

NT 2018 - 1968

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade
1/18

ACEM

100 KR

MAGISKE SPEIL

- selfier, partnervalg og selvinnsikt



TIDSAM 1104-01

01



9 770332 579048

RETURUKE 23

Årgang 50



Acem-meditasjon

acem.no

Foto: Anna von Sydow

INNHold | MAGISKE SPEIL

- | | | | |
|----|--------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|
| 3 | Leder: 1000 flere tanker | 43 | Tom mage - harde dommer |
| 5 | Verdensberømt for en selfie | 47 | Mennene ser meg ikke lenger |
| 13 | Forelskelsens rus | 51 | Jeg er også skilsmissebarn - meditative refleksjoner |
| 21 | Verden slik et menneske så den - kunst | 57 | Fra det individuelle til det allmenne |
| 31 | Mennesket - kan ikke fly og synger dårlig! | 59 | Smerten ved å se |
| 37 | Heller være et bilde enn seg selv | 63 | Den gode samtale |

DYADE 1 2018 ÅRGANG 50

Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd

Redaktør av dette nummer|Ole Gjems-Onstad Merete Lund Hetland Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Grafisk form|Geir Wærnes og Anna von Sydow Foto|Ole Gjems-Onstad Geir Wærnes Anna von Sydow Ptxabay.com m.fl. Omslagsfoto|Anna von Sydow Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk|UnitedPress Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2018| kr 330 Løssalg|kr 100 ISSN|0332-5792 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)



Leder:

1000 flere tanker¹

Aper og enkelte andre dyr kan gjenkjenne sitt eget speilbilde. Mennesket evner ikke bare å gjenkjenne seg selv, men kan reflektere over det man ser: Hvem er jeg?

Speil kan brukes til mye annet enn introspeksjon og selvrefleksjon. For selfier kan det mer dreie seg om narsissisme og selvopptatthet, den henførte fascinans Narcissus erfarte da han så sitt eget speilbilde. Speiler barn seg i de voksne, når de lærer? Og hva speiler vi oss i, når vi velger partner?

Acems måte å arbeide med meditasjon på dreier seg om introspeksjon og empati innover. Men Acems tilnærming til selvrefleksjon er også interpersonlig: grupper og kommunikasjon - empati utover. Ofte skilles det ikke: Opptatthet av ens eget er negativt og selvopptatt. Dette Dyade sondrer: Når bruker vi speil til innsikt og utvikling, til forskjell fra selvdyrkelse?

Speil er et uendelig tema. Dette Dyade viser hvor mange speil livet byr på for personlige prosesser. Boktitler kan fenge med 1000 steder å se før du dør. Personlig dialog med livets speil kan hjelpe til 1000 flere tanker.

*Ole Gjems-Onstad og
Merete Lund Hetland*

¹ Artikkelen i nummeret er skrevet av Ole Gjems-Onstad og Merete Lund Hetland. – Halvor Eifring takkes for to omganger med konstruktive kommentarer.



Men hvor er vi?

Verdensberømt for en selfie

Den daværende danske statsminister Helle Thorning-Schmidt kom på forsiden av allverdens medier i 2013, da hun tok en selfie sammen med USA's president Barack Obama og Storbritannias statsminister David Cameron i forbindelse med minnestunden for Sør-Afrikas avdøde president Nelson Mandela. Dermed skrev hun og selfien seg inn i samtiden.



Foto: Roberto Schmidt / AFP

Faktisk ble ordet "Selfie" valgt som "Word of the year" samme år, med følgende definisjon¹:

1

Note: Citat her og input i det følgende fra: Dollinger S. Much

"Photographs taken in the moment by people who depict themselves along with close others or celebrities."

Bildet er som et speil på en kultur. To av verdens mektigste politikere er til stede på begravelsen for et av det forrige århundrets politiske og etiske ikoner. Så lar de seg fange av en tiltrekkende dansk politikers behov for å ha med en suvenir, et slags trofé fra hendelsen, som viser hvordan hun var sammen med og fikk, om ikke forført, så engasjert disse to mannlige superkjendiser. Fru Obamas ansiktsuttrykk avspeiler hvor begeistret hun er for den

more than selfies fra bogen: The Cambridge Handbook of Creativity and Personality Research, Geist GJ, Reiter-Palmon R, Kaufman JC (eds). Publisher: Cambridge University Press (2017). Online ISBN: 9781316228036

flørtende trekanten. - Det hele kan også vekke tanker om MeToo-kampanjens rolledeling mellom mann og kvinne.

Bildet kan minne om en evig streben hvor det aldri blir nok. Som statsminister var Thorning-Schmidt en utvilsom VIP, men Cameron og Obama var enda mer VIP. Å ha en selfie sammen med dem var dermed en ekstra bekræftelse, nok en utvidelse av egen VIP-aura. Selfien sikrer beviset.

FACEBOOK-FASADEN

Med selfien, og det som ellers deles på de sosiale medier, viser vi oss selv og våre liv, men slik som vi ønsker at andre skal se oss. Vi speiler stort sett de positive sider ved tilværelsen. Solskinn og smil, og kun sjelden baksiden av medaljen. Man eksponerer en fasade. Faren er at man kan begynne å tro det er slik andre og en selv har det.

Prisen for å ville vise seg frem kan være høy: Ifølge Wikipedia døde 93 personer alene i 2016 i forbindelse med at de tok en selfie, typisk ved å gå baklengs uten å se seg selv ut fra ønsket om et bedre motiv - og dermed falle ut fra høye fjell, ramle foran tog eller falle i vannet og drukne.

Selvportrett har til alle tider vært billed på kunstnerens fordypelse i sitt eget uttrykk. Noen mener at man kjenner igjen et selvportrett på øynene: De er mer intense enn i mange andre bilder. Kunstneren er bevisst at nå blir han eller hun sett, av seg selv, og av andre. Øynene avspeiler denne forsterkede selvbevisstheten og spør: Hvem er jeg? Hvordan ser du meg? Hvem

ser du?

Lenge før selfien ble oppfunnet, har psykologer interessert seg for auto-fotografier og deres mulige betydning for sosiale relasjoner. En av de tidligste var Stanley Milgram, som i 1977 kalte kameraet en "image-freezing machine, to freeze a moment of visual experience to be shared with others or to augment memory". Sosialpsykolog Robert Ziller spurte en rekke forsøkspersoner "Hvem er du, som du ser deg selv?" og ba dem om å ta 10 fotografier for å besvare spørsmålet. Temaene favnet vidt: Skyhet, småkriminalitet, fattigdom, aldring, viktige livsbegivenheter, ekteskap og skilsmisse og livet i en rullestol, for bare å nevne noen. Disse bilder var ikke tiltenkt en større sosial krets. Det samme gjelder for Stephen DOLLINGERS forskning. Han ba 20 college-studenter om å ta fotografier for å beskrive "Hvem er du, som du ser deg selv?". Han grupperte fotografiene etter personlig eksponering og meningsfylde. Fra de nederste kategorier, hvor bildene var konkrete, kjedelige, lik et familiealbum, som avspeiler tilværelsens fornøyelser og selvtilfredshet, og hvor misnøye og selvrefleksjon var nærmest fraværende. I de øverste kategorier ble fotografiene gradvis mere kreative og mangfoldige, mere komplekse i avdekning av følelser, og reflekterte også livets utfordringer og vanskeligheter, depresjon, lengsler, savn og tap. Selv om oppgaven var å portrettere seg selv som du ser deg selv, så var langt hovedparten av studentenes foto kjedelige og intetsigende. Det samme vil vi nok ofte mene gjelder for det som postes på de

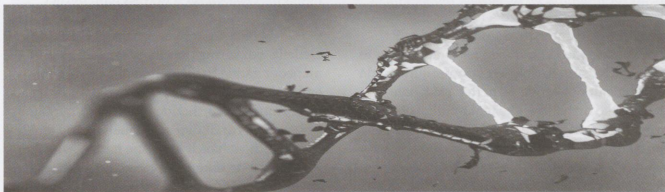
Men hvor er mennesket?

I Frankrike og Nord-Spania finnes grotter med hulemalerier fra titusener av år tilbake. Mange fascineres av hvor levende dyrene er gjengitt; man kjenner seg igjen i det kunstnerne har sett. Bildene speiler tilbake at den som skapte dette, har mye til felles med den som nå ser. Samme øyne. Noen titusener av år viskes bort.

Man kan også undres. Det er ingen himmellegemer, ingen sol eller måne, og ingen mennesker i tegningene. Dette fraværet av det som for oss er det viktigste, går igjen i mange hulemalerier i disse områdene som strekker seg over atskillige årtusener. Hva forteller det, hva speiler dette fraværet? Historien rommer mange kontraster: Selfiene viderefører en tradisjon fra greske skulpturer der individet og menneskekroppen sto sentralt. Den menneskesentrerte greske skulpturkunsten står i sterk kontrast til kinesiske landskapsmalerier der mennesker (nesten) alltid er med, men som noen små prikker i et hjørne snarere enn det som dominerer.

Det store i det små

Foto: Pixabay



Det var 8. klasse. Vi lærte om hvordan alt er oppbygget av molekyler og atomer, uendelig små elementer. "Og kanskje er hele menneskeheten, som slynges rundt i Melkeveien, ikke noe annet enn en liten sukkerbit i en kjempe kaffekopp, som han rører rundt i med en kjempeskje?". Slik lød ordene fra læreren. Vi var tenårere med hoder

og kropper fulle av hormoner, forelskelse, høye og lave selvbilder, og tanker om meningen med livet. "Det er noe sludder", tenkte vi, "det er ikke slik." Men metaforen husket vi som en påminnelse om hvor små vi er.

Prisen for å ville vise seg frem kan være høy: Ifølge Wikipedia døde 93 personer alene i 2016 i forbindelse med at de tok en selfie.

sosiale medier. Sosiale medier kan lett stimulere til en mere narsissistisk fremstilling, hvor man relativt ensidig spiller sin fortrefelighet, skjønnhet, popularitet osv. Tankevekkende er, at de studenter, som ble plassert i de høyere kategorier, i meget større omfang hadde søkt psykologhjelp. Om det avspeiler en interesse for å forstå seg selv bedre, eller en mere skrøpelig eller utfordret psykologi, var ikke del av undersøkelsen.

Noe stort medium for selvrefleksjon, introspeksjon og erkjennelse er de sosiale medier ikke blitt. Det er tankevekkende hvor lett barn og unge forfaller til "digital mobbing". Hver 6. skoleelev i tenårene har i Danmark vært utsatt for mobbing på de sosiale medier, og et like stort antall har prøvd å mobbe andre. Ofte er mobbingen anonym. En dansk journalist fikk kontakt med et mobbeoffer (en pike), og to unge gutter som hadde lagt kompromitterende materiale ut om henne på nettet. De kjente henne ikke og hadde ikke tenkt videre over konsekvensene, før de møtte henne og hørte hvor kolossalt belastende det hadde vært for hennes selvfølelse, og hvordan det hadde dominert hennes liv i månedsvis. Det spill som mobberne holder opp for sitt offer i det offentlige rom på de sosiale medier, kan være særdeles ødeleggende for dem det rammer. Flere danske skoler har satt "førerkort til de sosiale medier" på skoleplanen.

LÆRER BARN VED Å KOPIERE DE VOKSNE, ELLER....?

Å gå på skole er en relativt ny oppfinnelse. I

årtusener lærte barn å jakte og dyrke jorden ved å iakttå hva de voksne omkring dem gjorde. Nyere forskning tyder da også på at barns hjerne er utviklet til å lære aller best ved å observere hva voksne gjør. Også i dag lærer barn av å se foreldre spise, vaske opp, rydde, slå gresset og reparere bilen.

Allerede tidlig i livet imiterer barna. I et eksperiment, som Andrew Meltzoff fra University of Washington utførte i 1988, lot han barn på 14 måneder se på at en voksen gjorde noe rart i forskningslaboratoriet: Den voksne dunket pannen mot en kasse for å få den til å lyse opp. En uke senere kom barna tilbake til laboratoriet. De fleste prøvde straks å dunke hodet mot kassen for å få lyset tent. Barnet spiller seg i og lærer av den voksnes handlinger.

Forsøket ble 14 år senere gjentatt av Gerkely, Bekkering og Kilarity, også nå med 14 måneder gamle barn, men med en vesentlig endring: Noen ganger når den voksne dunket hodet mot kassen, hadde hun noe som lignet en bandasje rundt den ene armen. Barna tenkte seg frem til at når den voksne hadde bandasje på, kunne hun ikke bruke armen, og måtte anvende hodet i stedet. Så da det ble deres tur til å prøve, valgte de den enkle løsning å bruke hendene fremfor hodet for å få kassen til å lyse. Barn spiller altså ikke bare de voksne, de bruker også det de ser til å uttenke løsninger og være kreative.

