: at det hjelper pasienten til å gjenoppdage ønskene sine – og til dermed ta et viktig steg i veien mot forandring. Alle pasienter kjenner egentlig, på et dypt nivå, sine følelser og ønsker, ifølge Yalom, og det er terapeutens oppgave å hjelpe med å fremme pasientens opplevelse av disse indre tilstandene.

4.6 Valg/ beslutning

Når en person er blitt fullt bevisst om et ønske, står personen ovenfor *beslutningen* eller *valget*, ifølge Yalom (2011). Hvis det ikke følger noen handling, kan man heller ikke snakke om en ekte beslutning. Men dette er enklere sagt enn gjort:

4.6.1 Hvorfor er valg/ beslutninger så vanskelige for mennesker? Spørsmålet kan belyses med et program jeg så for 20 år siden, som handlet om Syd Barrett, gitaristen i Pink Floyd. Barrett sluttet tidlig i Pink Floyd på grunn av psykiske vansker, og de siste 20 årene av sitt liv levde han isolert på en avsidesliggende gård i England. I programmet, hvis navn jeg ikke husker, får man et innblikk i Barretts tragiske, men på sett og vis sanne livsfilosofi. Den er her gjengitt fritt etter min hukommelse:

«Jeg våkner hver morgen. Jeg ligger i senga. Fra denne liggende posisjonen har jeg mulighet til å gjøre hva jeg vil. Men - så fort jeg reiser meg fra senga og bestemmer meg for å gjøre noe, ødelegger jeg det hele. Fordi jeg gjennom å gjøre noe utelukker alt annet. Blir jeg derimot liggende i senga, holder jeg alle muligheter åpne. Derfor blir jeg liggende»

Barrett viser i dette resonnementet hvordan beslutninger er svært dyre: «*De koster en alt annet*» (Yalom, 2011 s.377). Kanskje passer det her å også vise «beslutningens dyrebarhet» gjennom måten beslutningen berører de fire grunnleggende vilkår:

Friheten berøres gjennom å virkelig innse at vi er frie (og ansvarlige) til selv å skape våre liv gjennom de beslutningene vi tar og de vi ikke tar. Mens *døden* medfører - som Barrett-eksempelet indirekte viser - at alternativer utelukker hverandre. Valg er bortvalg. En viktig beslutning konfronterer oss dermed med våre begrensede muligheter. Siden verden er *meningsløs*, finnes det heller ingen fasit vi kan basere beslutningene våre på. Vi må altså finne eller skape fasiten selv. *Isolasjonen* berøres også, fordi beslutningen, til syvende og sist, må tas alene.

4.7 Eksistensiell skyldfølelse

La meg runde av bolken om frihet der vi startet, nemlig med *ansvar - og ansvarets mørke skygge* (Yalom, 2011). Hva er det som ofte skjer i terapirommet når terapeuten løfter ansvaret frem for pasienten, spør Yalom. Og vi kunne naturligvis utvidet spørsmålet: «Hva er det som ofte skjer med «*alle*» mennesker når de konfronteres med ansvaret de har for eget liv?. Yalom svarer slik: «*Når terapeuten forsøker å vekke pasientens ansvarsbevissthet, møter han raskt en ubuden gjest [...] Det er skyldfølelsen*» (s.329).

Den eksistensielle skyldfølelsen har en litt annen betydning enn det vi tradisjonelt forbinder med skyld, ifølge Yalom. Normalt settes skyld i en *relasjonell* kontekst. Skyldfølelsen er da gjerne et resultat av en (delvis) innbilt eller reell forseelse mot et *annet menneske* (eller mot moralske eller sosiale normer). Men i den eksistensielle tilnærmingen har skyldfølelsen en litt annen betydning, ifølge Yalom, fordi: «*En kan ikke bare være skyldig i forseelser mot andre [...], men også skyldig i forseelser mot seg selv*» (s. 330). En terapi-vignett fra *Eksistensiell psykoterapi* illustrerer dette:

«En pasient oppsøkte meg fordi hun hadde en alvorlig depresjon og følelsen av å være verdiløs. Hun var 50 år og i 32 år hadde hun vært gift med en svært forstyrret, ondskapsfull mann. Mange ganger tidligere i livet hadde hun vurdert å gå i terapi, men hadde besluttet ikke å gjøre det fordi hun var redd for at selvransakelsen ville føre til at ekteskapet gikk i oppløsning, og hun klarte ikke å konfrontere isolasjonen, smerten, skammen, de økonomiske problemene og erkjennelsen av å ha mislykkes. Til

slutt var hun så nedbrutt at hun var tvunget til å oppsøke hjelp. Selv om hun var fysisk til stede på kontoret mitt, vegret hun seg imidlertid mot å engasjere seg i terapien, og vi gjorde lite fremskritt. En dag da hun snakket om aldring og døden, inntrådte det et dramatisk vendepunkt. Jeg bad henne forestille seg at hun lå for døden og så tilbake på livet, og deretter fortelle hva hun følte. Uten å nøle svarte hun: «Anger». «Anger for hva?», spurte jeg. «Anger over å ha sløst bort livet mitt, over aldri å ha funnet ut av hva jeg kunne blitt» (s.333 - 334)

Yalom siterer i denne sammenheng Otto Rank og Martin Heidegger, som begge uttrykker mye av det samme som pasienten over: «Vi føler oss skyldige på grunn av det ubrukte livet» sier Rank (s.331). Mens Heidegger formulerer det slik: «Når vi hører samvittighetens stemme (det vil si den stemmen som kaller oss tilbake til våre «egentlige» eller «autentiske» livsmodi) er vi alltid «skyldige» - og skyldige i den utstrekning vi har forsømt å realisere vårt autentiske potensial» (s.330).

Pasient-vignetten og Ranks og Heideggers sitater viser også hvordan den eksistensielle skylden potensielt kan være en kraftig *beslutningsvegrende* faktor - fordi: «Hvis vi tar ansvar for vår livssituasjon og bestemmer oss for å forandre oss, innrømmer vi samtidig at vi alene er ansvarlige for livet som har vært feilslått inntil nå, og at vi kunne ha forandret oss for lenge siden» (Yalom, 2011, s.379).

4.8 Oppsummering

Jeg vil påstå at de såkalt voksne slavene på Manderlay egentlig ikke er voksne. De erkjenner muligens friheten, men den vekker så mye angst hos dem - den er så skummel - at de ikke klarer å forholde seg voksent til den. De velger derfor den barnlige strategi. På samme måte som jeg unngikk friheten ved å lengte etter en Mamma som forsiktig tar bort kakeboksen, unngår slavene friheten ved å søke struktur og autoritet i Grace. Og på samme måter som Schafers pasient trodde at hennes oppfatninger om seg selv og verden *var* sanne («*I have been crushed, the world is dangerous*»), klarte jeg å konstituere verden slik at den fremsto som uavhengig av min skapelse («*Det er den andre som er forknytt!*»).

Alt dette er fullt forståelig, kunne man si. Og høyst menneskelig. Men sett med denne oppgavens briller, er det altså ikke spesielt voksent.

5 Meningsløsheten – det fjerde eksistensielle grunnvilkår

“The most terrifying fact about the universe is not that it is hostile, but that it is indifferent”.
- Stanley Kubrick (1968)

Det finnes «ingen overordnet plan i universet [...] ingen retningslinjer å leve etter annet enn dem individet selv skaper (Yalom, 2011, s. 493). Alt som er kunne like gjerne vært annerledes, skriver Yalom. Han siterer filosofen Albert Camus som sier at: «Vi er meningssøkende vesener kastet inn i et univers uten mening. Det eneste seriøse filosofiske spørsmålet, er om man skal leve videre så snart en har innsett meningsløsheten ved den menneskelige tilværelse» (s. 493).

Slik blir *meningsløsheten* – i likhet med *døden*, *isolasjonen* og *friheten* – potensielt et særdeles skummelt vilkår for mennesket.

5.1 Tap av mening

Mennesker finner stor trøst i troen på at det er en overordnet, sammenhengende plan med livet, som den enkelte spiller en bestemt rolle i, ifølge Yalom (2011). Han skriver om hvordan ulike religioner, historisk sett, har tilbudt mennesket en slik «overordnet sammenhengende plan»; at religionen lenge har vært denne «hovedleverandør» av mening.

Men med *naturvitenskapens* inntog, snus dette bildet delvis på hodet: Når for eksempel Galileo Galilei påviser – i motsetning til hva kirken hadde knesatt – at solen, ikke jorden, er universets sentrum; eller når Charles Darwin - med sin evolusjonsteori - setter et skudd i bauen for *Skapelsesberetningen*; eller når Friedrich Nietzsche i 1882 - det året Darwin dør - erklærer at også *Gud* er død – så bidrar alt dette – potensielt - til et *meningstap* for mennesket. Og mer enn noen gang før (i historien) blir mennesket satt i en situasjon hvor det må «stikke ut en kurs i livet uten en ytre ledestjerne» (Yalom, 2011, s.497).

«Jeg sitter rundt et annet middagsbord, kanskje 20 år senere. Igjen sitter Mamma og Kaja og diskuterer. Igjen sitter jeg og hører på. Og denne gangen blir jeg ikke irritert. For nå er det Kaja som har rett og du som tar feil, Mamma. Og det er ikke irriterende, men skummelt. Det er skummelt, for det må bety at den Mamma'en som alltid hadde rett og som visste hvordan alt hang sammen, er borte»

5.2 Hvorfor trenger vi mening?

Vi tenderer til å tilskrive alt en mening, skriver Yalom (2011), og «*vi føler ubehag ved en likegyldig, ustrukturert verden. [Vi] søker etter mønstre, forklaringer og mening med tilværelsen. [...] Når vi ikke klarer å finne et sammenhengende mønster, blir vi ikke bare irriterte og misfornøyde, men vi føler oss også avmektige*» (s. 537)

Dette får meg til å tenke på en av de første dagene av 22.juli-rettssaken, der Anders Behring Breivik gråter når han ser sin egen selvlagde propagandafilm i retten. I et intervju med pressen samme dag sier psykiater Kjersti Narud at dette er *narsissistens* tårer (NTB, 2012). Slik jeg forstår henne sier hun altså at Breivik gråter av sin egen video *fordi* han er narsissist. Der og da gir Narud meg en slags trygghet og trøst. Hun demper tilsynelatende både sin egen og min avmektighet: Hun har gitt Breivik et navn, «narsissist», og hun har med dét forklart og gitt *mening* til både tårene og - på sett og vis - også de grusomme handlingene hans. Dette gir *meg*, og sikkert også Narud selv, en følelse av mestring, kontroll og trygghet. Men denne tryggheten arter seg omtrent på samme måte som når jeg tisser i buksa for å bli varm: Den varer bare en stund. Og etter hvert begynner det å klø.

Hvorfor klør det? Psykologiprofessor James Maddux (2002) svarer slik: «*We forget that agreeing on the names of things does not mean that we understand and can explain the things named*» (s.15). Mens den danske gestaltterapeut Hanne Hostrup (2001) svarer slik: «*Vi forstår hellere «en halvkvædet vise» frem for at bli klar over, at vi ikke kan finne ut af, hvad det betyder*» (s. 78).

5.3 Det galaktiske perspektiv

Thomas: Kom igjen, da!

Anders: Kom igjen, hva da?

Denne lille dialogen er hentet fra filmen *Oslo 31.august* (Trier, 2011). Filmen følger den narkomane Anders - et velbegavet akademikerbarn i midten av tretti-årene - på sin første fridag fra rushabilitering. Vi følger han gjennom det som antageligvis er hans siste døgn - idet han søker en slags desperat (eller kanskje halvhjertet) kontakt med sin eks-kjæreste, sin søster og her: sin venn Thomas. I scenen med Thomas prater Anders om selvmordet som mulig utvei - hvorpå Thomas prøver å få Anders bort fra disse tankene med sitt hule: «*Kom igjen, da!*»

Senere i filmen ser vi Anders sittende alene på en kafé, lyttende til samtaler fra

nabobordene. Fra ett bord høres en tenåringsjente. Hun leser opp en liste for venninnen sin over ting hun skal gjøre før hun dør: «*skrive en god roman, svømme med delfiner, hoppe i fallskjerm*». Ved et annet bord snakker en gutt og en jente om jazz og klassisk musikk. Ved et tredje sitter en gruppe småbarnsmødre og snakker om barnehageplasser.

Når jeg ser denne kafé-scenen, får jeg en sterk følelse av en person som står *utenfor*. Jeg opplever at Anders både står utenfor de samtalene han overhører, og at han også står utenfor sitt eget liv. Han betrakter seg selv og livet sitt i et slags fugleperspektiv, og det virker som brillene han betrakter med er fulle av selvforakt og resignasjon.

Dette resonnerer med noe Yalom skriver i den delen av *Eksistensiell psykoterapi* som handler om *meningsløshet*: «*Det er noe iboende destruktivt ved å trekke seg for langt tilbake fra livet. Når vi stiller oss selv utenfor livet og blir fjerne tilskuere, slutter tingene å bety noe. Fra dette utgangspunktet [...] det «galaktiske» perspektiv [...] virker vi og våre medmennesker likegyldige og latterlige (s.555). Dette perspektivet tømmer tilværelsen for liv. «Hvis en inntar dette perspektivet over lengre tid, fører det til dyp pessimisme, det blir menneskets eneste og bestandige perspektiv, og det kan være dødbringende» (s. 556)*

«Kom igjen, hva da?»

5.4 Oppsummering (av meningsløsheten og de andre eksistensielle vilkårene)

*Å være eller ikke være;
Det er spørsmålet. For hva er edel ferd?
Å tåle dette regn av sten og piler
en bitter skjebne sender mot oss?
Eller å trekke sverdet mot et hav av sorger
og gjøre slutt på dem?*

- Fra *Hamlet* av William Shakespeare (1559-1961)

Hva er det Shakespeare snakker om her? Hva er dette «*regn av sten og piler en bitter skjebne sender mot oss*»? Hva består det av? Til nå i denne oppgaven har jeg prøvd å vise at det er de fire grunnleggende vilkår som utgjør denne «bitre skjebnen». Når et menneske spør seg selv: «Hva er det jeg dypest sett frykter? Hva er de mest fundamentale kildene til redsel på de dypeste nivåene av min væren?», så vil det – med denne oppgavens briller - få til svar: *døden*,

isolasjonen, friheten og meningsløsheten. Det er disse fire vilkårene som utgjør menneskets mest fundamentale angst. Dermed blir spørsmålet i Hamlets monolog intet mindre enn *hvordan vi skal møte de skumle vilkår.* Skal vi tåle dem, eller trekke sverdet? Være, eller ikke være? Vokse opp, eller forbli det evige barn?

I den neste delen av denne oppgaven skal jeg belyse den instansen jeg tror Shakespeare appellerer til i sin Hamlet-monolog: *motet.*

6 Mot

I sin bok *The Courage To Create* (1994) definerer eksistensialisten Rollo May begrepet *mot* på følgende måte: «*Courage is not the absence of despair; it is, rather, the capacity to move ahead in spite of despair*». *Mot* er altså ikke fravær av fortvilelse, ifølge May, men evnen til å fortsette videre til tross for fortvilelsen.

Min påstand er at det å skulle forlate den barnlige posisjon og (å konfrontere det skumle ved) å bli voksen, krever *mot*. Aksepterer man denne påstanden, blir motet en helt fundamental og avgjørende instans for mennesket. Derfor ønsker jeg – i denne siste delen av oppgaven - å utforske motet som fenomen. Jeg har fire spørsmål:

- Hva kjennetegner *mot*?
- Hvordan *oppstår og utvikles* mot (i de første leveår)?
- *Kan man tilegne seg mot i voksen alder* (selv om betingelsene for mot ikke ble «oppfylt» i de første leveår?) Og hva kan være *mulige kilder i denne tilegnelsen*?
- (I denne oppgaven har de negative strategiene - og da særlig de negative, relasjonelle strategiene fått mye plass) Finnes det *andre og modigere måter å nærme seg et annet menneske på*? *Hva kjennetegner i så fall dette relasjonelle motet*?

6.1 Hva kjennetegner mot?

“A choice confronts us. Shall we, as we feel our foundations shaking, withdraw in anxiety and panic? [...] Or shall we seize the courage necessary? [...] We are called upon to do something new, to confront a no man’s land, to push into a forest where there are no well-worn paths and from which no one has returned to guide us” (May, 1994, s. 11-12)

Slik innledes det første kapittelet i Rollo Mays *The Courage To Create*. Med disse ordene sier May noe grunnleggende om mot. Og slik jeg ser det, gjør han det på litt ulike nivåer. På ett nivå beskriver May det *eksistensielle motet* i møte med grunnløshetens angst: Å virkelig erkjenne at en skaper seg selv og sin verden, og å være seg sitt ansvar bevisst, får det til å svimle for oss. Ingenting er som det ser ut til å være. «*We feel our foundations shaking*». Det er som om selve grunnen åpner seg under oss. Og dette krever et eksistensielt mot å bære.

Samtidig oppleves det som om ordene til May også har noe veldig konkret over seg. I *dem* ligger en definisjon av *mot* som ganske «enkelt» handler om å *gjøre noe nytt; å utfordre seg selv*. Dette kan knyttes an til noe Killingmo og Gullestad beskriver i *Underteksten* – i et parti hvor de snakker om terapeutisk endring hos pasienter. Killingmo og Gullestad (2013) understreker både hvor viktig det er at endring hos pasienter må ses i forhold til *den enkeltes utgangsposisjon*, og at en endring på *mikronivå* også kan være av den største betydning. For eksempel kan tilsynelatende små endringer som mer kraft i stemmen, mer liv i tonefallet, et direkte blikk, eller en rakere rygg, representere en modig og monumental endring for det enkelte individ. Killingmo og Gullestads poengtering er svært klargjørende, for det betyr at *mot* ikke trenger å være på Malala Yousafzai- eller Nelson Mandela-nivå for å «telle». Det avgjørende er at personen utfordrer seg selv til å gjøre noe - som for akkurat han eller henne – er nytt. Og da kan altså en liten gest eller et blikk, være en handling av aller største viktighet.

Begge disse nivåene i Mays definisjon er derfor viktig å ha i bakhodet i den videre undersøkelse av fenomenet *mot*.

6.2 Hvordan oppstår og utvikles mot?

Vi husker tilknytningsforskningens begreper om *trygg base* og *trygg havn*. Disse kan illustrere menneskets første steg i å opparbeide seg mot: Omsorgspersonen fungerer altså ideelt sett som en trygg havn. Fra denne havnen kan spedbarnet gå ut i og utforske verden. Når spedbarnet blir redd eller utrygt vender det tilbake til omsorgspersonen, den trygge havnen, for trøst og følelsesregulering. Siden – når spedbarnet igjen er klar for det – kan hele prosessen starte på nytt. Tanken er at spedbarnet med tiden vil kunne ta større og større steg «ut i verden» (Marvin et al., 2002). Motet bygges slik trinn for trinn.