I et forsøk med 4-åringer ved psykologiprofessor Allison Gopnik ved University of California, viste en voksen barna et leketøy med mange håndtak og knapper og

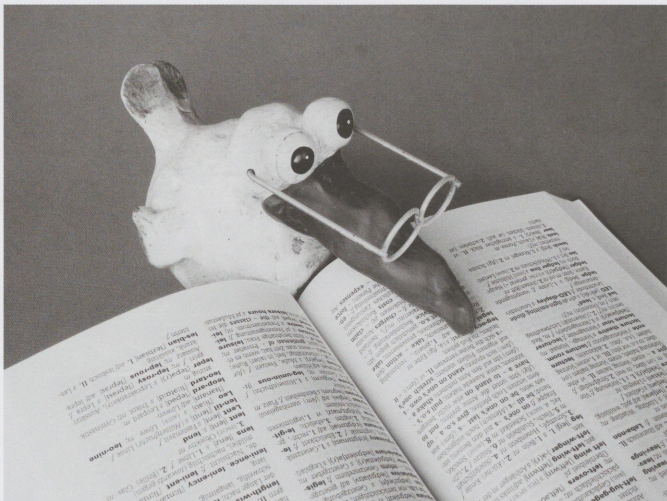


Foto: Pixabay

Google Translate

De mange utkast til dette Dyade er skrevet delvis på norsk og delvis på dansk. Sluttproduktet skulle være norsk. Vi tenkte at Google Translate, språkspeilet som oversetter fra dansk til norsk, kunne hjelpe oss. Vi prøvde med denne setning:

“Nogle gange, når den voksne dunkede til kassen med hovedet, havde hun noget, som lignede en forbindelse, om den ene arm.”

Formuleringene ble i Google Translate til:

“Noen ganger da voksen kastet seg i esken med hodet, hadde hun noe som så ut som en dressing av en arm.”

Google går åpenbart ikke rett frem. Trolig går det hele først fra dansk til engelsk og så videre til norsk. Dermed var det for oss ingen annen vei tilbake enn møysommelig, manuell oversettelse.

Moskva som katastrofe-selfie

Den amerikanske historieprofessor Gregory S Aldrete har i serien The Great Courses laget en engasjert forelesningsserie om militære tabber. Tankevekkende ofte ser man militære ledere personlige svakheter avspeilet i katastrofale nederlag på slagmarken. En narssistisk trang til å skrive sitt navn inn i historien, kombinert med en god porsjon selvgodhet, kan gjøre at man tar unødige sjanser. Er tabben stor nok, kan man komme inn i historiebøkene, men men med motsatt fortegn av det man ønsket. Det makabre med krigshistoriens fadeseer er hvordan én persons mangler kan få så fatale konsekvenser for hundretusenvis eller millioner.

Napoleons og Hitlers mislykte felttog mot Russland gjorde de enorme russiske stepper, vinterkulden og Moskva til et slags speil for deres megalomane personligheter.



Manglende virkelighetsorientering fikk dem til å angripe inn i en geografisk uendelighet: Napoleon i 1812 med 500 000 mann greide å innta Moskva, men uten å få noe hjelp av det, siden russerne satte fyr på byen og evakuerte alt de kunne av forsyninger. Bare 10 000 soldater i den franske hær, 2 %, var kampdyktige etter et katastrofalt tilbaketog. Hitler angrep i 1941 med 3,6 millioner soldater. De klarte akkurat ikke å innta Moskva, men Hitler var så besatt av målet og blind for virkelighetens vinterkulde og manglende forsyninger, at en stor andel av soldatene aldri kom tilbake. For både Napoleon og Hitler ble en planlagt triumf for historien en makaber gjenspeiling av manglende evne til å innrømme og lære av feil. Russland endte for begge som en katastrofe-selfie for narssistisk grandiositet.

sa til dem "Gad vite, hvordan denne virker?". Så begynte han å utføre i alt 9 kompliserte handlinger med leketøyet, som innebar å trykke på knappene, dreie på håndtakene og riste leketøyet. Noen ganger spilte gjenstanden musikk, noen ganger ikke. Noen av handlingene var nødvendige for å få leketøyet til å spille, andre var overflødige. Da barna deretter ble bedt om å få leketøyet til å spille, hadde de på egen hånd observert og analysert hvilke handlinger som virket (når det ble dreiet på en bestemt knapp og leketøyet deretter ble vendt på hodet, uansett hva som ellers ble gjort), og utførte disse umiddelbart, dvs dreide på den riktige knapp og snudde leketøyet på hodet og unnlot å gjøre de overflødige handlinger. Barna brukte sine observasjoner til å utvikle en intelligent og ny måte å sette i gang musikken i stedet for den tungvinte.

Også babyer kopierer ikke bare, men utforsker i deres lek: Aimee Stahl og kolleger fra Johns Hopkins viste 11 måneder gamle babyer et triks: Noen ble vist en ball, som tilsynelatende kunne dyttes gjennom veggen, andre ble vist en lekebil som kjørte ut over en bokhylle, men så ut til å bli hengende i luften. Disse hendelser overrasket spedbarna, som åpenbart forstod at dette var usedvanlig. Etterpå fikk de lov til å leke. De som hadde sett ballen gå gjennom veggen, tok en ball og kastet den mot veggen for å se om ballen virkelig kunne gå gjennom den. De spedbarn som hadde sett bilen henge i luften, kjørte den ut over reolen igjen og igjen. Babyene testet om det de hadde blitt vist, virkelig var mulig.

Barn lærer ikke bare ved "å bli fortalt". De lærer også og til dels bedre ved å utforske. I en variant av det foregående forsøk med leketøyet med mange håndtak og knapper sa ikke den voksne "Gad vite, hvordan denne virker?", men "Nå vil jeg vise dere hvordan den virker". Barna kopierte da den voksnes atferd og fant ikke frem til egne løsninger. Man kan

spekulere om barna tenker at når den voksne sier at han skal vise dem hvordan noe skal gjøres, er det best å kopiere, og det er ingen grunn til å prøve noe nytt. Forsøket antyder at tradisjonell undervisning stimulerer imitasjon snarere enn innovasjon.

Kanskje kan dette perspektiv om at refleksjon og ettertanke aktiveres mere gjennom et nysgjerrig og utforskende læringsmiljø, overføres til å praktisere Acem-meditasjon. Bortsett fra en enkel instruksjon (om å gjenta metodelyden lett og uanstrengt og la tankene komme og gå), er et sentralt element i meditasjonspedagogikken nettopp ikke bare å bli fortalt hva som er korrekt utførelse. Veilederen etterstreber heller gjennom åpne spørsmål å hjelpe den mediterende til å bruke sin sensitivitet til å få erfaring med hva ledighet er, en uanstrengt og ikke-konsentrert gjentakelse av metodelyden, under forskjellige indre omstendigheter. Dette er ikke et triks; det er bare slik den enkelte kan finne frem til god meditasjon.



Forelskelsens rus¹

Når vi er forelsket, kan vi preges av en ukritisk blindhet. Vi ser det hos den andre som vi ønsker å se, og kun i mindre grad den andres reelle personlighet. Forelskelsens spill forvrenger partneren.

UKRITISK BLINDHET - VELSIGNELSE ELLER FORBANNELSE?

Forskerne har spurt om denne forblindelse er en velsignelse eller en forbannelse. De fleste mener det første - ikke fordi det fører til lykkelige forhold, men fordi det fremmer pardannelse og dermed geneses videreføring. Forbannelsen er at vi treffer våre viktigste livsvalg i en tilstand hvor vi er dårlige til å vurdere og treffe valg.

Hvorfor er våre partnerspill så forvrengt? Forskerne mener at vi skal helt tilbake til begynnelsen av livet for å finne svaret. Den lille babys første relasjon til sine foreldre (eller andre omsorgsfigurer) rommer også vår første forelskelse. De tidligste relasjoner er med på å forme både hva vi som voksne forventer av en partner, og hva vi selv har å gi. De danner indre representasjoner av hvordan en mann og kvinne skal være. Er du blitt avvist og

forlatt som liten, kan du ha en tilbøyelighet til å velge en partner som avviser deg og kanskje i siste omgang forlater deg. Var mor eller far dominerende, kan du (uten selv å se det pga det forvrengende spill) velge en tilsvarende partner. Hadde du voldelige foreldre, kan du ha en tendens til å velge en voldelig partner. Det dreier seg om en speiling av fortiden som vi er blinde for, med mindre vi forsøker og får hjelp til å se.

TILKNYTNING OG UTVIKLING

I barndommen er barnets tilknytning til primære omsorgsfigurer helt sentral for en sunn utvikling av selvfølelse, identitet, trygghet og nysgjerrighet. Barnet spiller seg i den voksne

¹ Se også Dyade nr. 1 2015: Ensom eller tosom? - parforholdet som eksistensiell utfordring
Hvilken forståelse gir forskning og meditativ erfaring av det moderne parforholdet?

Forbannelsen er at vi treffer våre viktigste livsvalg i en tilstand hvor vi er dårlige til å vurdere og treffe valg.

nærhet og oppmerksomhet som inngir barnet ro og selvtilit.¹

Også som voksne spiller vår evne til tilknytning en stor rolle, og også voksne spiller seg. Forskning har vist hvordan parforhold involverer alle de tilknytnings-relaterte prosesser, som opprinnelig ble beskrevet for barn-foreldre relasjonen. Parforhold og kjærlighet involverer en tilknytning mellom partene som gjør parforholdet til en "sikker havn" og en trygg base i en usikker verden. Parforholdet innebærer et følelsesmessig bånd som kanskje først blir tydelig for en når forholdet er truet, skadet eller man mister partneren.

Bowlby (1982) var den første til å foreslå at barn fra fødselen er utstyrt med et psyko-biologisk system (kalt attachment behavioral system), som motiverer dem til å søke nærhet til mor, far eller andre primære omsorgsfigurer for å oppnå beskyttelse fra fysiske og psykiske farer og få hjelp til følelsesmessig regulering, velbefinnende og gradvis tiltagende selvstendighet (self efficacy).

Systemet aktiveres når følelsen av sikkerhet trues av en reell eller opplevd fare, eller hvis tilknytningspersonen ikke er tilstrekkelig nær og interessert, eller ikke reagerer. Barnet søker da automatisk mot tilknytningspersonen for å oppnå reell eller symbolsk nærhet og speiling. Denne aktivering fortsetter inntil følelsen av trygghet og beskyttelse er gjenopprettet, hvorefter systemet

lukker seg, og barnet igjen kan orientere seg mot andre aktiviteter og utforske verden.

HVEM SØKER DU TIL NÅR DU FØLER DEG TRIST?

Bowlby og andre etter ham har vist hvordan tilknytningssystemet er aktivt gjennom hele livet og helt sentralt for etablering og vedlikeholdelse av parforhold som voksen. Han mener at det er et av hovedelementene i kjærlighetsforhold. Som voksen er ofte partneren den viktigste tilknytningsfigur, men også f eks søsken, foreldre og venner kan være tilknytningsfigurer, på samme måte som f eks. terapeuter eller religiøse ledere. De gir oss trygghet og sikkerhet mot fysiske og psykiske farer, og mot til å utforske og lære om verden omkring oss. Forsøk har f eks vist at hvis en person skal holde et foredrag, er han mindre nervøs og engstelig på forhånd, og mere tilfreds etterpå, hvis partneren sender oppmuntrende, støttende og beroligende SMS-beskjeder, enn hvis partneren sender likegyldige SMS'er eller slett ikke sender noen.

Dannelse av trygge relasjoner med partneren er avhengig av partnerens sensitivitet og responsivens til det ønske om nærhet og intimitet som personens tiltagende tilknytning vekker. Dette får den tilknyttede person til å føle seg mere tilfreds, gladere, utadvent og vennligere ovenfor andre. Når partneren ikke er tilgjengelig og ikke besvarer personens ønske om nærhet, kan den tilknyttede person bli engstelig og hyperfølsom overfor tegn på kjærlighet eller mangel på samme, for

1 Attachment Bonds in Romantic Relationships, Phillip R. Shaver, University of California, Davis Mario Mikulincer, Interdisciplinary Center (IDC) Herzliya

Ansikt

- av Stein Mehren

Lenge var din skjønnhet
en flukt
Som både jaget og fanget meg
Og selv fanget i disse trekk
vandret dine øyne
som en skygge mellom stammer
[opprinnelig versjon: som en panter mellom liljer]

Så ble du min, et speil
i mine hender, der vi
forsiktig kom nær hverandre
Jeg elsket bare et billede
av meg selv, og du elsket
heller aldri fra dypet.....