Slik får altså omsorgspersonen avgjørende betydning. Men hva er det denne «trygge havnen» består av, helt nøyaktig? Flere teoretikere kan belyse dette. Allan Schore (2001) er en (av mange) som snakker om *affektregulering* som en viktig komponent. Kohuts begrep om *speiling* tar også opp i seg mye av det samme (Kohut & Wolf, 1978). Begge begrepene fokuserer spedbarnets behov for å få sine opplevelser og følelser «speilet», «regulert» og bekreftet av omsorgspersonen. Stern (1985) påpeker hvordan spedbarnet - gjennom omsorgspersonens bekreftelse og speiling - oppdager at dets egne følelser kan deles (med andre). Mens Killingmo og Gullestad (2013) løfter frem det helt basale i hvordan bekreftelsen gir spedbarnet en følelse av å være et *selv*. Eller: En følelse av å i det hele tatt *være*: «Jeg blir bekreftet, altså er jeg». Dersom omsorgspersonen(e) evner å gi spedbarnet disse ulike typer

bekreftelse, kan man tenke seg at de helt grunnleggende betingelser for å utvikle *mot*, er oppfylt.

I tillegg kan *motsatte* eksempler – nettopp gjennom kontrasten – også belyse *mot*: Bateman og Fonagy (2007) poengterer for eksempel at hvis spedbarnet *ikke* har tilgang til en voksen som er i stand til å gi bekreftelse og respons på barnets indre tilstander, vil det bli svært vanskelig for spedbarnet å finne *mening* i egen opplevelse. Man kunne si at uten hjelp fra den voksne stopper barnets «følelsesmessige sorteringsarbeid» opp. En annen «motsatt» inngang er Margaret Mahler og Otto Rank sine begreper om *symbiose* og *skyld*. Med *symbiose* refererer Mahler (1975) til det potensielt *for* tette og ufrie forholdet mellom omsorgsperson og barn. Det er her snakk om et forhold der omsorgspersonen ikke «gir slipp» på barnet, men snarere formidler: «*Du kan ikke eksistere uten meg. Du vil ikke klare deg på egenhånd*». Otto Rank påpeker hvordan omsorgspersonen på denne måten planter en *skyldfølelse* i barnet (Yalom, 2011): Barnet tvinges til å konkludere med: «*Jeg må forbli hos mamma. Hun blir så skuffet hvis jeg «forlater» henne*». Rank påpeker også hvordan morens holdning kan føre til beslutningsvegring hos barnet: «*Jeg vet ikke om jeg tør forlate Mamma og gjøre det jeg vil (hun blir jo så skuffet da)*». Med sine begreper om *symbiose* og *skyld* illustrerer Mahler og Rank hvor vanskelig det blir for barnet å gå *modig* ut i verden. Samtidig løfter Mahler også frem en motsats til den usunne symbiosen – nemlig «*the gentle push*» (1975). Med dette begrepet beskriver Mahler hvordan omsorgspersonen overvinner sin egen symbiotiske separasjonsangst og gir barnet «et forsiktig dytt» ut i verden – et dytt i retning autonomi og *mot*.

La meg her ta en «eksistensiell time-out»: For et slikt «forsiktig dytt» er ikke uten omkostninger. Det var dette jeg prøvde å vise gjennom mailen fra moren min – der jeg tilsynelatende ble indignert og hun tilsynelatende oppgitt. Så man bak vår felles harme hadde mailen også en annen og «mer fordelaktig» funksjon for oss begge: den representerte en slags ubevisst sementering – at alt skulle forbli slik det hadde vært. Med et eksistensielt blikk ville man kunne si at både Mamma og jeg – på et dypt ubevisst plan – forsøkte å fryse tiden, for med dét å holde et av de skumleste faktum på like lang avstand – nemlig det faktum at vi begge skal dø. *I dette* ligger omkostningene og ambivalensen: Selv om én del av meg kjempet for frigjøring, ønsket en annen del også å forbli «det evige barn». Slik blir Mahlers symbiotiske separasjonsangst også – eller egentlig – et uttrykk for dødsangst. Å oppheve den beskyttende symbiosen eller sammensmeltningen vil samtidig innebære en konfrontasjon med døden. Og kanskje ikke bare konfrontasjon med døden, men også med et av de andre

grunnleggende vilkår - *isolasjonen*: Å frigjøre seg vil føre til den skumle innsikt av å dypest sett stå *alene*. Og med denne innsikten forsvinner potensielt også idéen om Mamma som «forvalter av fasit og *mening*».

6.3 Kan mot tilegnes i voksen alder? Og hva kan være mulige kilder i denne tilegnelsen?

Disse spørsmålene søkes besvart ved å se på to kilder som potensielt kan «bygge mot»: *terapi* og «*grensesituasjoner*».

6.3.1 Mot og terapi. Det er her naturlig å igjen ta utgangspunkt i «Rita». Et spesifikt og generelt spørsmål blir: Kan terapi hjelpe Rita – og andre pasienter – til å utvikle mot? Dette spørsmålet søkes besvart gjennom å se på noen ulike terapeutiske tilnærminger.

Men aller først må jeg kort løfte frem kjernen i Ritas problematikk. Gullestad (1992) nevner Winnicott og hans artikkel, *The Capacity To be Alone*, som en nøkkel til å forstå Rita. Jeg skal her prøve å forstørre Gullestads poeng. Winnicott (1969) skriver dette:

“The capacity of the individual to be alone [...] is one of the most important signs of maturity in emotional development [...] the ability to be alone is important to the patient [...] Clinically this may be represented by a silent phase or a silent session, and this session, far from being evidence of resistance, turns out to be an achievement [...] Perhaps it is here that the patient has been able to be alone for the first time”
(s. 29)

Slik ser Winnicott for seg at *evnen til å være alene* oppstår:

“All though many types of experience go to the establishment of the capacity to be alone, there is one that is basic, and without a sufficiency of it the capacity to be alone does not come about; this experience is that of being alone, as an infant and small child, in the presence of mother” (s. 30).

Winnicott sier altså - tilsynelatende paradoksalt - at evnen til å være «modent» alene forutsetter en tidlig erfaring av å være alene i *nærvær av noen* (moren). Han mener med det, at dersom spedbarnet har en tidlig erfaring av moren som god, så vil spedbarnet etter hvert ta

med seg denne gode erfaringen *i sitt indre*. Det er altså denne inderliggjorte, gode moren som spedbarnet siden har med seg og støtter seg til i tankene - og som gjør at det evner å *hvile* i alene-heten (selv når moren ikke lenger er *fysisk* til stede). Man kunne si at det er nettopp dette Rita strever med. Vi husker hvordan hennes fremtreden i terapirommet ble beskrevet: *Hun begynner terapitimen ved å legge seg ned og stirre rett på terapeuten. Hun inntar sidestilling med hodet bøyd lett bakover – som er nødvendig for å se terapeuten[...] Øynene suger seg fast til terapeutens, og hun holder dennes blick timen igjennom. [...] Forsøk på å ligge på ryggen gir henne [...] panikk.* Ritas evne – eller skulle vi sagt *mot*– til å være alene, er ikke der. Foreløpig.

La oss derfor se på hvilke aspekter ved terapi som kan hjelpe Rita – og andre pasienter - til å utvikle mot. Det er naturlig å da begynne med den terapitradisjonen Gullestad selv tilhører: *psykoanalysen*. I en psykoanalyse kunne man tenke seg to hovedveier som er mulig å følge. Dersom pasientens problematikk er så dyptgripende som den for eksempel er hos Rita, vil fokuset i terapien være å styrke de helt grunnleggende betingelsene for mot. Bjørn Killingmos (1989) begreper om *mangel* (deficit) og *den bekreftende strategi* (affirmation) er fruktbart i så måte. Det første begrepet referer til en mangel i de tidligste år hos individet, der hele eller deler av selvet har vært nettopp mangelfullt bekreftet av omsorgspersonen. En slik tidlig mangel vil også virke som drivkraft i voksen alder, ifølge Killingmo – også i terapirommet. Derfor vil terapeutens invitasjon til dyptgående refleksjon og utforskning, oppleves som tyngende for en slik pasient, som på sin side venter utålmodig på noe helt annet: bekreftelse. For denne type mangel-problematikk mener derfor Killingmo at nettopp terapeutens *bekreftelse* blir det sentrale ved terapien. En slik bekreftelse har følgende funksjon: Den fjerner tvil knyttet til gyldigheten av pasientens opplevelse, og den styrker pasientens følelse av at «*jeg er*». Gullestad skriver dette om Ritas terapi:

Terapeuten intervensjonerer «*på måter som: 1) fortolker hva Rita føler, og 2) formidler at følelsen er både forståelig og berettiget i lys av en historisk kontekst. Denne type intervensjon har som effekt at Rita slapper av – det vaksomme, granskende blikket hviler noe mer, og hun virker mykere i hele fremtoningen [...] til tross for at det er vanskelig å tro på terapeutens ord, er det første gang hun opplever at noen forstår hvordan det er å være henne. Hun oppdager sine egne følelser, så å si. Terapeutens «Det er sånn du føler» får et gjensvar i henne: «Ja, det er sånn jeg føler» En kvalitet*

av noe eget konstitueres – en ny opplevelse av å være «jeg» fødes. Det avgjørende synes å være at terapeuten gjennom å dele hennes følelse formidler at hun er noen. Hun er sett, registrert (1992, s. 116).

Terapeutens bekreftelse hjelper altså Rita i å konstituere noe eget. Slik kunne man også si at Rita – gjennom og på grunn av terapien - har fått hjelp til å utvikle mot.

Dersom pasientens problematikk ikke er så dyptgripende som hos Rita, vil psykoanalytikerens kunne tillate seg å gå den andre hovedveien (Killingmo, 1989). Her vil ikke terapeuten utelukkende bekrefte, men også i større grad konfrontere og utfordre pasienten. Gjennom terapeutens mere påpekende *fortolkninger* (interpretation) utfordres pasienten til innsikt og erkjennelse (Som vi så, var denne fortolkende strategien til en viss grad også til stede i Ritas terapi - så skillet er på ingen måte absolutt). I *Underteksten* (2013) snakkes det for eksempel om «å slippe taket»: «*Psykoanalytisk terapi innebærer et ofte smertefullt møte med realiteten (s. 255). For eksempel må illusjonen om de ideale foreldre oppgis. Man må «godta at verden ikke er slik man ønsker den skulle være».* Man kunne tilføye at å skulle forholde seg til disse tapte illusjoner, nettopp krever en betydelig grad av *mot*. Terapeuten kan derfor ikke utelukkende komme med tolkninger av konfronterende art, men må også bekrefte og validere smerten ved de tapte illusjoner. Og slik - kunne man si - bygges motet.

Dette erkjennelses- eller innsiktsfokus til psykoanalysen overlapper i betydelig grad med en annen terapeutisk tilnærming, nemlig *gestaltterapien*. Et av gestaltterapiens mantra lyder: «*When you accept what is, what is changes*». (Clarkson & Mackewn, 1993, s. 91). Hvis pasienten altså på et dypt erkjennelsesplan modig aksepterer det faktum at «*Den Perfekte Mor ikke finnes*» eller hvis pasienten virkelig aksepterer at «*jeg ikke fikk den barndommen jeg så gjerne skulle hatt*», så vil noe allerede ha forandret seg, ifølge gestaltterapien.

I en annen tilnærming, (*kognitiv*) *atferdsterapi* (Passer & Smith, 2007), utfordres pasienten også til å ta nye og modige skritt ut i livet. I denne terapitilnærmingen uttrykkes dette nesten helt bokstavelig. Et sentralt aspekt i slik terapi er nemlig *eksponering*. Her er tanken at pasienten, med trygg støtte fra terapeuten, trinnvis skal eksponere seg for nettopp det som er skummelt – for gjennom eksponeringen oppdage at det ikke er så skummelt likevel. Slik bygges pasientens mot altså trinn for trinn.

Slik jeg ser det, er det ett «modig» kjennetegn som går igjen hos de ulike terapiformene beskrevet over – og kanskje ulike terapiformer *som sådan*. Og det handler om

eksponering. I en viss forstand innebærer alle terapiformer *eksponering* i en eller annen form: Når pasienten blottlegger seg selv, sin historie, sine følelser og sine tilkortkommenheter, er det – per definisjon – å eksponere seg. Slik eksponering både krever mot, men illustrerer også mot i seg selv.

6.3.2 Mot og «grensesituasjoner». En litt annen tilnærming til hvordan mot kan ta form, er gjennom det Yalom kaller *grensesituasjoner*. Yalom definerer grensesituasjonen slik: En «hendelse eller viktig opplevelse som har etset seg inn i sinnet, og som kaster oss ut i en konfrontasjon med vår eksistensielle «situasjon» i verden» (s. 197)

Ett eksempel på en slik «grensesituasjon» er en av de episodene jeg beskrev i forordet, den hvor jeg står i skolegården på Nissen. Da jeg sto der ble jeg tydelig konfrontert med min egen død. Tidligere hadde jeg fornuftsmessig skjønt at jeg skulle dø, men der og da skylte dette innover meg på en helt annen måte.

Slike «grensesituasjoner» opplever mennesker i forhold til alle de fire grunnleggende vilkårene, ifølge Yalom, men la oss her, for enkelhets skyld, forbli ved vilkåret om døden. Spørsmålet er altså hvordan dette er relatert til mot? Yalom skriver dette: «*Bevisstheten om døden kan virke som en «grensesituasjon» og anspore til en radikal endring av perspektivet på livet*». En vignett fra *Eksistensiell psykoterapi* kan belyse hva Yalom mener med dette. Vignetten handler om den amerikanske senatoren Richard Neuberger. Like før Neuberger døde av kreft beskrev han disse forandringene:

«Det skjedde en forandring med meg, som jeg tror er ugjenkallelig. Spørsmålene om prestisje, politisk suksess og økonomisk posisjon ble plutselig helt uvesentlig. I løpet av de første timene da jeg tenkte over at jeg hadde kreft, skjenket jeg ikke mitt sete i senatet, bankkontoen min eller den frie verdens skjebne en tanke [...] Min kone og jeg har ikke hatt en krangel siden diagnosen ble stilt. Tidligere kjeftet jeg alltid på henne fordi hun alltid klemmer tannpastatuben på toppen i stedet for nederst, at hun ikke tok tilstrekkelig hensyn til mine kresne matvaner, at hun inviterte til selskap uten å spørre meg om hvem som skulle komme, og at hun brukte for mye penger på klær. Nå legger jeg ganske enkelt ikke merke til ting som dette, eller så virker de likegyldige [...] I

stedet har jeg kommet til å verdsette ting som jeg tidligere tok for gitt på en ny måte – spise frokost med en venn, klø Muffet bak øret og lytte til hans velvære, være sammen med min kone, ligge og lese en bok eller et magasin om kvelden i den myke lyskjeglen fra sengekanten, gå på jakt i kjøleskapet etter et glass juice eller et stykke morkakake. For første gang føler jeg virkelig at jeg nyter livet. Jeg forstår omsider at jeg ikke er udødelig. Jeg gyser når jeg tenker på alle de situasjonene jeg har ødelagt for meg selv – selv da jeg var sunn og frisk – på grunn av falsk stolthet, syntetiske verdier og innbilte fornærmelser» (s. 56)

Eksempelet viser - på godt og vondt - hvordan det å få en dødelig kreftdiagnose fungerte som en «grensesituasjon» for Neuberger. Og dette kan knyttes til *mot* på følgende måte: Vissheten om at vi skal dø gir oss en følelse av at noe «står på spill», og den kan fungere som en katalysator (Yalom, 2011). En konfrontasjon med døden kan føre til en *modig* og gjennomgripende endring av vår måte å leve livet på. Yalom beskriver hvordan kreftpasienter rapporterer følgende forandringer som følge av sin konfrontasjon med døden. (Disse forandringene er, slik jeg ser det, også nært knyttet til *mot*):

- *en omorganisering av prioriteringene i livet: En trivialisering av det trivielle.*
- *en følelse av frigjøring: Å kunne velge å la være å gjøre de tingene de ikke ønsker å gjøre.*
- *En intens mottagelighet for og verdsettelse av de enkle tingene i livet; Årstidenes gang, vinden, bladene som faller om høsten, den siste julen [...]*
- *En sterkere følelse av å leve her-og-nå fremfor å utsette livet til pensjonsalderen eller til et annet tidspunkt i fremtiden*
- *Dypere kontakt med sine kjære*
- *Mindre engstelig i forhold til andre mennesker, mindre bekymret for å bli avvist og større vilje til å satse (2011, s.55-56)*

En kreftdiagnose eller min opplevelse i skolegården er eksempler på grensesituasjoner utenfor det terapeutiske rom. Men hvordan ser dette ut i terapirommet? Kan grensesituasjonen «vekkes» også her, slik at pasienten kan få hjelp til å leve et modigere liv? Yalom innleder slik: «Hvis vi som psykoterapeuter tar til etterretning at bevisstheten om vår personlige død kan bli katalysator for en personlig forandringsprosess, må det også være vår oppgave å

bane vei for pasientens erkjennelse av døden» (2011, s. 203). Men hvordan? Man kunne innvende at eksempelet over med de uheldelige kreftpasientene, er ekstremt: De har tross alt en akutt, dødelig kreftdiagnose. Hvordan skal terapeuten «vekke» den friske, kreftfrie pasient? Det finnes mange teknikker og øvelser, svarer Yalom, men mye viktigere er dette: «Terapeuten behøver ikke å stå for denne opplevelsen. Han [...] skal bare hjelpe pasienten til å erkjenne det [...] hun allerede er omgitt av. Vanligvis fornekte vi eller velger å ignorere alle påminnelser om våre eksistensielle vilkår. Terapeutens oppgave er å snu denne prosessen og forfølge disse påminnelsene» (s.204)

Et slags første bud til terapeuten blir altså å ikke fornekte døden som et terapeutisk tema. Som vi tidligere har sett, utgjør dødsangsten den primære angst i det eksistensielle paradigmet. Og den vil derfor uunngåelig dukke opp i terapirommet – mer eller mindre tilslørt. Yalom (2009, 2011) løfter for eksempel frem hvordan død og dødelighet utgjør horisonten for følgende samtaleemner: diskusjoner om aldring, kroppslige forandringer, overgangsfaser i livet, barn og barnebarns fødsel, skilsmisse, fødselsdag, sykdom, en skremmende film, barn som flytter hjemmefra og pensjonsalder. Også tilsynelatende kuriøse hendelser som en skole-reunion («skal si han var blitt tynn i håret!»), en nekrolog, en avisnotis om en ulykke eller et ærlig blikk i speilet, har alle potensiale i seg til å vekke pasienten – forutsatt at terapeuten er «innstilt på riktig kanal» og villig til å forfølge disse temaene. Yalom påpeker også hvordan sorgarbeidet ved en annen persons død også konfronterer pasienten med sin egen død. Og ikke minst kommer døden til uttrykk i hvert eneste mareritt, - ifølge Yalom.

En siste og litt annen inngang, er det som spiller seg ut *her-og-nå* mellom pasient og terapeut: For eksempel har vi sett hvordan pasienter (Rita) kan bygge opp en illusjon om terapeuten som en «endelig befrier». Denne illusjonen / overføringen er noe som terapeuten (empatisk) kan tydeliggjøre og løfte frem for pasienten på et riktig tidspunkt (Yalom, 2011).