Men siden, bak dine trekk
I skyggen av søsken
barndom og flukt
skulle jeg se ditt ansikt
reise seg
ubrukt og levende mot meg

Og ennu, trekk for trekk
kommer du gjennom
de andres billede av deg
Oppreist og lysende
fra dypet av alt som var
stiger du mot meg og blir¹

¹ Tonje Maria Mehren takkes for tillatelse til å gjengi diktet.

Er du blitt avvist og forlatt som liten, kan du ha en tilbøyelighet til å velge en partner som avviser deg og kanskje i siste omgang forlater deg.

anerkjennelse og for avvising.

I forsøk har man bedt personer besvare spørsmål som "Hvem liker du å tilbringe tid sammen med?", "Hvem søker du til når du føler deg trist?", "Hvem føler du at du alltid kan stole på?". Unge voksne som var i et langvarig parforhold, foretrakk partneren når de trengte nærhet, trygghet eller beskyttelse, men når det var overveielser om f eks valg av utdanning, var foreldrene sentrale tilknytningsfigurer.

Vårt tilknytningssystem slås av og på alt etter omstendighetene. I et forsøk skrev deltagerne dagbok i 21 dager. På dager preget av stress søkte forsøkspersonen mer nærhet til partneren enn på rolige dager, og partneren ga også mer nærhet og oppmerksomhet når forsøkspersonen viste tegn på stress. Et annet forsøk fikk frem at blodtrykket er lavere (som uttrykk for mer avspenhet), når forsøkspersonen var sammen med partneren (også når man så bort fra intimt samvær), enn når de var sammen med andre personer eller alene. Det tyder på at alene partnerens nærvær har positive effekter. Undersøkelser har også vist at f eks fødselsveer og smerter etter operasjon er mindre når partneren er til stede og kan trøste, holde en i hånden og støtte, enn hvis man er alene. Skanning har vist at når partneren holdt forsøkspersonen i hånden, var det mindre aktivitet i områder i hjernen som har å gjøre med stress, mens andre områder i hjernen som har å gjøre med belønning, ble aktivert.

Ved observasjon av par i avgangshallen på en flyplass er det stor forskjell på de par som skal reise sammen (viser ikke noen tegn

på at tilknytningen er truet), og andre par hvor kun den ene skal reise (her ses tegn på aktivisering av tilknytningssystemet ved å holde rundt hverandre, stå tett, søke øyekontakt, tale fortrolig o l). I parforhold med god tilknytning ses også større tendens til at partnerne hver for seg er utforskende og nysgjerrige på å søke nye utfordringer og utvikling.

UTRYGG TILKNYTNING

Hvis foreldrefigurene ikke er stabile eller ikke responderer på barnets behov for nærhet og støtte, vil barnets søken mot dem ikke ha en beroligende og helende effekt. I stedet kan tryggheten undergraves og negative selvbilder formes. Det kan begrense barnets evne til trygg tilknytning senere i livet til partnere og andre viktige personer. Man taler om to forskjellige aspekter av utrygg tilknytning: angst for tilknytning og unngåelse av tilknytning. Personer som har forstyrret tilknytningsevne og dårlig selvfølelse, har mindre tendens til å søke trøst, hjelp og støtte fra sine nærmeste, og de er også mindre tilbøyelige til å være sensitive og respondere på partnerens behov for nærhet. I slike parforhold kan de gode effekter av tilknytning være fraværende eller likefrem erstattet av negative virkninger av partnerens nærhet.

ILLUSJONEN OM SAMMENSMLTNING

I boken *Why is it Always about You? The seven deadly sins of narcissism* har forfatteren og psykoterapeuten Sandy Hotchkiss et eget kapittel om Narcissists in Love: The Fusion

En spyttklyse sier det hele

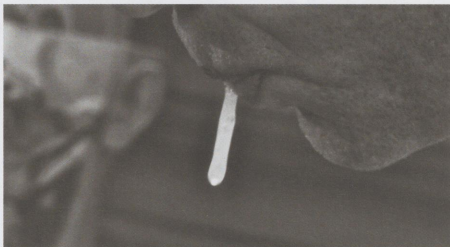


Foto: NRK.no

En ny test KG.land/register (Karma Genes) er "developed by 5 PhDs and a psychologist" og hevder å kunne tilby personlig utvikling gjennom analyse av ditt genetiske materiale kombinert med en psykologisk undersøkelse. Fyll ut et spørreskjema, send en spyttprøve og betal USD 298, så mottar du 18 sider med opplysninger om dine gener og egenskaper. De ansvarlige hevder at

de genetiske tester er kommet så langt at man ut fra gentesten kan bidra til å utvikle din personlighet ved å fortelle deg hva genene viser om ditt forhold til økonomi, partnerforhold, foreldreevner mv. Dessverre opplyses ikke hvordan du eventuelt kan forbedre dine egenskaper, og om det overhodet er håp om forandring hvis alt ligger i genene.

Empati og speilnevroner



Nyere hjerneforskning har identifisert visse nevroner som er aktive når vi speiler andre. Disse speilnevroner reagerer på samme måte når vi selv gjør en bevegelse som når vi registrerer at andre foretar samme bevegelse. Det er fortsatt uklart hvilken funksjon speilnevronene fyller. Speilnevroner kan ha betydning for læring, språk og empati. Det viser et forsøk som hjerneforskeren David Eagleman, forfatter av bl a *The Brain, The Story of You*, gjorde. Han plasserte elektroder på fjeset på forsøkspersoner. Når de ble vist bilder av mennesker som smilte, fnyste osv, reagerte for-

søkspersonene med de samme ansiktsmuskler, nesten umerkelig for det blotte øye, men registrerbart med elektroder. Denne speiling anføres som forklaring på hvorfor par over lang tid kan begynne å ligne hverandre. Man har gjennom mange år betraktet partnerens fjes og refleksivt etterlignet dette. Hundeeiere sies undertiden å begynne å ligne sine hunder. En vestlig person som snakker kinesisk og er mye i Kina, forstod plutselig hvorfor han undertiden tas for å være kineser!

Faren ved Botox

Botox reduserer rynker ved å lamme ansiktsmuskler. David Eagleman utførte et eksperiment som opprinnelig var gjort i 2011 av David Neal og Tanya Chartrand. Personer som hadde vært behandlet med Botox var dårligere til å identifisere ansiktsuttrykk hos personer på bilder. At ansiktsmuskulaturen var hemmet eller frosset gjennom injeksjonen med Botox svekket deres evne til mirroring (speile andre ved svakt å gjengi ansiktsbevegelser), og dermed deres mulighet til å lese andre og være empatisk.

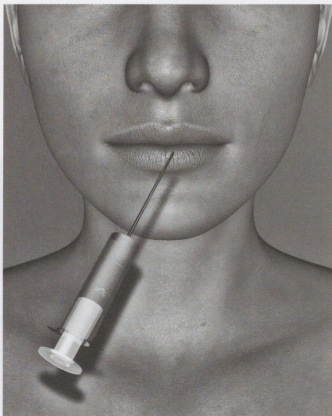


Foto: Pixabay

Delusion. Sunne parforhold kjennetegnes etter Hotchkiss' oppfatning av gjensidighet og evnen til å opprettholde normale grenser mellom selvstendige mennesker, hvor man også kan forenes i gleden over samvær og gjensidig tiltrekning. Forhold preget av narsissisme bygger ofte på en illusjon om en slags fullstendig enhet. Den typiske narsissist kan ha et intenst behov for nærhet til andre for å bygge seg selv opp, noen ganger ved å dominere og bryte andre ned.

Hotchkiss mener at narsissisten ofte velger et kjærlighetsobjekt som ikke bare beundrer vedkommende, men også er mindre sterk, eller lett lar seg dominere. Men blir den andre for underlegen, kan det gå helt galt. Respekt fra en dørmatte er ikke mye å sole seg

i. Hotchkiss beskriver en sann narsissist som så grenseløs, krevende og ikke-empatisk at det å innlede et forhold er som å gå inn i en dør med et skilt hvor det står: Oppgi deg selv alle dere som går inn her! Narsissisten søker et spill som reflekterer egen storhet og et inflatert selvbilde mot skammen, men ikke en selvstendig partner. Den andres selvstendighet må ofres.

Hotchkiss er en av de mest populære forfatterne innenfor det populære psykologiske området.

FAKSET I HJERNEN: KULTUR OG FAMILIE

De vil ikke den tilberedning og den kunst som følger en sosial, kan vi styre om den verden som oppstår, eller rett og slett ikke engang. Utvirket den følger kunst helt ut av seg.



Foto: Pixabay

Verden slik et menneske så den - kunst

Kunst kan gi bilde og ord til sider i oss selv vi ikke hadde språk eller begrep for. Hjelp det ikke-formulerte til å finne en form, oppdage noe som var der, men som ikke var uttrykt; et slags speil som langsomt skruer på lyset eller en kikkert som gradvis justeres fra diffust til klart.

NOE VI IKKE FØR HAR SETT

Forfatteren Karl Ove Knausgård var i 2017 kurator for en utstilling av nærmest ukjente malerier av Edvard Munch. I utstillingsboken *Mot Skogen* sier Knausgård: "Da kan vi... forsøke å forstå et menneske, som for eksempel Munch, for gjennom det kanskje å få øye på noe i oss selv vi ikke før har sett, ...».

Knausgård kommenterer hvordan Munch anvendte seg selv som et slags indre speil, når han malte: "Munchs metode var å bruke seg selv, ikke ved å male det han så, men ved å forsøke å visualisere det han følte når han så, slik at selv et bilde av en kålåker i skumringen var ladet eksistensielt, med fred, med stillhet, med skjønnhet og død.» (s 38). «Det er ikke verden slik den er i seg selv, det malte aldri Munch, det er verden slik et menneske så den.» (s 37).

Det som gjør kunstverk ikonisk, er ikke den rent mekaniske gjengivelse, en passiv speilrefleks, men evnen til å fange det essensielle, karakteristiske eller enestående hos en person, et landskap eller en situasjon. Knausgård peker på hvordan Munch gjengav seg selv i sine malerier også når motivet var noe så bart som snødekte åkre et sted i Tyskland (Snølandskap fra Thüringen, 1906). Kunstverket kan bli dødt hvis det ikke fanger mer enn det et vanlig blikk ser; storheten kan ligge i det kunstneren ut fra seg selv tilfører.

FANGET I KJØNNSSROLLER, KULTUR OG FAMILIE

De bilder, den litteratur og den kunst som fanger en samtid, kan si mye om den verden som engasjeres, eller nettopp ikke engasjeres. Undertiden fanger kunst først et større

publikum flere tiår etter forfatterens død. Det gjelder f.eks. Hans Falladas oppgjør med nazitiden i romanen *Jeder Stirbt für sich Allein*. Da boken utkom i 1947 var Tyskland ennå ikke modent for selvpøggjøret.¹

Et verk som samtiden har kastet seg over, er Elena Ferrantes Napoli-kvartett. Elena Ferrante skildrer to kvinners liv fra barnsben til alderdom i Napoli fra 1960-tallet og utover; en fattig, brutal, mannsdominert og machopreget verden. Den ene kvinnen klarer delvis å bryte ut og blir en periode en del av det borgerlige Nord-Italia. Bøkene gir et tilsynelatende realistisk innsideglimt av et Italia man ofte har hørt om og til dels fått skildret gjennom mafia-preget krim og filmdramaer. Bøkene mer universelle appell kan delvis skyldes hvordan de fanger at vi alle kan føle oss innestengt, i kjønnsroller, kultur og familie.

Ferrantes romaner på over 1800 sider omtales ofte som et enestående verk om to kvinners livslange vennskap. Begge er velbegavet og flotte av utseende, men ellers svært forskjellige. Lila er vanskelig, ustabil og ofte utagerende eller aggressiv. Jeg-stemmen, Elena, som beskrives som etter hvert suksessrik forfatter, er forsiktig, avhengig og ivrig etter å tilpasse seg.

En del litteraturkjennere advarer mot å diagnostisere hovedpersoner i en roman; for ikke å drukne det kunstneriske i fagpsykiatriske termer. Men enhver analyse av kunstverk "utenfra", på andre premisser enn kunstnerens, vil lett virke reduksjonistisk og slukke eller

dempe det kunstnerisk levende og originale. Også litteraturvitenskapens stiliserte og objektive terminologi kan være som et kvelertak på levende litteratur. Når noen litteraturvitere er særlig negative til "diagnoser" i litterær sammenheng, kan det skyldes allergi overfor enhver psykologisering.

Man skal ikke ha mye kunnskap om personlighetsforstyrrelser for å tenke at Lila er preget av det. Det er heller ikke ukjent at de med avhengighetstrekk kan knytte seg til vanskelige personer.