Det finnes altså en rekke, ulike terapeutiske innganger til å «fremprovosere» slike grensesituasjoner for pasienten. Dødsangsten pipler uunngåelig frem over alt.

Oppsummert kan man si at grensesituasjonen konfronterer oss med våre eksistensielle vilkår – enten det nå er *døden* eller et av de andre tre vilkårene. Slike grensesituasjoner kan være overveldende, og man kunne si at det krever mot å fullt ut «møte» dem. Men man kan altså også snu på det og si at disse situasjonene kan være det som *gir* mot; at grensesituasjonen er en katalysator for motet. Det er derfor Yalom mener at terapeuten ikke skal unngå, men snarere oppsøke disse temaene.

Kanskje passer det her å igjen trekke frem Rollo Mays definisjon: «*Courage is not the absence of despair; it is, rather, the capacity to move ahead in spite of despair*». Yalom kunne nok istemt dette, men utfra tanken om grensesituasjonens kraft, ville han kanskje forandret litt på definisjonens ordlyd: «*Courage is not the absence of despair; it is, rather, the capacity to move ahead because of despair*»: Erkjennelsen av de eksistensielle vilkår er fortvilende, men til syvende og sist også veien til helbredelse, ifølge Yalom: «*Selv om den fysiske død tilintetgjør oss, kan tanken på døden redde oss*» (Yalom, 2008, s.39).

6.4 Hva kjennetegner det relasjonelle mot?

De fire grunnleggende vilkår er i utgangspunktet ikke av *relasjonell* art (med *isolasjonen* som et mulig unntak). Snarere kan vilkårene betraktes som hevet over det rent mellommenneskelige. Men – og dette er viktig: Konsekvensene av vilkårene blir gjerne mellommenneskelige – idét forsøkene på å mestre og forsvare seg mot vilkårene ofte søkes løst både *i* og *med* relasjonen. Vi har for eksempel sett hvordan isolasjonen søkes opphevd ved at individet, klamrende, søker sammensmeltning med en annen (jamfør Rita og terapeuten)

Spørsmålet, i denne siste delen om mot, blir derfor: Finnes det andre og modigere måter å nærme seg et annet menneske på (enn de som til nå er beskrevet i denne oppgaven)? Og hva er det i så fall som kjennetegner dette relasjonelle motet? For å svare på dette vil jeg trekke frem Martin Buber, Jan Smedslund og Erich Fromm.

6.4.1 Martin Buber og Jan Smedslund – «Jeg og Du». «*Mennesket eksisterer ikke som en separat enhet. [...] Mennesket eksisterer bare i forhold [...] Vår grunnleggende eksistensmodus er relasjonell*». Disse setningene stammer fra filosofen og teologen Martin Buber (Yalom, 2011). I sin bok *Jeg og Du* (1968) skriver Buber om hvordan han mener det, dypest sett, finnes to typer forhold: Jeg-Du-forholdet og Jeg-Det-forholdet.

Hva er det som kjennetegner disse? I forholdet *Jeg-Du* er jeg'et fullt ut tilstede for den andre, ifølge Buber (Yalom, 2011). Jeg'et vender seg til den andre med hele sitt vesen, ingen reservasjon er mulig. Jeg'et blir en person som virkelig lytter til den andre og som legger til side sin krevende holdning om å «få noe tilbake». Det gir slipp på egen selvbevissthet og vier seg fullt og helt til den andre personen.

Det motsatte forholdet, ifølge Buber, er *Jeg-Det*-forholdet (Yalom, 2011). I dette forholdet forholder jeg'et seg til den andre *uten* å engasjere seg med hele sitt vesen. Jeg'et

holder her noe tilbake. Det vurderer, analyserer og kategoriserer det det ser. Slik blir det ikke lenger et forhold mellom to subjekter, ifølge Buber, men et forhold mellom et subjekt og objekt: eller *Jeg-Det*. I et *Impuls*-intervju med psykologiprofessor Jan Smedslund (Bjørklund, 2003) trekkes Buber inn i forbindelse med et spørsmål om *diagnoser*. Smedslund lurer på om ikke diagnoser bidrar til slike upersonlige *Jeg-Det*-forhold - fordi:

Etter at terapeuten gir pasienten en diagnose, så vil alt pasienten sier og gjør kunne filtreres gjennom terapeutens diagnostiske blikk: «Det pasienten sier teller ikke lenger på samme måte som når en person er en ikke-pasient [...] Jeg tar ikke det [du som pasient sier] som en kommunikasjon fra deg til meg, som noe som har kraft [...] For jeg vil bare si at dette avspeiler denne sykdommen eller denne [...] personlighetsforstyrrelsen. Og med dét kan jeg avskrive det. Det har ikke noe med vår relasjon å gjøre [men med diagnosen]» (s. 26).

Her ligger altså en Buber-aktig innsikt: Når pasienten blir sint på terapeuten, så skyldes ikke det noe terapeuten har sagt eller gjort, det skyldes pasientens Borderline-diagnose. Det teller ikke lenger på samme måte, og de sitter der ikke lenger som Jeg-Du, men som jeg Jeg-Det.

Med en slik forståelse blir det diagnostiske blikk et eksempel på relasjonell *feighet* - ikke mot. Siden det var sistnevnte som skulle belyses her, må vi derfor tilbake på «Jeg-Du»-sporet. Igjen rettes blikket mot Rita - denne gangen sett gjennom brillene til Erich Fromm:

6.4.2 Erich Fromm og «Rita». Som nevnt tidligere i oppgaven, mener Fromm at vår største frykt er isolasjonen: Bevisstheten om vår atskilthet fra andre er kilden til all angst, og vår største psykiske oppgave blir å overvinne denne atskiltheten. Det nærmeste vi kommer en slik overvinnelse er, ifølge Fromm, den *frie, ikke-krevende og modne kjærligheten* (Yalom, 2011). Et av Fromms hovedpoenger, ifølge Yalom, er at kjærlighet er en aktiv, ikke passiv prosess. En person som har en innstilling om å passivt motta, vil føle seg oppbrukt eller utarmet ved å gi. Ved å gi uten å motta, vil han føle seg snytt.

Hvordan ser dette ut for Rita? Gullestad (1992) beskriver hvordan Rita - særlig i starten – «*opplever terapien som en forsyningsstasjon som skal tilføre henne det ene fornødne. [Rita] møter terapeuten med et grunnleggende passivt krav: «Jeg har vært plaget og mishandlet. Nå er det opp til deg å ordne opp»» (s. 112).* Denne beskrivelsen av Rita

overlapper i fullt monn med Fromms: Rita inntar nettopp en krevende holdning der hun passivt skal motta. I dette tilfellet er det terapeuten «det går utover», men det er ikke usannsynlig at dette er et relasjonsmønster som (ubevisst) spiller seg ut også utenfor terapirommet. I så fall kunne man se for seg at «den andre» – for eksempel en eventuell partner – før eller siden vil gå lei av å oppfylle Ritas passive krav om bekreftelse. Dette viser igjen det Yalom påpeker som så tragisk og ironisk: «*at nettopp de menneskene som så desperat har bruk for tryggheten og gleden ved et nært og autentisk forhold, nettopp er de som er minst kapable til å etablere et slikt forhold*» (s. 462).

Samtidig så vi hvordan terapien hjalp Rita. Vi så hvor avgjørende terapeutens *bekreftelse* var for Ritas følelse av å i det hele tatt være noen: «*Jeg blir bekreftet, altså er jeg*». I tillegg til bekreftelsen løftet Gullestad (1992) frem også en annen terapeutisk intervensjon - (*for*)*tolkningen*: Én type fortolkning ville være at terapeuten, empatisk, nettopp løftet frem for Rita hennes krevende holdning om å passivt motta – for eksempel i relasjonen dem imellom. Som Gullestad poengterer, er det avgjørende at terapeuten tydeliggjør at denne holdningen er svært forståelig i lys av en historisk kontekst: Rita fikk jo aldri bekreftelsen av mor. Samtidig – og parallelt med dette - er det viktig at terapeuten *også* viser hvordan en slik «krevende» innstilling til andre ødelegger for Rita i hennes *nåværende* relasjoner. I denne påpekningen ligger det en slags stille appell fra terapeuten til Rita om å ta nye og modige skritt i forhold til «den andre».

Og da er vi tilbake til definisjonen av *mot*. Og vi er for så vidt også fremme ved tittelen på denne oppgaven: *Om det skumle ved å bli voksen*. For Rita står ovenfor et valg, hun blir sinnbildet på Rollo Mays ord: *Shall we seize the courage necessary? [...] We are called upon to do something new, to confront a no man's land, to push into a forest where there are no well-worn paths*. Skal Rita forlate sin *krevende, barnlige* posisjon og konfrontere det skumle «ingenmannslandet»?

Her er det maktpåliggende å minne om hvordan endring alltid bør ses i forhold til *den enkeltes utgangsposisjon*, og at en endring på *mikronivå* kan være av den aller største betydning (Gullestad & Killingmo, 2013). Med dét i mente, blir følgende lille beskrivelse av hvordan Rita etter hvert klarer å forholde seg til terapeuten, et *innbegrep* både på det relasjonelle motet og på prosessen med å bli voksen: «*Det vaktsomme, granskende blikket hviler noe mer*» (s. 116).

7. Diskusjon

Til den utålmodige leser som nå venter på en oppsummerende diskusjon av oppgaven: Hold ut, den kommer! Men jeg blir nødt til å starte et litt annet sted.