Jeg-personen Elena beskriver sine tanker og svakheter, men uten virkelig å ta stilling til dem. Det er mer slik hun er. Situasjonene hun roter seg inn i, er i underliggende psykologisk struktur veldig gjentagende. Avhengigheten og underlegenheten avspeiler seg i forhold til den problematiske venninnen, men også i hennes relasjoner til menn, hvor den store kjærligheten er en narsissistisk og upålitelig kvinnebedårer. Jeg-personen sier igjen og igjen ja til krav og situasjoner hun burde unngått, tar intet selvpøggjøret og ender til dels med en gått gjentagende hverdag: "Ekteskapet fremstod nå for meg som en institusjon som, til forskjell fra hva man skulle tro, fjernet all menneskelighet fra samleie".² For leseren blir de psykologiske mønstre hos hovedpersonene etter hvert åpenbare, og ikke egentlig gjenstand for noen indre dialog eller utvikling. En roman med personer som aldri lærer. Kanskje er det derfor en del lesere går trett underveis.



Foto: Pixabay

Kunstomtale som eiendomsannonser

Billedtekster på kunstutstillinger er ofte berikende og opplysende, men noen ganger møter man en retorikk der man kan ha problemer med å gjenkjenne bildet omtalen henger ved siden av. "Alt" gis en meningsfylde der rike språklige uttrykk illustrerer så dype og intense sammenhenger at man kan miste kunstverket i formuleringene. Slike omtaler kan øyensynlig ha som mål ikke bare å speile bildet, men å "selge" det til tilskueren. Det er som om omtalen har vandret fra en kunsthistoriker til en kurator for så å finne sin endelige retorikk hos en språkkonsulent. Det kan undertiden minne om boligannonser der en forblommet språkdrakt kan begrave det virkelige salgsobjektet i en ordflom med bare ett underliggende budskap: Trangen til å gjøre en handel.



Foto: Pixabay

SEKSUAL-ABC: SLIK SKAL DU IKKE

Ferrantes Napoli-drama har særlig tjent som speil for kvinner som har kjent igjen egne erfaringer i mannsdominerte kulturer. Elena debuterer som romanforfatter i første bind. Der skildrer hun en scene hvor faren til en gutt hun er forelsket i, tiltvinger seg sex med henne på en ensom strand. Med dagens norske juss ville overgrepet vært voldtekt, eller i hvert fall i grenseland. Elena er ambivalent til å ha skildret en selvopplevd hendelse, men treffer så en tidligere venninne hun trodde ville reagere negativt: «Jeg leste boken din; den er flott, så modig du er som har skrevet om disse tingene. ... Du beskriver det virkelig godt; ... akkurat slik det skjedde, med den samme skittenheten. Det er hemmeligheter som du bare kjenner til hvis du er en kvinne.» Temaet passer godt inn i samtidens feministiske «MeToo»-oppgjør.

I bok 2 har Ferrante flere helt konkrete

skildringer av sex. Beskrivelsene er kortfattede, tidvis like eksplisitte som i vanlig pornografi, men uten noensinne å bli det; lite skildres fristende. Ferrante formidler i liten grad idealisert sex. Beretningen kunne også tjent som en omvendt seksualpedagogikk for menn: En ABC om hvordan ikke gjøre det. Kvinner med fantasier om italienske elskere kan her få et korrektiv.

Elena er nærmest besatt av sine bekeftelsesbehov. Hun forsømmer sine barn som ofres på alteret til karriere og den intense avhengigheten av den narsissistiske mannen hun nærmest setter alt på styr for. For dem som ser et feministisk budskap i bøkene, er det sammensatt.

OFFERETS «SANNHET»

Vigdis Hjorths bok *Arv og Miljø* dannet i 2016 utgangspunktet for en omfattende debatt i

Ferrante formidler i liten grad idealisert sex. Beretningen kunne også tjent som en omvendt seksualpedagogikk for menn: En ABC om hvordan ikke gjøre det. Kvinner med fantasier om italienske elskere kan her få et korrektiv.

Norge om "virkelighetslitteraturen". Boken ble av flere hyllet som en litterær begivenhet, vant flere utmerkelser og ble innstilt til Nordisk Råds Litteraturpris. Sentralt i verket står Hjorths beskrivelse av en fars seksuelle overgrep mot romanens jeg-person: Far "spurte om jeg hadde blødd under mitt første samleie. Han måtte mene det første med en annen enn ham. ... Etterpå, ... forsto jeg at han kanskje ikke selv var klar over at det var gått så langt som det hadde, at far hadde vært så full at han ikke hadde oversikt over det som hadde skjedd, den gangen han ikke bare gjorde det han pleide å gjøre med meg, men la seg over meg og gjennomførte, men at han hadde fryktet det." (s 201). Den angitte far anklages for å ha forbrutt seg mot jeg-personen da hun var mellom fem og syv år. Det dreier seg om forbrytelser der strafferammene er nær maksimum etter den norske straffeloven fra 2005.

Anklagene mot boken far underbygges med en rekke forskjellige minner: "Alle filmsnuttene tatt av far da jeg var liten, der jeg står smilende og naken på en stein på stranda i Volda i balletpositur, er de destruert, hvor er det blitt av dem? ... Far kunne ikke motstå meg. Jeg var søt den gangen, eller far var en inspirert fotograf. Det lignet kjærlighet. Jeg tok det for kjærlighet. Far kunne ikke motstå meg. Når vi var alene sammen, ble far helt annerledes, kunne far ikke styre seg, bare synet av den nakne kroppen fordeide hodet på far. Jeg hadde en forestilling allerede som barn om at menn kunne bli gale etter meg, om at jeg kunne vri hodene om på menn, hvor kom den

forestillingen fra? Det var jo det jeg hadde erfart, at det bare var å kle av seg og kripe opp og inntil, så ble mannen gal og lignet ikke seg selv lenger. Men det var smertefullt, for det varte så kort. Når de hastige møtene var over, ble far fraværende og kald, unngikk han meg, for man unngår dem man har forbrutt seg mot, det var en regel." (s 335).

Hjorth avkreftet aldri at det dreiet seg om hennes egen far. Faren hadde benektet hennes påstander om overgrep, og han hadde fått støtte både av moren og flere andre familiemedlemmer. Fremstillingen er imidlertid som om forfatteren skildrer sitt eget liv: "Da jeg fortalte mor om hvordan ting hang sammen, for treogtjue år siden, fornektet hun meg. Det gjorde mine søstre også. Jeg ble et ikke-barn som truet familiens ære. At jeg etter hvert ytret meg offentlig i forskjellige sammenhenger, ble et problem og en trussel, ... som [en søster] sa da jeg i fortvilelse sa at jeg følte at mor og far heller ville sett meg innlagt på psykiatrisk enn som skribent: Ja, det hadde jo vært det enkleste." (s 198). Vigdis Hjorth beretter også om morens utroskap i boken *Etterlatte skrifter* - mens moren fortsatt er i live.

HVILKEN VERDEN ER DEN VIRKELIGE?

Et problem for leseren med virkelighetslitteraturen er at man "var ikke der". Ofte skildres nære eller intime situasjoner ingen eller få andre hadde adgang til. I en motroman, *Fri Vilje*, avviser Helga Hjorth, søster til Vigdis Hjorth, påstandene. Hun tegner et portrett av en notorisk upålitelig og selvdramatiserende

I anklagelitteraturen er det bare plass til én stemme; den som påstår seg krenket, posisjonerer seg som underlegen og er offer.

storesøster med en tidvis sterk evne til ikke å skille mellom fantasi og virkelighet. Men hvem kan vite?

Akkurat i dette tilfelle kan personer som har lært Acem-meditasjon få visse holdepunkter for å vurdere påliteligheten til Vigdis Hjorth. I boken *Tredje person entall* (2008) lar hun hovedpersonen fortelle om det som ut fra beskrivelsen er Acem-meditasjon og som ut fra senere opplysninger er Vigdis Hjorths eget møte med meditasjon. Hun skildrer et kurs som “er ikke dyrt, de får en veldig studentrabatt”, men som for henne ikke blir en god erfaring. Hun “har ikke vært med på noe mer forferdelig, straks må hun reise seg og brette noe tøy sammen, åpne vinduet eller pusse tenner, lese, hva som helst, bare ikke la tankene strømme, åpne for sitt innerste, ingenting har gjort henne mer nedstemt. Så hun jukser og gjør ikke som hun lærer, men går på fellesmøtene og røper ikke at hun ikke mediterer en halv time morgen og kveld, men tre minutter og bare om morgene, fire og et halvt minutt er rekorden, da ble hun alvorlig deprimert i lang tid etterpå.” (s 133-134). Skildringen kan kanskje være gjenkjennelig for enkelte som finner det å være alene med tanker og følelser problematisk, men den representerer en uvanlig dramatisering svært langt vekk fra de fleste erfaringer med meditasjon. Vigdis Hjorth har i intervjuer selv vært åpen på at hun drikker betydelige mengder alkohol. Det kan være en vei vekk fra det ubehag som konfronterte henne i meditasjon. Og stort og langvarig alkoholinntak

kan vanskeliggjøre meditasjon, også når man er edru.

I intervjuboken *Vigdis, del for del* ved Kaja Schjerven Mollerin utgitt nesten 10 år senere (2017) fortsetter Vigdis Hjorth sin dramatisering av det å lære meditasjon “det å sitte der og ikke gjøre noen ting, la tankene komme og gå, det er bare å åpne opp for dritten.” Hun sier da noe om betaling som er i strid med det hun tidligere skrev om at det var billig: “Jeg betalte i dyre dommer” (som er objektivt sett galt med Acems moderate priser).

Det er stor forskjell på å anklage en far for grov incest før syv års alder og det å beskrive erfaringen fra et meditasjonskurs. Men det lille en leser her kan bruke som referanse, styrker ikke tilliten til fortellerens troverdighet.

ANKLAGELITTERATUREN

Vigdis Hjorths omtale av den overgripende far i Arv og miljø er fornedrende. Han var død da Vigdis Hjorth utga sin bok, og dermed ute av stand til å forsvare seg. “Bevisføringen” i boken ville aldri holdt i en straffesak. En parallell til Hjorths anklager mot sin far og øvrige familie er Karl Ove Knausgårds roman eller familie- og selvportrett *Min kamp*.¹ Knausgårds anklager når ikke Hjorths nivå med virkelig grove forbrytelser, men farens og farmorens drikkfeldighet blottstilles uten nåde. Det er vanskelig å forstå at man har lest samme skildring av Knausgårds far og morfar som litteraturprofessor Erik Bjerck Hagen som i *Aftenposten* 4. november 2017 skriver: “Det

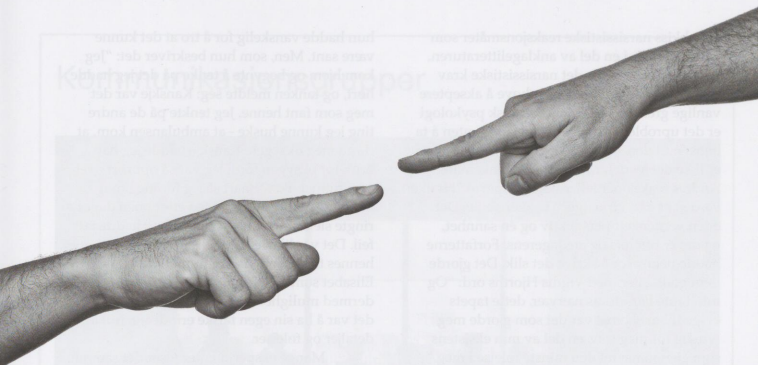


Foto: Pixabay

er klart at det også går an virkelig å ydmyke mennesker ved å gjøre dem til litterære figurer, men det er ikke det som skjer i Knausgårds *Min kamp*.¹ For de nærmeste slektninger har nok Knausgårds bøker blitt opplevd som å være i familie med en forfatter fra helvete. De har gjentatte ganger protestert mot en fremstilling de mener ikke bare er hensynsløs, men fordreid og usann. Litt mer ydmyk enn Hjorth har Knausgård uttalt at han nå en gang har beskrevet oppveksten slik den fremstod for ham.