7.1 Del én: Om det skumle ved å bli voksen - for psykologien som fag

Den første ideen til denne hovedoppgaven var en annen enn den jeg endte opp med her. Arbeidstittelen lød omtrent slik: «*Hva er grunnen til den konsekvente utelukkelsen av den eksistensielle tilnærming på psykologisk institutt?*» Tanken var å intervju nåværende og tidligere instituttleidere og «pensum-ansvarlige» om dette. Men etter hvert merket jeg at utgangspunktet mitt muligens ikke var det beste; at jeg på ett vis var i affekt - mer drevet av å stille intervju-objektene til veggs enn å høre på hva de faktisk hadde å si. Jeg droppet derfor denne «lett aggressive» ideen. Likevel har ikke spørsmålet mitt forsvunnet. Jeg lurte fortsatt på hvorfor Yalom - eller hans likemenn og -kvinner - ikke er «tilstede» i utdanningen av psykologer ved UiO.

Jeg tror ett mulig svar på dette spørsmålet, har i seg en slags analog prosess til det jeg har skrevet om til nå i denne oppgaven. Jeg tror nemlig det kan handle om det skumle ved å bli voksen – *for psykologien som fag*.

7.1.1 Psykologiens «lillebror-kompleks». «*Hva er det man er redd for?*» «*Hva er det som er så farlig med å skulle inkludere det eksistensielle paradigmet i psykologi-utdannelsen?*». Jeg formulerer det slik, fordi jeg tror det er dette det handler om. Jeg tror det finnes noe ved det eksistensielle perspektivet som virker potensielt truende og som derfor gjør at man nøler med å inkludere perspektivet. Min påstand er denne: «*Psykologien har et lillebror-kompleks i forhold til medisinen. Og tanken på å skulle forlate den «trygge medisin-basen», er (for) skummel*». For å utdype hva jeg mener med dette, kreves et lite historisk tilbakeblikk.

Psykologiprofessor Michael Rønnestad skriver i sin artikkel *Evidensbasert praksis i psykologi* (2008) om hvordan fagområdet *medisin* – på godt og vondt – har vært en premissleverandør for kunnskapsgrunnet for terapeutisk virksomhet. Rønnestad viser for eksempel til hvordan legemiddelindustrien har (hatt) stor økonomisk interesse i at *psykofarmaka* forblir den ledende terapiform. Dette gjør at forskning på psykofarmaka lettere får økonomisk støtte av nettopp legemiddel-industrien - og at psykofarmaka'ene dermed ytterligere befester sin dokumenterte effekt. Slik blir fokuset på hva slags *medisiner* som

fungerer, potensielt større enn fokuset på hva slags *psykoterapi* som fungerer. Dette fører (implisitt) til et økt press fra legene på psykologene om at sistnevnte må dokumentere at *deres* tilnærming er (minst like) effektiv.

Rønnestad påpeker hvordan dette ble forsterket ytterligere fra helsepolitisk hold på 1970-tallet i USA (det ledende landet innen slik forskning), da kravene til effektivitet og kostnadsreduksjon ble skjerpet. Medisinen som fag hadde allerede utviklet en meget potent eksperimentell metode for å dokumentere effekt – nemlig det *randomiserte, kontrollerte forsøk (Randomized Controlled Trial -RCT)*³, og de «krevde» at psykologene også benyttet seg av denne metoden. Og med dét – kunne man si - var lillebror-komplekset et faktum!

I sin artikkel om *Evidensbasert psykoterapi* (2003) skriver Siri Gullestad, i likhet med Rønnestad, at det eksisterer et metode-*hierarki* i forhold til hvordan vi tilegner oss kunnskap, og at den metoden som troner suverent øverst i dette hierarkiet nettopp er det *randomiserte, kontrollerte studiet (RCT)*. Dette designet utgjør «gullstandarden» for medisinsk – og dermed også *psykologisk* forskning, ifølge Gullestad.

Både Rønnestad og Gullestad er raske med å understreke hvor viktig RCT-designet har vært – også for psykologien. De løfter blant annet frem hvor sentralt dette designet har vært for å vise at psykoterapi (generelt) har effekt, og at psykoterapi enten er minst like effektivt eller *mer* effektivt enn psykofarmaka i mange sammenhenger.

Samtidig påpeker Gullestad flere aspekter ved denne metoden som også er svært problematiske. Nøkkelproblemet, slik hun ser det, består i *om det fenomen som skal undersøkes, adekvat kan fanges inn med et slikt design*. Og med dét har hun egentlig åpnet opp for et av de klassiske grunnlagsspørsmålene i psykologien – nemlig det om *hvordan vi tilegner oss (sann) kunnskap*.

7.1.2 «Sann» kunnskap og positivisme. På 1950- og 60-tallet initierte Hans Skjervheim (Skjervheim & Aarnes, 1996). en stor diskusjon om dette temaet - den såkalte *positivisme-striden* (Hellesnes, 2009). På den ene siden i denne striden står de såkalte «positivistene», som Skjervheim kritiserte. (Ekstrem)positivismen mener, kort fortalt, at det utelukkende er den naturvitenskapelige metode som fører frem til genuin kunnskap (Sletnes,

³ Kort fortalt kan det *randomiserte, kontrollerte forsøk* beskrives slik: Man deler forsøkspersonene tilfeldig inn i to grupper – én behandlingsgruppe og én kontrollgruppe. Før behandlingsstart skal disse være så like som mulig med hensyn til relevante variabler som for eksempel alder, kjønn og sykdomsnivå. Deretter eksponeres behandlingsgruppen for behandlingen – for eksempel antidepressiva (mens kontrollgruppen for eksempel eksponeres for en sukkerpille/placebo). Dersom behandlingsgruppen - men ikke kontrollgruppen - viser bedring når man sammenligner funksjonsnivå før og etter behandling, antar man at behandlingen har hatt effekt.

2009). Denne metoden vil, ifølge positivistene, alltid være den beste når kunnskap skal innhentes: Om kunnskap ikke kan oppnås gjennom eksperimenter (åla RCT) – om det ikke kan telles, veies, måles eller observeres – vil positivistene ikke regne det for kunnskap. Den eneste måten å oppnå viten på, ifølge dem, er gjennom direkte sanseerfaring og (såkalt) nøytral, empirisk observasjon.

I sin pamflett *Språk og oppmerksomhet* (2013) er Torill Moi kritisk til slik (ekstrem)positivisme. Hun påpeker for eksempel hvordan påstanden om at «bare resultater av den naturvitenskapelige metoden er sann kunnskap», er en påstand som *selv* ikke bygger på naturvitenskapelig metode.

Yalom (2011) påpeker en annen begrensning ved denne tilnærmingen: Den empiriske forskningsmetode krever for eksempel at for å studere en kompleks organisme, så må man bryte den ned i bestanddeler, som hver for seg er enkle nok til å la seg undersøke empirisk. Hvis man for eksempel skal studere fenomenet *angst* empirisk, må angsten defineres som ‘stresshormoners utskilte økning i kroppen’ eller ‘økt svettenivå’ - fordi dette nettopp kan telles og måles. Og gjennom denne gigantiske forenklingen av fenomenet angst, har forskeren tilsynelatende løst problemet. Han kan – gjennom å måle mengden av utskilt svette og stresshormoner - slå i bordet med et nøyaktig tall. Men spørsmålet er om han dermed nødvendigvis har sagt noe meningsfullt om fenomenet angst? Yalom er skeptisk til dét og svinger pisker slik:

«Resultatets nøyaktighet er direkte proporsjonal med de undersøkte variablenes banalitet» [...] «Stakkars den forskeren som forsøker å måle de viktige faktorene [i livet], som et menneskes evne til å elske eller til å bry seg om en annen, livslust, målbevissthet, sjenerøsitet, entusiasme, autonomi, spontanitet, humor, mot eller engasjement» (s. 43)

7.1.3 “Absence of proof, is not proof of absence”. På tross av sin skepsis vil nok Yalom også være enig med Gullestad og Rønnestad i at problemet ikke ligger i den empiriske metode *som sådan*. RCT er et design som har gitt – og gir - helt avgjørende kunnskap. Derimot oppstår problemet dersom dette designet *alene* skal gi svaret på hva vi definerer som sant. Kanskje må psykologien derfor i større grad erkjenne det Yalom påpeker: At det finnes fenomener – åla de grunnleggende vilkår - som vanskeligere lar seg forske på i tradisjonell, empirisk forstand. *Men* – og dette er viktig – selv om de grunnleggende vilkår vanskeligere

fanges opp slik, er ikke dét det samme som å si at disse fenomenene ikke eksisterer - eller at de er mindre «sanne». Poeten William Cowpers berømte sitat destillerer det slik: «*Abscence of proof, is not proof of absence*» (årstall ukjent).

Jeg tror Cowpers sitat pirker borti en ubehagelig sannhet som får både ortodokse medisinere og psykologer med lillebror-komplekser til å skjelve. Og jeg tror derfor at svaret på mitt spørsmål «*Hva er det man er redd for?*», ligger sånn cirka her. Jeg tror det finnes en tanke om at hvis man firer for mye på hvor stor vekt det (såkalt) «empirisk dokumenterte» skal ha, så er man kanskje redd for at det vil føre til mindre troverdighet utad – og dermed også til mindre makt og innflytelse på et samfunnsmessig plan. Derfor føles det tryggere å opprettholde et skinn av «hard, troverdig vitenskap» enn å skulle slippe til andre, «mykere» innsikter – fra for eksempel det eksistensielle paradigmet. Og for å opprettholde dette «skinnet» av vitenskap, er altså min påstand at psykologien må forbli i den barnlige posisjon - som *den anemisk logrende lillebror*.

Eller?