Virkelighetslitteraturen er en misvisende betegnelse som kan gi inntrykk av en objektivitet, der i virkeligheten det subjektive har tatt over. Det er mer tale om en anklagelitteratur der anklagen gjøres

uangripelig. I så måte speiler anklagelitteraturen viktige sider ved samtiden. Twitters kortform gir knapt plass til mer enn påstander og intens emosjonalitet. Om MeToo sies ofte at man må ta anklageren på alvor og ikke krenke vedkommende ytterligere ved å være skeptisk til det hun sier. En psykologiprofessor som refereres av Helga Hjorth, skal skriftlig ha uttalt: "Det ikke å få anerkjent sin historie var å bli utsatt for et enda grovere overgrep enn incest".²

I anklagelitteraturen er det bare plass til én stemme; den som påstår seg krenket, posisjonerer seg som underlegen og er offer. Offeret monopoliserer nærmest scenen og perspektivet. I boken *Why is it Always About You - the Seven Deadly Sins of Narcissism* som omtales i neste artikkel, forklarer Sandy

1 Se Liv i bevegelse - prosess i meditasjon og fellesskap, Dyade 1/17 s 18.

2 Helga Hjorth: *Fri vilje*, 2017 s 258

I anklagelitteraturen er det bora plass til én stemme; den som påstår seg krenket, påstått og som underlegen

Hotchkiss narssistiske reaksjonsmåter som kan passe inn i en del av anklagelitteraturen. Samtiden aksepterer det narssistiske krav på å være i sin rett og ikke behøve å akseptere vanlige grenser. For en narssistisk psykologi er det uproblematisk å anklage andre uten å ta hensyn til den smerte dette måtte volde. Empati er ikke del av den narssistiske tenkemåte. Andres reaksjoner teller ikke. Å spørre "Hvilken verden er den virkelige?" vekker sinne. Det er én verden, ett perspektiv og én sannhet, og det er offerets og anklagerens. Forfatterne hadde behov for å skrive det slik. Det gjorde dem godt, eller med Vigdis Hjorths ord: "Og min tapte barndoms nærvær, dette tapets evige tilbakekomst var det som gjorde meg tydelig for meg selv, en del av min eksistens som gjennomsyret den minste følelse i meg." Anklage som katharsis - og det kan være reelt nok, men i en ikke-narssistisk verden kan ikke sannheten stoppe ved anklagen. Den kan være sann, men kan ikke aksepteres som det før den er prøvet og utfordret.

KREATIV HUKOMMELSE

Politisk kan anklagelitteratur minne om innledningen til en lynsjemobb eller om folkedomstoler, der anklageren har hovedrollen og den tiltalte er sjanseløs. Det er liten sammenheng mellom samtidens villighet til å ta anklager som sanne, og det man på vitenskapelig grunnlag vet om hukommelse. I boken *The Brain* av hjerneforskeren David Eagleman beskrives (s. 25) hvor lett hukommelsen kan manipuleres. En faktisk hendelse kan tjene som eksempel: Elisabets mor druknet i en swimmingpool da Elisabet var barn. Mange år senere, i en samtale med en slektning, får Elisabet en sjokkerende opplysning: Det var Elisabet som fant morens lik i vannet. Elisabet hadde ikke ant dette, og

hun hadde vanskelig for å tro at det kunne være sant. Men, som hun beskriver det: "Jeg kom hjem og begynte å tenke på det jeg hadde hørt, og tanken meldte seg: Kanskje var det meg som fant henne. Jeg tenkte på de andre ting jeg kunne huske - at ambulansen kom, at de ga meg oksygen. Kanskje hadde jeg hatt bruk for oksygen fordi jeg var så opprørt over å ha funnet liket? Snart så jeg for meg min mor flytende i poolen." Men etter noen dager ringte slektningen og beklaget, han hadde tatt feil. Det var likevel ikke Elisabet, men derimot hennes tante, som hadde funnet moren druknet. Elisabet som selv forsker i "fake memories" fikk dermed mulighet for selv å oppleve hvordan det var å ha sin egen falske erindring, full av detaljer og følelser.

Mange eksperimenter viser det samme: at hukommelse er plastisk og undergår forandring over tid. Vi kan lett (og uten å vite det) begynne å tro at noe har skjedd som ikke har det. Å hente frem en erindring er ikke som å bla i et fotoalbum eller lese en erindringsbok med ferdig tekst. Hukommelsen arbeider hele tiden med sitt materiale som i større eller mindre grad konstant omformes. Dette er en av grunnene til at straffelovgivning tradisjonelt har hatt foreldelsesfrister.

I 2017 og 2018 har det vært stort fokus på hvordan særlig film- og teatermiljøer har akseptert nedverdiggende seksuelt relatert behandling av kvinner i fortid og helt opp i nutiden. Men når pressen presenterer konkrete anklager om forhold, som ligger kanskje 30-40 år tilbake i tid som sanne, uten annet grunnlag enn anklagerens minne, ignoreres etablert viten om erindring og vitners pålitelighet.

Kommunikasjonsgrupper



Foto: Pixabay

Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selvinnsett og økt forståelse av andre, er stadig mer etterspurte egenskaper i organisasjoner og på arbeidsmarkedet. I flere tiår har Acem regelmessig arrangert kurs i reflekterende kommunikasjon. Disse strekker seg over 7-9 dager og avholdes på Acems kurssted Halvorsbøle ved Jevnaker utenfor Oslo. På kursene er det også

engelskspråklige grupper. Kursene ledes av personer med lang trening og erfaring i meditasjon og kommunikasjon. En betydelig andel av lederne er psykologer eller leger. Kommunikasjonskurs i Acem forutsetter personlig eksponering og er en utfordrende, fortettet og engasjerende anledning til å lære mer om seg selv og ens forhold til andre.

Mer informasjon: acem.no.

... og det er en del af den naturlige udvikling.

... og det er en del af den naturlige udvikling.



Foto: Pixabay

... og det er en del af den naturlige udvikling.

... og det er en del af den naturlige udvikling.

... og det er en del af den naturlige udvikling.

... og det er en del af den naturlige udvikling.

Mennesket - kan ikke fly og synger dårlig!

Hjerneforskningen sier at “der ute”, “i verden”, er det ikke farger, lukter, smak eller lyder. Disse kvaliteter ved verden, eller vår opplevelse av den, skapes i vår hjerne ut fra det spektrum av informasjon som menneskets sanseapparat kan fange opp og sende videre til hjernen som elektrokjemiske signaler.

SANSEAPPARATETS FENGSEL

Sanseapparatet og hjernens fysiologi setter absolutte biologiske begrensninger for hva hver dyreart, herunder mennesket, kan fange opp og konvertere til opplevelse. Synet kan f.eks. kun oppfatte en beskjeden del av hele det elektromagnetiske spektrum. Det “skjer” mye ute i verden som vi ikke vet om, fordi våre øyne ikke kan oppfatte f.eks. infrarødt og ultrafiolett lys.

Med terminologi fra den tyske filosofen Immanuel Kant dreier det seg om kategoriske rammer for vår erfaring. Ett er hvordan verden fremstår for oss, noe annet hvordan den faktisk er uten våre perseptuelle og neurofysiologiske begrensninger. Disse rammer kan ikke endres uansett hvor mange speil vi ser inn i. Spørsmålet “Hvilken verden er den virkelige?” har altså ikke et klart svar.

Rent praktisk kan man argumentere at det vi erfarer ikke kan være så langt unna den virkelige verden siden det antas at minst 108 milliarder mennesker har vært født.¹ Og det har jo gått rimelig bra for dem å orientere seg. Men det svarer ikke på spørsmålet om hva der ute mennesket fortsatt ikke har fått øye på!

For noen år siden hadde det tyske nyhetsmagasin Der Spiegel en fotoreportasje om hvordan forskjellige dyrearter “ser” verden. You Tube frembyr i dag tilsvarende fascinerende bilder av hvordan verden fremstår sett med ultrarødt lys, varmesensorer, periferit syn, uten farger eller med andre farger enn mennesket opplever, saktere bevegelser, uklare konturer mv. Hvilket univers er det sanne, blir da et relativt spørsmål. Man kunne fantasere om hvordan menneskets sansninger ville blitt



Foto: Pixabay

fremstilt i en YouTube video produsert av fugler: Merkelig hvordan dette vesenet ser verden; og ikke kan de fly og de fleste synger dårlig!

«SANT» INDRE SPEILKABINETT

Forestill deg at du aldri før har sett et speil, og langt mindre et speilkabinett som forvrenger dine ytre trekk. Så vises du inn i et speilkabinett med beskjed om at nå kan du se deg selv. Situasjonen kan ha noen likhetstrekk med våre indre forestillinger om oss selv. Våre psykologiske selvbilder, negative og positive, størhets- og mindreverdspreget, er indre speil.

Ens indre speilkabinett forvrenger ofte kroppen. En del personer kan da også være kolossalt opptatt av at nesene er for stor, håret for tynt, hoftene for brede eller magen for tykk. En industri av plastisk kirurgi lever av disse indre speilkabinett. Skal du ikke ha «some work done», som det sies i USA om det å benytte plastisk kirurgi. En del medlemskap og intens work-out i treningsstudioer kan drives av de samme indre forvridende speil. En kvinne fortalte at hennes eksmann hadde begrunnet skilsmisken blant annet med at hun hadde for store kjønnslepper. Hva det utsagnet speilte om han, kunne nok være interessant, men kanskje ikke lett tilgjengelig for selvrefleksjon.

For noen er det annerledes. Det de ser i speilet, er for dem selv ganske imponerende. De kan bli nokså fortorneret, eller i hvert fall overrasket, hvis andre skulle mene noe annet. Man er attraktiv, pen, tiltrekkende og begavet, og kan, i det minste i sitt indre, afveie det hvis



Wittgenstein og språket som ikke-speil

Filosofen Ludwig Wittgenstein er antagelig mest kjent for å ha kommet frem til at språket ikke primært speiler virkeligheten. Språket kan fange oss inn i en forståelse av verden som ikke er bestemt av hva som rent faktisk er, men av hva språket gjør oss i stand til å tenke og formidle. Vårt bilde av verden gjenspeiler ikke verden, men våre språkkonvensjoner.

Wittgenstein hadde en "terapeutisk" forståelse av filosofi: det gjaldt å løse opp i de språklige forvridningene som gjør at vi ser og tenker feil. Dette er en vitenskapelig parallell til bildet om å være fanget inn i et misvisende speilkabinett. Men her skyldes vridningen, eller de skjeve punkter ifølge Wittgenstein et slags forhåndsgitt

fengsel: Uavhengig av hvem man er, sitter man fast i det eller de språk man fødes inn i. Innenfor visse grenser er det imidlertid ved semantiske øvelser og logisk stringens mulig gradvis å rette opp bias og skjevheter i persepsjonen, mente han.

Wittgenstein representerte et oppgjør med et tidligere syn som dominerte vitenskapsteorien: Beskrivelsen stemte med virkeligheten. Dette speil-perspektiv ble kalt en representasjonsteori. Representasjonen var sann. Wittgenstein beskrev dette vitenskapssynet med en kart-metafor: Den vitenskapelige eller filosofiske fremstillingen stemte med terrenget omtrent som et kart.

Wittgenstein et slags forhåndsgitt fengsel: Uavhengig av hvem man er, sitter man fast i det eller de språk man fødes inn i.

andre skulle se noe annet.

Skaper man trygge omgivelser der en person friere kan dele sine forestillinger om seg selv, f eks i en veiledningsgruppe eller i en kommunikasjonsgruppe, kan kontrastene til virkeligheten være store, tidvis formidable. Den objektive og subjektive sannhet henger ikke sammen. En åpenbart ressurssterk person kan dele forestillinger om mislykkethet, ikke å være likt og ikke å være attraktiv. For gruppen er det vedkommende sier, objektivt usant. For den som deler, er det ikke bare subjektivt riktig; det er livsskjebne. Den indre synkverving er effektiv. Karikaturen blir sann.

FALSK BEVISSTHET

Et annet ord for speilkabinettet kunne være falsk bevissthet som tradisjonelt først og fremst har vært et marxistisk begrep: Det skapes en kollektiv falsk bevissthet ved at økonomisk klassetilhørighet former vår måte å tenke på, og denne skal bekjempes gjennom en ideologisk eller teoretisk bevisstgjøring. Men uttrykket er beskrivende i mange sammenhenger: Ett er de naturgitte begrensninger for våre sanser og hjerne. Slik er vi bare. I meditativ sammenheng er spørsmålet mer hvordan vår egen psykologi kan skape falske speilbilder, en psykologisk forvridende bevissthet formet av psykologisk disposisjon, tidlige erfaringer, grunnstemninger, emosjoner, angster, selvbilder osv. Disse psykologiske begrensninger dreier seg i noen grad om et fengsel man kan prøve å bryte ut av gjennom et eksistensielt valg, en etisk forankret vilje til å forsøke å skille stadig bedre

mellom hva i min opplevelse som er "mitt" og subjektivt, og hva som er "virkelig" og objektivt. Midlet er ikke ideologisk bevisstgjøring på et kollektivt plan, men snarere introspeksjon og selvrefleksjon.



Acem-meditasjon

Acem-meditasjon er en virkningsfull metode utviklet av den opprinnelig norske organisasjonen Acem. Metoden vekker stadig mer interesse internasjonalt. Organisasjonen er nå internasjonalt utbredt med avdelinger i bl a Norge, Sverige, Danmark, Tyskland, Storbritannia, Litauen, Singapore, Spania, USA, India og Taiwan.

Hjerneforskning bekrefter en del resultater av Acem-meditasjon. Å meditere kan åpne ikke bare for avspenning, overskudd og velvære, men også personlig innsikt og erkjennelse. Acems aktiviteter og meditasjonspsykologiske tilnærming kan også være nyttig for dem som har praktisert TM og andre lydbaserte ledighetsteknikker.



Foto: Anna von Sydow

Heller være et bilde enn seg selv

Det finnes personer som er sykkelig opptatt av seg selv, opplever seg selv som enestående og helt spesielle, og som ikke er i stand til å forstå hvordan de med deres oppførsel ødelegger for seg selv og andre. Narsissister kan være sjarmerende, ofte karismatiske, tillitsvekkende og unike ved første inntrykk.

MYTEN OM NARCISSUS

Mange narsissister finner veien til toppstillinger i arbeidslivet. Ved nærmere kontakt viser de seg å være selvsentrerte, skrytete, megalomane, krever beundring, mangler empati, er arrogante, utnytter andre, overdriver egne fortreffeligheter, lyver, og nekter å ha begått feil. Vi taler om en typisk narsissistisk personlighetsforstyrrelse.

Narcissus var en ung mann kjent for sin store skjønnhet og tilbudt av kvinnene. Men ingen av beundrerne kunne røre hans hjerte. En dag da han var på tur i skogen, ble han tørst etter å ha drevet jakt. Idet han bøyd seg over en elv for å slukke tørsten, fikk han øye på sitt eget speilbilde og ble dypt forelsket i det - så oppslukt at han ble sittende ved speilbildet, helt fortapt. Det ender med at han i fortvilelse over den umulige kjærlighet dør (eller begår

selvmord, det finnes forskjellige avslutninger på myten).

Narcissusmyten er tidløs og allmennmenneskelig og har vært inspirasjonskilde til et hav av romanfigurer og film. Mytens moral er at det går den ille som er selvopptatt, sykkelig forføngelig og selvdyrkende og som ikke er i stand til å gi kjærlighet til andre. Vi kaller dem narsissister.

I boken *Why is it Always about You* (2003) sier terapeuten Sandy Hotchkiss at en narsissistisk posisjon, en ungdommelig selvhentfethet, er en naturlig del av en tenårings identitetsforming. Man regredierer i en periode til tidligere og mer primitive funksjonsmåter. Men blir man sittende fast i kjærligheten til eget speilbilde, er det usunn narsissisme.

Man pleier å si at voksne mennesker har 5-7 forskjellige selvbilder som spiller seg ut på forskjellige livsområder. Noen er sunne og velregulerte, andre er "the dreaded self".

WHY IS IT ALWAYS ABOUT TRUMP - SHAMEDUMPING

Narsissisme er en naturlig del av ethvert menneskes oppvekst og psykologi, og vi har alle narsissistiske trekk. De færreste av oss lider av en narsissistisk personlighetsforstyrrelse. Noen mener at både politikere og alminnelige mennesker er mere selvpoptatte nå enn tidligere. Den amerikanske president Donald Trump blir ofte brukt som eksempel på en narsissistisk personlighet. Visstnok tilsier psykiateres og psykologers etiske normer at man ikke bør diagnostisere personer uten å ha møtt dem personlig. Men man kan trygt slå fast at Trumps adferd tilfredsstillende de fleste klassiske kjennetegn på narsissisme, og det i så stor grad at oppførselen er forenelig med en narsissistisk personlighetsforstyrrelse. I hvert fall passer overskriften på Hotchkiss' bok med et ordbytte godt på det, som mange stønner over med dagens mediesituasjon: Why is it always about Trump?

Ifølge Hotchkiss kan sterk selvsentrerthet best forstås som en flukt fra eller kompensasjon for egen skam. Man kan lindre sin egen skam ved å omtale andre negativt. Trumps Twitter-meldinger og utblåsninger mot enhver kritiker passer nærmest som skoleeksempel til en slik analyse. Hotchkiss bruker uttrykket "shamedumping" om narsissistens skittkasting mot andre og mener det er mer illustrerende enn det kjente uttrykk projeksjon. For narsissisten er projeksjon og shamedumping det samme. Filmen Der Untergang viser, som mange andre beskrivelser om Den andre verdenskrigs

avslutning, hvordan det for Hitler var likegyldig om verden gikk under når det først gikk galt med ham. Man kan frykte at Nord-Koreas leder har samme psykopatiske eller narsissistiske psykologi og at han vil være uten brems for bruk av atomvåpen hvis han selv er truet. Det ville være galt å sette likhetstrekk mellom så forstyrrede personer og Trump. Men det uroer med en amerikansk president som nærmest til enhver tid kan virke så opptatt av egen person at alt annet blir underordnet.

BARNES NARSISSISME

Som nyfødte er vi super-narsissister. Spedbarnet er ett hundre prosent avhengig av sine foreldre, men føler seg omnipotent og allmektig, fordi det får omsorg og kjærlighet. I småbarnsalderen oppdager barnet gradvis at det ikke er allmektig, men derimot avmektig. Hvis foreldrene behandler barnet kjærlig, med aksept og passe faste rammer (det kalles optimal frustrasjon) utvikler barnet tiltagende, men aldri fullkommen, beherskelse av sin omverden (sunn narsissisme), og barnet innser, at ingen mennesker er allmektige.

Foreldre som fortsetter å spille småbarnet som "du er fantastisk, du er verdensmester", fastholder barnet i en omnipotent posisjon og bremser utviklingen av den sunne narsissisme. Barnet får ikke det naturlige korrektiv som det er gradvis å oppdage at det ikke er allmektig.

I småbarnsalderen er barn meget sårbare over å bli speilet på en latterliggjørende måte, f eks ved at bli ledd av eller gjort narr

Ikke bare godt med de voksnes blikk

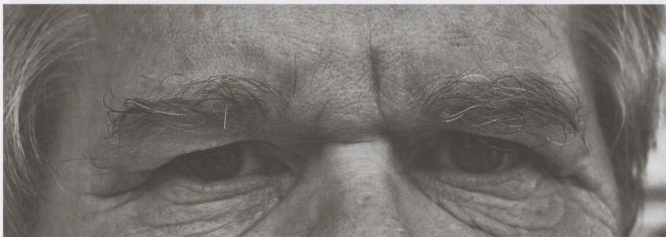


Foto: Pixabay

Voksnes kommentarer, som i denne familieepisode, kan speiles nokså forskjellig hos dem som hører dem: "Åh jo", sa tante, "den eldste er den kloke, den midterste er den gode og den yngste er den vakre." De tre små søstre som hun omtalte, løp rundt og lekte, men de hørte hva hun sa. De likte det dårlig. Alle følte de omtalen som urettferdig. "Jeg er også god", tenkte den eldste. "Jeg er også dyktig", tenkte den yngste. Og den midterste

følte seg, som så ofte, klemt mellom de to andre. Tante var hjemme på et sjeldent besøk. Hun, som var ugift og forble barnløs, mente å ha forstand på barn – hun var utdannet barnesykepleier – og viet nå sitt voksne liv til å frelse de vantrø i India. Hun brakte hjem vakre elefantbord, eksotiske smykker, malaria, og så disse kommentarer, som ble husket lenger enn noe annet.

Italienerne er store narsissister. De elsker å bli fotografert. Deres eneste bekymring var, om jeg var dyktig nok. *der. Noen er sunne og velregulerte, andre er "the dreaded self".*

av. Det sender barnet ned i en skamfull og depressiv posisjon (avmektig), som det prøver å kompensere for urealistiske storhetsforestillinger. Grandiositeten må vedlikeholdes ved omgivelsenes beundring, ellers utløses en dårlig selvfølelse hvor barnet føler seg dumt, mislykket, stygt, og ubrukelig.

Vi har alle narsissistiske trekk som i varierende grad gir oss utfordringer i våre voksne liv. Man pleier å si at voksne mennesker har 5-7 forskjellige selvbilder som spiller seg ut på forskjellige livsområder. Noen er sunne og velregulerte, andre er "the dreaded self" preget av lav selvfølelse eller kompensatorisk høye idealer.

MEDITATIV ANTI-NARSISSISME

I en narsissistisk samtid er meditasjon tilsynelatende mer akseptert enn noensinne. "Overall" står det at meditasjon er bra. Men ofte dreier det seg om flyktige meditasjonerfaringer, noen minutter når man har lyst og det passer inn. Skal meditasjon fungere som et narsissistisk korrektiv, trenger man regelmessige og lengre meditasjonsøkter. Man må ha tid til å aktualisere noe av sitt eget uferdige slik at man over tid kan forstå hvilke krefter som driver en.

Over tid kan meditasjon bidra til utvikling av en ikke-narsissistisk holdning. Det sentrale er ikke hvordan den enkelte meditasjon kjennes, men hva man over tid vinner i selvsinnst og endringspotensiale. Da kan meditasjon bli anti-narsissisme.

Er fotografen dyktig nok?



Foto: Lorenzo Grifantini

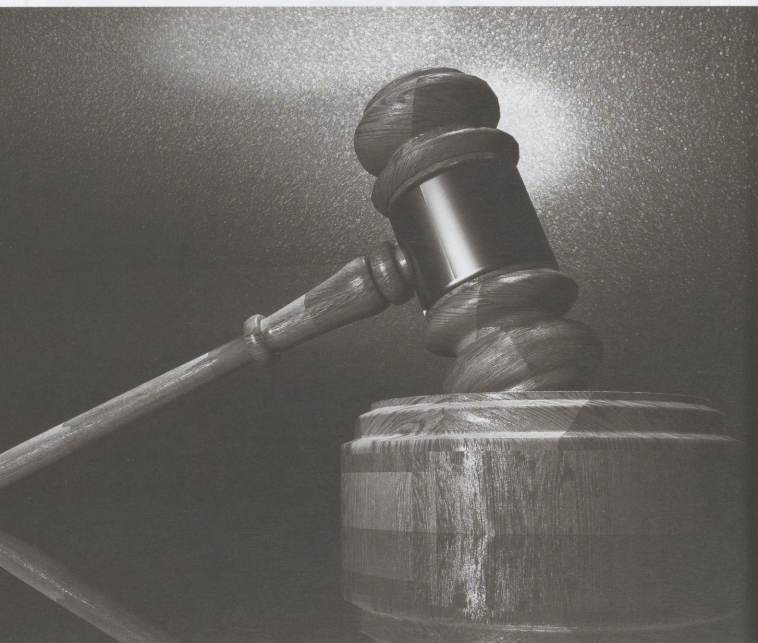
Den italienske fotograf Lorenzo Grifantini har spesialisert seg på å fotografere badegjester på den italienske riviera. Hans idé er å vise hvor langt alminnelige mennesker på stranden i virkeligheten er fra ukebladenes idealer om skjønnhet med alle de ekstra kilo, solbrentheten, rynker, og slapp magehud. "Jammen, blir folk ikke irritert over å bli fotografert?", ble han spurt. "Nei da, italienerne er store narsissister. De elsker å bli fotografert. Deres eneste bekymring var, om jeg var dyktig nok".

Den hollandske fotokunstneren Rineke Dijkstra forteller¹ hvordan kulturelle forskjeller

gjenspeiles i reaksjonen på det å skulle bli fotografert: "Dijkstra fotografierer på Hilton Head Island i South Carolina, en pike får lyst til å medvirke, og får vite at hun kan vende tilbake neste dag - og kommer så iført smykker, fin oransje bikini og med nyfrisert hår, altså beredt til tennene. Det skal poseres... Man skal ta seg godt ut når man får sjansen til publisitet, det vil si et fotografi. Allikevel formår kunstneren med sitt bilde å avdekke den usikkerhet som ligger et eller annet sted i den person som så gjerne vil være et bilde i stedet for å være seg selv." Dijkstra forteller hvordan denne poseringsholdning i USA atskiller seg fra "shooting" i eksempelvis Polen og Ukraina, der man mer fremstår som den man er.

¹ Poul Erik Tøjner fra Louisiana museum i utstillingskataloget om utstillingen "Den enkelte og de mange" om fotokunstneren Rineke Dijkstra

Er fotografen blyg nok? Vurkynskjed stansar segad
Trafugotat iio & vektale ad natalsisrinn stots id eommentatit



Retten etter lunsj hadde en innsett 65 % sjanse til å få innvilget prøveløslatelse; rett før lunsjen når sulten kanskje pløget utvalgsmedlemmene var sannsynligheten 20 %.

Tom mage - harde dommer

Et forsøk viste at hvis du sitter på en hård stol når du forhandler, er du mer hard-line enn hvis du sitter i en bløt stol. I en myk stol vil du være mer tilbøyelig til å gi etter. En annen undersøkelse viste at straffutmålingen i et rettslokale avhenger av om dommeren er sulten eller mett - det avses strengere dommer før enn etter lunsj.