7.1.4 Noen mulige alternativer. Kan psykologien forlate denne barnlige posisjon og konfrontere det skumle «ingenmannslandet»? Jeg tror det. Jeg tror det finnes mange gode alternativer for psykologien.

Ett alternativ er å omfavne det faktum at vi ikke kan gå gjennom livet uten å komme over viktige problemer som aldri kan løses med den naturvitenskapelige metode. Og som en konsekvens av dette, kan vi bli flinkere å omfavne andre kilder som kan hjelpe oss å belyse disse problemene. To navn dukker opp i den sammenheng. Den ene er filmregissøren Roy Andersson, som jeg nevnte innledningsvis, og hans oppklarende utsagn om at *han også* ser på seg selv som en forsker. Den andre er Michael Rønnestad som understreker hvor viktig det er å virkelig ta på alvor Norsk Psykologiforenings definisjon av *evidensbasert praksis i psykologi (2008)*. Det første av tre hovedpunkter i denne definisjonen dreier seg om «*den beste tilgjengelige forskningen*», og Rønnestad understreker i den forbindelse hvor viktig det er å ha *bredde* i forskningen – både i *form* og *innhold*. Altså kan ikke RCT-designet *alene* være den måten man tilegner seg kunnskap på.

Et annet alternativ er å forlate dagens medisinske diagnose-tenkning, slik Jan Smedslund og Martin Buber (implisitt) gjør, og slik den største økonomiske bidragsyter til helseforskning i USA nå har gjort: I april 2013 bestemte nemlig *National Mental Health Institute* å prioritere å gi forskningsstøtten sin til forskere som *ikke* baserer seg på DSM-V

(det amerikanske diagnosesystemet) (Insel, 2013).

Et tredje alternativ er å gi slipp på litt av den (pseudo)tryggheten som den naturvitenskapelige metode gir oss og heller omfavne den usikkerheten som oppstår i kjølvannet av dét. Min påstand er at det ville gjort psykologien *mer*, ikke mindre, vitenskapelig. Og mer, ikke mindre, voksen.

7.2 Del to: Oppsummering

I denne oppgaven har jeg forsøkt å løfte frem *det skumle ved å bli voksen* i lys av Yaloms fire grunnleggende eksistensvilkår: *døden, isolasjonen, friheten og meningsløsheten*. Tanken var å vise at det å bli voksen er: *å - modig - ta innover seg disse vilkårene* - ikke bare på et intellektuelt og fornuftsmessig plan, men på en sånn måte at de fører til en (ønsket) endring i individets liv. Endringene som de tidligere nevnte kreftpasientene beskrev kan her stå som et «ideal» man kan prøve å nærme seg: *Å trivialisere det trivielle. Å velge å la være å gjøre de tingene man ikke ønsker å gjøre. Å leve mer her-og-nå fremfor å utsette livet. En intens mottagelighet for og verdsettelse av de enkle tingene i livet. Dypere kontakt med sine kjære. Mindre engstelig i forhold til andre mennesker, mindre bekymret for å bli avvist og større vilje til å satse*. Men også Ritas «mindre vaksomme blikk» utgjør en gullstandard.

Samtidig har oppgaven forsøkt å også belyse hvor skummel erkjennelsen av de fire endelige vilkår kan være, og hvordan vi med hud og hår utvikler (ubevisste) strategier for å unngå både denne erkjennelsen og det ansvaret erkjennelsen medfølger. Fokuset har særlig vært på de relasjonelle strategier – både de barnlige og de mer voksne. Et parallelt anliggende har vært å se om disse strategiene og de vilkårene strategiene springer ut fra, kan utfylles, forklares og forsterkes av annen (psykodynamisk) litteratur. Dette opplever jeg at de kan.

7.2.1 Mitt dilemma. Et potensielt ankepunkt mot denne oppgaven, er om jeg har vært for servil i min behandling av Yalom. I innledningen prøvde jeg å «advare» leseren mot dette, da jeg tydeliggjorde hvor godt jeg liker Yalom - og hvordan det han skriver treffer (akkurat) meg. Det kan hende at dette er en svakhet ved oppgaven. Samtidig har en viktig – eller, skulle vi sagt *viktigere* - del av denne skriveprosessen vært *å løfte frem et perspektiv jeg mener burde vært (mer) «tilstede» i psykologiutdannelsen – og i livet selv*. Og dette løftet har rett og slett hatt prioritet. Det har vært viktigere for meg å vise frem *kraften* i det eksistensielle perspektivet, enn å presentere en balansert for-og-imot-oppgave.

7.2.2. Mitt egentlige mål og min endelige befrier. Jeg tror ikke jeg kan si det noe enklere enn dette: *Jeg har blitt forandret av å lese Yalom.* Han har hjulpet meg til å «*trivialisere det trivielle*» og han har gitt meg «*en følelse av å kunne velge å la være å gjøre de tingene jeg ikke ønsker å gjøre*».

Hver gang jeg leser vignetten om senator Neuberger begynner jeg å gråte, og jeg tror det handler om at jeg er redd for at *jeg også* skal ende opp slik som ham: at *jeg også* kommer til å «*gyse når jeg tenker på alle de situasjonene jeg har ødelagt for meg selv – selv da jeg var sunn og frisk – på grunn av falsk stolthet, syntetiske verdier og innbilte fornærmelser*». Når jeg i denne oppgaven har tatt med vignetten om Neuberger og de personlige historiene fra mitt eget liv, så er det gjort i et slags forsøk på å *vekke* leseren. Jeg har lyst til at leseren – etter å ha lest denne oppgaven - skal ta innover seg de fire grunnleggende vilkårene og tenke over sitt eget liv: «*Bruker jeg tiden min på det jeg har lyst til? Tar jeg store nok sjanser? Hvordan ser forholdet til mine nærmeste ut? Er det noe jeg gjerne skulle sagt til dem som jeg ikke har turt ennå?*» Slike spørsmål vil jeg at leseren skal sitte igjen med. For det er disse spørsmålene jeg selv stiller meg - og sliter med - etter å ha lest Yalom.

Og helt til slutt: Leseren har for lengst gjennomskuet hvordan Yalom oppfyller samtlige krav til å være *min* endelige befrier - en posisjon han ironisk nok befester gjennom følgende selvkritiske sitat:

«Jeg gjør ikke krav på å beskrive teorien om psykopatologi og psykoterapi. Jeg legger derimot frem et paradigme, en psykologisk teoridannelse, som tilbyr klinikerne et forklaringsystem – et system som gjør det mulig for ham å finne mening i en lang rekke kliniske data og å formulere en systematisk psykoterapeutisk strategi [...] Men det er ett paradigme, ikke paradigmer – nyttig for enkelte pasienter, men ikke for alle, anvendelig for enkelte terapeuter, ikke for alle. Den eksistensielle innstillingen er én innfallsvinkel blant mange andre. [Den] kan like lite som andre paradigmer gjøre krav på suverenitet eller forklare all atferd – til det er mennesket for komplekst og fullt av muligheter.

Vi lever i ubønhørlig frihet og dermed også utrygghet. Kulturelle institusjoner og psykologiske teoridannelser tilslører ofte denne [...] tilstand. Men ved å se sin egen

eksistensielle situasjon i øynene, blir en minnet om at paradigmer er selvskapte, papirtynne skjermer mot usikkerhetens kval (2011, s 45-46).

Etterord

1.

Jeg er 31 år. Jeg sitter og leser på en kafé i nabolaget. Utenfor vinduet ligger datteren min i barnevogna. Hun sover sin daglige formiddagslur - «Gudskjelov-timen», som Pappa kalte det. Jeg leser *Eksistensiell psykoterapi*. Etterhvert som jeg leser skriver jeg inn ulike navn i marginen. Det er navnene til mamma'en min, til pappa'en min, til vennene mine - og iblant mitt eget. Hver gang jeg skriver inn et navn, er det fordi jeg føler at Yalom har truffet noe sant. «Sånn er jeg!», tenker jeg, eller «sånn er mamma!», eller «sånn er kompisen min!» - og så skriver jeg inn navnet.

Å sitte der og lese de avsnittene er en enorm lettelse. Ikke fordi det Yalom skriver nødvendigvis er så pent eller flatterende, men fordi det føles sant. Og sannheten – uansett hvor stygg den er - frigjør.

Ett år senere leser jeg noen avsnitt i *Freud and beyond*. De handler om Erich Fromm og hva han synes er viktigst med den psykoanalytiske terapiprosess:

“One of the deepest problems of contemporary life is a profound dishonesty, both with oneself and with others [...] People lie to themselves and one another all the time. And one of the deepest needs for the patient who seeks psychoanalytic treatment is for an honest response; [...] People in our society rarely speak truthfully to each other about how they actually feel about each other. A major hope of many patients on entering analysis is that they will finally find someone who will speak frankly with them about what they are like, how they affect others, and what goes wrong between them and others.

2.

Jeg går bortover mot kontoret til Siri Gullestad, jeg er 33 år. På veien møter jeg Bjørn Killingmo. Han går i samme retning som meg, bare saktere. Når jeg passerer ham, smiler jeg og sier hei. Han sier hei og smiler tilbake. Jeg kommer frem til Gullestads kontor, banker på og blir sluppet inn. Jeg er der for å hente doktorgradsoppgaven hennes. Vi veksler noen setninger før Killingmo kommer inn. Utfra samtalen skjønner han at jeg er der på grunn av hovedoppgaven. Han spør meg, mildt: «Ja – hva er det du skriver om, da?» Jeg blir nervøs, men svarer at tittelen er: «Om det skumle ved å bli voksen» - hvorpå han, Bjørn Killingmo, den 86 år gamle professor som jeg ser sånn opp til - bryter ut i et vennlig smil og sier: «Ja, jeg sliter med det selv, jeg!».

3.

Utdrag fra *Brødrene Løvehjerte*:

"Din vesle tosk, du skjønner vel at jeg kommer tilbake", sa Jonatan. Det var om kvelden da vi satt og varmet oss ved bålet i kjøkkenet vårt. Kvelden før han skulle dra av sted.

Jeg var ikke sint lenger, bare lei meg, og Jonatan skjønte det. Han var så snill mot meg. Han gav meg nybakt brød med smør og honning på og fortalte eventyr og historier for meg, men jeg orket ikke høre på dem. Jeg tenkte på eventyret om Tengil, det var nok det nifseste av alle eventyr, begynte jeg å tro. Jeg spurte Jonatan om han virkelig måtte gi seg ut på noe så farlig. Han kunne jo like gjerne sitte hjemme ved peisvarmen i Ryttergården og ha det bra. Men da sa Jonatan at det var ting som måtte gjøres, selv om de var farlige.

"Hvorfor må du?" spurte jeg.

"For ellers er jeg ikke noe menneske, men bare en liten lort", sa Jonatan

Litteraturliste

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Atmosphere (2008). *When Life Gives You Lemons, You Paint That Shit Gold* (album)
Plateselskap/utgiver: Rhymesayers
- Austad, A., & Stålsett, G. (2007). Klinisk religionspsykologi og psykoterapi: Vitaprojektet. *Psyke & Logos*, 28(2), s. 805-821
- Bateman, A. & Fonagy P. (2007). *Mentaliseringsbasert terapi av borderline personlighetsforstyrrelse. En praktisk veileder*. Oslo, Norge: Arneberg forlag.
- Bjørklund, H. (2003) Å invitere til dans. Intervju med Jan Smedslund i *Impuls – tidsskrift for psykologi* 57(1), 22-35
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis; The International Journal of Psychoanalysis*.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. London: Hogarth Press and the Institute of Psychoanalysis
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: s.105-118 Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory* London: Routledge
- Buber, M (1968). *Jeg og du*. Oslo, Norge: Cappelen
- Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Fritz perls* (Vol. 4). Sage.
- Cowper, W. (årstall ukjent) Sitatet er hentet fra:
http://www.brainyquote.com/quotes/authors/w/william_cowper.html
- Damasio, A. (2005). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Penguin.com.

- Eggum, Jan (1977). *Mor, jeg vil tilbake fra albumet Heksedans*. Plateselskap/utgiver: Grappa / Musikkoperatørene
- Faldalen, J. I. (2008) Intervju med Roy Andersson i filmmagasinet *Rushprint*. Hentet fra: <http://rushprint.no/2008/09/roy-andersson-om-du-levande/>
- Fonagy, P. (2010). *Attachment theory and psychoanalysis*. Other Press, LLC.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. Standard Edition, 19: 12-66.
- Fromm, E. (1992). *Flukten fra friheten*. Oversatt av Johan Ludvig Mowinckel, Oslo, Norge: Aventura Pocket. Første norske utgave Pax forlag, Oslo 1965. *Escape from freedom*, 1941. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Fävremark, B. (2011) *2 Steg Från Håkan*. Sverige. Produsent: STARK Film & Event
- Gullestad, S. (1992). *Å si fra: autonomibegrepet i psykoanalysen*. Universitetsforlaget.
- Gullestad, S. E. (2001). Attachment theory and psychoanalysis: controversial issues. *The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 24(1), 3-16.
- Gullestad, S. E. (2003) Evidensbasert psykoterapi. i *Impuls – tidsskrift for psykologi* 57(1), 80-84
- Gullestad, S. E. & Killingmo, B. (2013). *Underteksten: Psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo, Norge: Universitetsforlaget.
- Hageberg, A. O. L. (2012). *Psykatrikrittikk: «Vi snakkar om å gi folk behandling, men det vi gjer er å endra dei til noko meir sosialt akseptabelt»*. Tidsskrift for norsk psykologforening, 49(12), 1192-1199
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *The American Psychologist*, 13, 673-685.
- Hellesnes, Jon. (2009). Hans Skjervheim. I Norsk biografisk leksikon. Hentet 4. januar 2014 fra http://nbl.snl.no/Hans_Skjervheim.
- Hostrup, H. (2001). *Gestaltterapi*. København, Danmark: Hans Reitzels Forlag.
- Ianelli, V. (2004) *Security and Comfort Objects*. Hentet fra: http://pediatrics.about.com/od/infantparentingtips/a/04_loveys.htm

- Insel, T. (2013). Hentet fra: <http://www.newscientist.com/article/dn23487-psychiatry-divided-as-mental-health-bible-denounced.html#.Usf2jnbKx9M> Eller: <http://www.psychologytoday.com/blog/side-effects/201305/the-nimh-withdraws-support-dsm-5>
- Jersild, A. T. (1943). "Studies of children's fears". I *Child Behavior and development*. Red. R. Barker, J. Kounin og H. Wright. New York og London. Mcgraw-Hill
- Killingmo, B. (1989). Conflict and deficit: Implications for technique. *The International Journal of Psychoanalysis*.
- Kohut, H., & Wolf, E. S. (1978). The disorders of the self and their treatment: An outline. *International journal of Psychoanalysis*, 59(4), 413-425.
- Kubrick, S. (1968) Intervjuet av Playboy, høsten 1968. Senere publisert i *Stanley Kubrick: Interviews (2001)* Editor: Gene D. Phillips
- Lindgren, A. (1974) Brødrene Løvehjerte. Oslo, Norge: N.W Damm & Sønn. Originalens tittel: *Bröderna Lejonhjärta*, 1973, Sverige.
- Lorenz, K. Z. (1937). The companion in the bird's world. *The Auk*, 54(3), 245-273.
- Maddux, J. E. (2002). *Stopping the "madness": Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM*. Gjengitt I Impuls – tidsskrift for psykologi, 2003, 57(1) s.10-21
- Mahler, M. S. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Basic Books.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, 66-104.
- Marvin, R., Cooper, G., Hoffman, K., & Powell, B. (2002). The circle of security project: Attachment-based intervention with caregiver-pre-school child dyads. *Attachment & Human Development*, 4(1), 107-124.
- May, R. (1994). *The courage to create*. WW Norton & Company.

- Milgram, S. (1963). Behavioral study of obedience. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(4), 371.
- Mitchell, S. A. (1995). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. Basic Books.
- Moi, T. (2013). *Språk og oppmerksomhet*. Oslo, Norge: Aschehoug forlag
- NTB (2012). Avisartikkel: *Psykiater: Ytre sett ser Breivik litt stolt ut*. Hentet fra: <http://www.abcnyheter.no/nyheter/2012/04/16/psykiater-ytre-sett-ser-breivik-litt-stolt-ut>
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology: The science of mind and behavior*. Third Edition. McGraw-Hill.
- Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
- Radiohead (2003): *Where I End and You Begin* fra albumet *Hail to the Thief*. Plateselskap/utgiver: Parlophone
- Rizzuto, A. M. (1981). *The birth of the living God: A psychoanalytic study*. University of Chicago Press.
- Rønnestad, M. H. (2008). Evidensbasert praksis i psykologi. *Tidsskrift for norsk psykologforening* 45(4), s. 444-454
- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant mental health Journal*, 22(1-2), 7-66.
- Shakespeare, W. (1559-1561) *Hamlet*. Gjendiktet av Andre Bjerke, 1959. Oslo, Norge: Aschehoug.
- Skjervheim, H., & Aarnes, A. (1996). *Deltakar og tilskodar og andre essays*. Oslo, Norge: Aschehoug.
- Sletnes, Kari Berit. (2009). Positivism: vitenskapsfilosofi. I Store norske leksikon. Hentet 4. januar 2014 fra <http://snl.no/positivisme%2Fvitenskapsfilosofi>.
- Stern, D. (2003). *Spedbarnets interpersonlige verden*. Oslo, Norge: Gyldendal forlag.

- Store Norske Leksikon (2009) Forfatter ukjent. Hentet 4. januar 2014 fra
<http://snl.no/refleks%2Ffysiologi>
- Trier, J. (2011) *Oslo 31.august*. Oslo, Norge. Produsent: Motlys
- Tveit, H. S. (2011). Små barn og samlivsbrudd: en kvalitativ studie av familierapeuters erfaringer når det gjelder symptomer og tiltak.
- Von Trier, L. (2005) *Manderlay*. København, Danmark. Produsent: Zentropa
 Tilleggsinformasjon er hentet fra: <http://en.wikipedia.org/wiki/Manderlay>
- Wallroth, Per (2011). *Mentaliseringsboken*. Oslo, Norge: Arneberg forlag
- Winnicott, D. W. (1953). Transitional Objects and Transitional Phenomena—A Study of the First Not-Me Possession1. *International Journal of Psycho-Analysis*, 34, 89 - 97.
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psychoanalysis*.
- Winnicott, D. W. (1965). The maturational processes and the facilitating environment.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (1998). *The Yalom reader: Selections from the work of a master therapist and storyteller*. Basic Books.
- Yalom, I. D. (2008) *Å stirre på solen: om å overvinne frykten for døden*. Oslo, Norge: Arneberg forlag. Originalens tittel: *Staring at the sun: overcoming the terror of death*, 2008, San Francisco, USA: Jossey-Bass
- Yalom, I. D. (2009). *Terapiens gave*. Oslo, Norge: Pax forlag. Originalens tittel: *The Gift Of Therapy*, 2002, New York, USA: HarperCollins
- Yalom, I. D. (2011). *Eksistensiell Psykoterapi*. Oversatt av Mildrid Solli, Oslo, Norge: Arneberg forlag. Originalens tittel *Existential Psychotherapy*, 1980, New York, USA: Basic Books