TEMPERATUR I RETTSLOKALET

Eksemplene viser at vi ofte er styrt av ubevisste krefter når vi treffer valg. Psykologen Daniel Kahneman fikk sammen med Amos Tversky i 2002 Nobelprisen i økonomi for deres forskning i hva som beveger oss når vi treffer beslutninger. I boken "www" beskriver Kahneman blant annet hvordan vi gjerne vil tro om oss selv at våre beslutninger avspeiler rasjonelle overveielser og erfaring, mens virkeligheten viser noe ganske annet.

Et ofte sitert eksperiment Kahneman refererer, gjelder dommere. Domsapparatet bygger på en tillit til man dommes ut fra loven, og ikke den enkelte dommers

subjektive oppfatninger. Man kan bli rystet når man hører at straffutmålingen i et utvalg israelske straffesaker i høy grad var influert av dommers lunsjtid. Dommer avsagt før lunsj var strengere enn dem som ble avsagt etter at dommeren hadde spist. Det dreiet seg om statistisk signifikante forskjeller, men ikke dramatiske. Det dramatiske er at denne type saklig sett fullstendig irrelevante faktorer, viste seg å ha betydning. Den domfelte er så langt denne type omstendigheter avgjør, prisgitt tilfældighetene. Vedkommende er makteløs; man kan ikke anke og kreve ny behandling der ens sak tas opp til doms etter lunsj. I en nyere amerikansk undersøkelse

fra 2011 referert av David Eagleman i boken *The Brain*, var resultatene mer skakende. I USA er ofte straffene meget lange. Parole Board (Benådningskomiteene) er viktige fordi de med visse mellomrom vurderer om en innsatt kan slippe ut på prøve. Rett etter lunsj hadde en innsatt 65 % sjanse til å få innvilget prøveløslatelse; rett før lunsjen når sulten kanskje plaget utvalgsmedlemmene var sannsynligheten 20 %.

Et annet eksempel involverte profesjonelle talentspeidere innenfor baseball. Tradisjonelt velges mulige talenter bl a ut fra deres kroppsbygning og utseende. Det vakte derfor stor furore da en manager ved en klubb tilsidesatte talentspeidernes vurderinger av hvem man skulle ansette. I stedet valgte han spillere systematisk på bakgrunn av deres tidligere prestasjoner. De spillere som han valgte ut, var ikke spesielt dyre siden de andre lagene hadde avvist dem fordi de ikke umiddelbart levde opp til det man etterspurte. Manageren oppnådde hurtig fremragende resultater for lite penger.

Den kognitive psykologen John Bargh refererer i boken *Before You Know It* et eksperiment der forsøkspersoner skulle vurdere fem karaktertrekk ut fra en beskrivelse av en fiktiv person. Mens de skulle foreta vurderingen, ble forsøkspersonene bedt om å holde en henholdsvis varm og kald kopp kaffe. De med den varme koppen vurderte den beskrevne personen som mer sympatisk. Resultatet antyder ifølge Bargh at det å kjenne seg kald eller varm kan influere våre

vurderinger. Men denne type uerkjente faktorer bedømmes i en rekke sammenhenger som irrelevante. Det er ikke kjent at tilsvarende forsøk er foretatt med dommere der man korrelerer straffutmåling med temperaturen i rettsalen. Uansett hva man måtte komme frem til, vil det ikke nytte å anke en sak på det grunnlag at temperaturen i rettsalen var to grader fra det optimale. De kognitive psykologers eksperimenter kan illustrere at våre beslutninger speiler langt flere faktorer enn vi forstår.

TRANGEN TIL DET LETTVINTE

Kahneman mener at vi har to systemer for å ta beslutninger: System 1, som er intuitivt og hurtig, og som arbeider i det skjulte, og System 2, som er langsomt og basert på bevisst tenkning. System 1 har langt større innflytelse enn vi er klar over, og er den hemmelige opphavsmann bak mange av de valg vi (og f eks de profesjonelle talentspeidere) treffer. System 2 er den bevisste tenkning. Når system 2 er aktivt, har vi en opplevelse av å være aktør, ha valgmuligheter og være fokusert. System 2 er vårt bevisste, resonnerende selv som har overbevisninger, følger regler, treffer valg og beslutter hva det vil tenke over og gjøre. Men system 2 er også anstrengende å benytte, vi utmattes og har begrenset kapasitet. Vår medfødte "dovenskap" gjør at vi derfor - uten å tenke over det - ofte tyr til System 1 som har stor kapasitet og kun bruker begrenset energi.

I mange av hverdagens situasjoner er System 1 og dets intuitive vurderinger aktivt

Rett etter lunsj hadde en innsatt 65 % sjanse til å få innvilget prøveløslatelse; rett før lunsjen når sulten kanskje plaget utvalgsmedlemmene var sannsynligheten 20 %.

og uovertruffent treffsikkert, men det kan altså også få oss til å feilbedømme, slik tilfellet var for talentspeiderne. F eks tar det oss kun et øyeblikk å konkludere om en person vi møter, er sint. System 2 skånes, og det er hensiktsmessig. Andre ganger kan System 1 imidlertid ta helt feil: "Jeg kunne aldri gifte meg med en kvinne som bruker den parfymen" er en typisk System 1 vurdering, hvor en komplisert problemstilling (Hvem skal jeg gifte meg med?) forenkles til et enkelt spørsmål (Hvilke parfymer liker jeg?). Når vi stilles overfor et vanskelig spørsmål som vi ikke har en kvalifisert løsning på, kan det skje at et hurtig, intuitivt svar dukker opp, uten at det egentlig forholder seg til det opprinnelige spørsmål. Og vi legger ikke merke til at vi på den måten bytter ut et vanskelig spørsmål med et lettere.¹

¹ Om Kahnemanns System 1 og 2 og motstandsfasen i Acem-meditasjon, se Dyade 3/15 s 17-18.

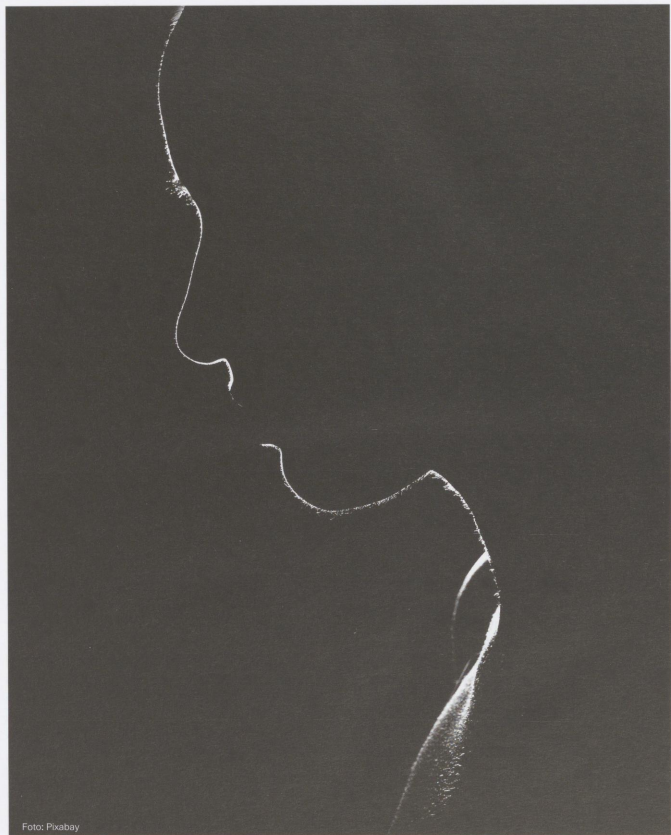


Foto: Pixabay

Mennene ser meg ikke lenger

I verket "100 Jahre" av fotografen Hans-Peter Feldmann portretteres 101 forskjellige personer, menn og kvinner, side om side, sortert etter alder fra 0 til 100 år. Det kan være vanskelig å se tidens tann fra det ene året til det neste. Men ved litt større sprang i år, ser man at tiden er en kraft ingen kommer utenom.

100 ÅR

Når man går gjennom rekken av Feldmanns portretter er det etter hvert umulig ikke å forholde seg til tiden som en ubønnhørlig kraft i våre liv. Tiden griper fatt i oss alle. Man kan ha en forestilling om at vi skal leve evig, men ser man på bilder av seg selv fra en del år tilbake, er det umulig å holde fast ved illusjonen.

Iblant kan vi bruke tiden som et sensitivt speil som kan oppfange forhold i våre liv som ellers er vanskelige å se. Spørsmål som "Hva har jeg i grunnen utrettet?" blir lettere avspeilet når du ser på hele ditt livsløp; du ser tydeligere hva du fikk gjort og ikke gjort. Hva forble en plan, en drøm, en god intensjon, og hva fikk du rent faktisk omsatt fra tanker og ord til handling.

I meditasjon speiles vår egenaktivitet også tydeligere når vi sitter i lange meditasjoner enn i de daglige meditasjoner, som for mange primært er en kilde til avspenning og ro. For dem som på retretter eller i perioder har skrevet meditasjonsdagbøker, kan det være tankevekkende å lese dem på nytt og gjenkjenne sentrale temaer som fortsatt er en eksistensiell utfordring. En vemodig erfaring kan være å se på bilder av de man kjente fra atskillige år tilbake. Man ser en ungdom og en friskhet som ganske enkelt ikke lenger er der, uansett hvor mye krem man måtte smøre på, klær man kunne kjøpe eller kilometer pese av gårde.

SULTNE EROTISKE BLIKK

Den amerikanske humoristen Garrison Keillor¹ beskrev i en radiosending den skjulte erotikk på en subway i New York når menn og kvinner kaster raske utforskende blikk på hverandre, blikk som lynkjapt skjules av frykt for at noen skulle se de erotiske lengsler. Det er som om man gripes på fersk gjerning i å ha prøvesmakt en forbuden frukt. I utallige korte møter kastes kvikke seksuelt vurderende og sultne blikk på dem man møter. Helsestudioer med kroppstette antrekk og svette, glinsende hud og absorberte ansiktsuttrykk og mer visuelt tilgjengelige kropper, er en nyere arena for denne type blikk og raskt benektende erotisering.

For enkelte kan en slik visuell skanning representere en anerkjennelse, en bekreftelse av kropp og utseende, av det å være tiltrekkende. Erotiserende blikk kan speile tilbake noe ved en selv det er ladet å få bekreftet.

Mediestormen i 2017 rundt seksuelle krenkelser i arbeidslivet kan lett vanskeliggjøre også den selvfulgkelige erotiske tiltrekning mellom mann og kvinne. Ett er å gjøre kvinner til seksualobjekt, en dehumanisering for å tilfredsstillere en umoden machokulturs narsissisme. Noe annet er å godta det erotiske felt, som uunngåelig er der mellom kvinner og menn, og som mer kan bidra til en gjensidig

glede over samvær enn til seksuelle handlinger og krenkelser.

Med årene kan blikkene gradvis endre seg. Man legges ikke lenger merke til, fanger ikke oppmerksomheten, får ikke de samme blikkene, er ikke lenger interessant. De erotiske speilene skrus likesom av. Det er som om man ikke er der: "De ser meg ikke lenger."

Har denne type ytre speiling vært viktig for ens selvfølelse, kan det gjøre det enda vanskeligere å bli eldre. Man lever i et håp og blir stadig skuffet. Det var som om det den andre så, ikke var der, før det ble sett. Og sees det ikke, er det ikke.

BROEN SOM SKUEPlass

For over tre hundre år siden fikk en tyrkisk sultan bygget en uhyre solid stenbro over elven Drina i daværende Serbia, nå Bosnia. Den jugoslaviske diplomat, historiker og Nobelprisvinner Ivo Andric bruker i den nasjonale klassikeren *The Bridge over the Drina* broen som en kulisse, scene eller spill for store og små hendelser. Broen blir et prisme der Andric tegner den urolige og voldelige historien til det tidligere serbiske grenseland mellom det muslimske Tyrkia og det kristne østerrikske-ungarske riket. Andric skildrer med intens innlevelse og en provoserende detaljrikdom små og store hendelser, herunder ufattelig grusomme henrettelses- og straffemetoder, når den enkelte kommer i veien for makten. Trodde man korsfestelse var den verste måte å tortureres inn i døden, har man ikke lest Andrics beskrivelse av hvordan en person avlives på

¹ Garrison Keillor ble på grunn av anklager om seksuelt upassende oppførsel som han avviste, i 2017 sagt opp fra sin stilling ved Minnesota Public Radio der han i årtier hadde produsert det kjente programmet *A Prairie Home Companion* om den fiktive småbyen Lake Wobogon i USAs midtvesten. Keillor var oppriktig lei seg for at det programmet han hadde skapt, ikke lenger skulle kjennes. Men han slo også tilbake i kjent stil: "If I had a dollar for every woman who asked to take a selfie with me and who slipped an arm around me and let it drift down below the beltline, I'd have at least a hundred dollars. So this is poetic irony of a high order."



(1)

en påle der en dyktig bøddels kunststykke er å tre den spisse trestokken gjennom et oppskåret underliv slik at den ikke treffer vitale organer. Dermed kan det lidende offeret i timesvis være gjenstand for grufull pine. Det skjer midt på broen i alles påsyn, mens hans venner og bekjente trygler om at den lidende snart må møte døden som befrielse.

Menneskene kommer og går med sine sorger, tap, konflikter og kjærlighetshistorier; liv som folder seg ut, falmer og blir borte. Men broen er der som en slags gjenklang av en uberørt evighet; inntil skuddet i det nærliggende Sarajevo i 1914 setter i gang det ragnarokk, der også en del av broen ødelegges.

I hverdagen er det lett å fanges av det kortsiktige. Andric bruker en stenbro bygget for århundrer til å la evigheten slippe gjennom,

til å vise at det viktigste og varige ofte ikke er der man tror. Gjennom de tre hundre år, som er rammen for Andrics skildring, skjer mange skiftninger, raskt i forhold til broens bestandighet, men egentlig tregt sammenlignet med moderne tid. Å finne varige ytre referansepunkter eller speil for sitt liv, er ingen selvfølge. Naturen kan være et slikt gjenskinn. Å snu seg innover i det meditative kan være en annen inngang til en resonansbunn for noe evig.

(1) Hans-Peter Feldmann, 100 Jahre, 2001. Louisiana Museum of Modern Art. Ervervet med midler fra Augustinus Fonden. Installation view fra utstillingen Pink Caviar 24.5.2012 til 19.8.2012, Louisiana Museum of Modern Art. Foto: Poul Buchard / Brøndum & Co.



Ett minutt som to evigheter

Jeg er også skilsmissebarn - meditative refleksjoner

I en gruppe på en av Acems retretter forteller en mor om smerten ved at hennes voksne, yngste sønn avviser henne igjen og igjen. Han tar ikke telefonen når hun ringer, og ringer ikke tilbake. Når han en sjelden gang tar kontakt er det for at henne ut og bebreide henne for at hun har vært en dårlig mor, fordi hun og faren skilte seg da han kun var to år gammel.

HELLER MIDDAGSMAT ENN UTSKJELLING

Moren er både ulykkelig og sint og har sittet i meditasjonen og planlagt å dra på uanmeldt besøk for en gang for alle å få sagt til ham hva hun tenker om hans oppførsel. Så sier en ung mann i gruppen stille: - Jeg er som din sønn. Når min mor ringer til meg, så orker jeg ikke ta telefonen, for hun ringer alltid for å snakke om sine egne ting og for å klage over at hun synes at vi treffes for lite. Jeg holder henne på avstand fordi hun er så påtrengende. Jeg er også skilsmissebarn og frustrert over hva det har betydning for meg at mine foreldre ikke kunne holde ut sammen. Jeg skammet meg i skolen,

likte ikke å ha venner med hjem for der var bare min mor. Når jeg hører deg snakke nå, berører det meg fordi jeg forstår at det også må ha vært vanskelig for henne, ikke bare for meg.

Moren i gruppen sier ettertenksomt: - Det er nok ikke en veldig god idé å dra på besøk for å skjelle ham ut. Kanskje skulle jeg heller dra innom en gang med middagsmat, han har nok å gjøre, enslig som han er.

PÅ TVERS AV GENERASJONER

Acem skiller seg fra andre meditasjonsorganisasjoner gjennom sin vektlegging av samtale og interpersonlige

prosesser. For selvinnsikt er meditasjon alene ikke nok. Daglig og timelang veiledning i gruppe er en fast del av programmet på meditasjonsretreter. En del forbauses innledningsvis over at gruppene ofte er heterogene med spredning i alder, bakgrunn, yrker og kjønn. Man venner seg fort til gruppesammensetningen: Som illustrert i eksempelet over, utløser det ofte fruktbare assosiasjoner når andre med en helt annen bakgrunn forteller om sitt. At andre i gruppen er genuine, hjelper de øvrige med å være det i forhold til sitt. Man følger ikke bare det den andre sier, men dras inn i tilsvarende personlige områder hos seg selv.

Gruppen setter ikke kun i gang spontane tankestrømmer hos den enkelte, men en slags kollektiv, gjensidig berikende spontan elv av minner, tanker og reaksjoner. Den enes ærlighet bidrar til at andre dras nærmere det i en selv man ellers holder på avstand. Ens ubevisste speiles hos andre.

For mange er dette stimulerende. For enkelte er det skremmende og frastøtende: - Denne type grupper er ikke for meg. Her er det jo bare personer med problemer. Min barndom var ikke slik. Foreldrene mine var greie. Jeg har ikke noe behov for å snakke negativt om dem.

Vedkommende forstår ikke selv hvordan denne type utsagn kan avspeile at noe ikke er tilgjengelig, men provoserende å komme nær.

DESPERAT OG PRISGITT FØLELSE

Meditasjon er likevel det viktigste verktøy for speiling og selvrefleksjon i Acem: På en retreat kunne en person i lange meditasjoner komme

inn i en stemning av at det overhodet ikke nyttet. Han bare fikk ikke til å meditere slik at det ble orden på det.

I veiledningsgruppen ble han spurt hva denne nærmest desperat prisgitte følelsen kunne minne ham om. Etter hvert begynte han å fortelle om en storebror, som da han var liten, la seg over ham og kilte ham så han ble fullstendig overveldet, og følte seg totalt underlegen og hjelpeløs. Opplevelsen i meditasjon av at det ikke kunne nytte uansett, var beslektet og speilet kanskje disse erfaringene fra barndommen.

Generelt er vestlig tenkning kritisk, til dels negativ, til det subjektive. Bare de ytre, objektive speil er sanne, og noe man kan være trygg på. Det subjektive kan man ikke ha tillit til eller forlate seg på. Tas holdningen langt ut, kan man kaste på båten viktige muligheter til selvinnsikt lik meditasjon. Meditasjonserfaringer er i utgangspunktet ikke nødvendigvis klare; de er ikke mindre sanne eller autentiske av den grunn.

SJEKKER AT ALLE STAVELSENE ER DER

Hun ble så stille fortvilet over at hun aldri fikk til å si metodelyden riktig. Igjen og igjen måtte hun sjekke at alle stavelsene var der og at de ble uttalt slik meditasjonslæreren hadde sagt dem. Riktignok hadde hun hørt at metodelyden ble mer subtil når man kom inn i meditasjonen, og ikke minst i lange meditasjoner. Men da ble hun så usikker på om det stemte, om hun gjorde et eller annet galt.

- Hvordan kjente hun det i hverdagen når hun skulle gjøre noe?

- Jeg er ofte usikker på om det blir riktig,

Ett minutt som to evigheter



Foto: Anna von Sydow

Mennesker hadde oppdaget en psykologisk relativitetsteori lenge før Einstein redegjorde for den fysiske. Alt etter hvordan vi har det, kan tiden gå raskt, bare fyke av gårde, eller krekke seg bortover lidelsesfullt langsomt. Tiden blir borte i godt selskap, sier man gjerne - og kan stå aldeles stille når vi virkelig utfordres.

Meditasjon frembyr uendelig mange tidsopplevelser. En person var på en retrett med svært lange meditasjoner. Stort sett var tiden snill med ham. Men en gang han kom inn i sterk motstand og intens rastløshet, så han på klokken ett minutt før det var slutt: - Det minuttet

kjentes som to evigheter. Jeg har aldri opplevd et minutt som gikk så uendelig tregt. Han så på klokken fire ganger i løpet av det siste minuttet, etter å ha meditert i 27 timer.

Enkelte meditasjoner der man virkelig fordyper, kan det være helt annerledes. "Inne i seg" merker man ikke så stor forskjell. Det kan kjennes som om tiden går som vanlig. Imidlertid kan man bli forbauset over at den ytre tiden har gått svært mye raskere enn man fornemmet. Slik avspeiles en slags indre kontakt med en helt annen tidsdimensjon eller evighet.

Moren i gruppen sier ettertenksomt: - Det er nok ikke en veldig god idé å dra på besøk for å skjelle ham ut. Kanskje skulle jeg heller dra innom en gang med middagsmat.

og har behov for å sjekke med andre eller mot instruksjer. Selv når jeg har sjekket ut med andre aldri så mye ender jeg likevel ofte med med en følelse av at jeg ikke får det ordentlig til. Etter hvert var hun mer med på at utfordringen ikke var metodelyden, men at hun i meditasjon aktualiserte en grunnstemning, en slags fundamental selvbekreftelse og usikkerhet: Det jeg gjør er galt. Både i meditasjon og hverdag ble målet mere å akseptere at den følelsen kom, og ikke ta den for mer enn den fortjente: En stemning, og ikke en sannhet. Meditasjonen avspeilet en basal reaksjonsform hos henne.

KUNNE IKKE SLÅ SEG TIL RO

En annen kvinne i tredivåre syntes sjelden meditasjon ble helt slik den skulle være. Lyden ble ikke nær nok, kjentes ikke stimulerende og ble i hverdagen ikke slik den hadde vært på en fordypelsesretrett. Men der hadde det også kommet en nagende følelse av at meditasjonen ikke ble slik hun ønsket. I hverdagen var hun stadig på jakt etter en partner. Men hun kunne ikke slå seg til ro med dem hun fant. Etter en stund vurderte hun det vanligvis slik at den aktuelle kjæreste egentlig ikke var den hun søkte.

Etter hvert slo det ettertenksomme spørsmål gjennom: Avspeilet meditasjon en grunnstemning i hennes tilværelse: Det ble aldri slik det burde være? Problemet var ikke metodelyden eller meditasjonen, men den grunnstemningen meditasjon aktualiserte. Meditasjon var et spill for misnøyen i mulige partnerforhold og egentlig i mye. På en eller annen måte måtte hun finne en måte å være

fornøyd i det misfornøyd, sagt enkelt, å bli hos seg selv i stedet for å tro hun kunne slippe vekk.

Det kan gi en frihet å gå fra å være misfornøyd til å se seg selv som utilfreds. Det i en som ser, er et annet sted.

METATANKER - MISNØYENS VINTER

I meditasjonen møter vi især våre selvfølelser som metatanker. Først når vi kan sette ord på dem, reflektere over og forholde oss til dem, kan vi slippe dem – gradvis. Metatankene reflekterer en underliggende vurdering og selvbilde av at det vi gjør, ikke er godt nok. Vi strekker ikke til, burde vært et annet sted, skulle handlet på andre måter. Metatankene er en misnøyens vinter rettet mot en selv.

Metatanker bebreider oss typisk for hvordan vi mediterer; jeg burde gjøre det annerledes. Vi får det ikke til. Som foran: Uansett hvor hardt jeg strever, blir det galt. Metatankene har sine utspring i de samme negative selvbilder som kan styre oss i hverdagen: Vi bare må gjøre ting på vår måte, selv om andre sier det ikke er nødvendig, fornuftig eller hensynsfullt. De er indre stemmer som på irrasjonelle måter styrer våre liv og bidrar til at vi handler på tvers av det vi egentlig burde. Metatanker kan få oss til å tenke at vi har godt av det vi egentlig ikke er tjent med. De er ubevisste; i det ligger mye av deres makt. At de spiller seg ut i meditasjon, kan hjelpe oss til å få tak på dem. Ser vi dem i meditasjon, kan vi lettere forstå hvordan de underliggende selvbilder forleder oss i hverdagen.

Meditasjon er en ærlig venn, et spill der man ikke lett kan lure seg selv; en venn som

Fra det individuelle til det almene

ikke alltid sier det man gjerne hører, men det som kan være viktig at sies. Det er nok også grunnen til at en del slutter å meditere.

KROPPENS TALE

Kroppen vil stort sett alltid være involvert i det som skjer i meditasjon. Til tider kan den i meditasjon snakke høyt og klart. Man kan kjenne bevegelser, andre kroppsformennelser, smerte, uro, rastløshet. Intet er tilfeldig. Alt speiler et eller annet i oss.

En del ganger forstår vi sammenhengen, hva det kroppslige søker å uttrykke. Andre ganger tar det tid før kroppen går over i følelser og til slutt i forståelige tanker. Som små, før språket, var kroppen det medium hvor vi kunne uttrykke våre reaksjoner på det som skjedde, og hvordan vi hadde det. Kroppen er babyens tale. Som voksne er kroppen undertiden det eneste eller første sted emosjoner manifesterer seg. Av og til kan innholdet være nokså utilgjengelig. Men det er oss det dreier seg om. Intet kommer utenfra. Også når kroppen snakker i kode, speiler meditasjonen en selv, ens eget indre.

BROKKER OG LØSREVNE BITER

Ut fra hva som har skjedd før vi setter oss til å meditere, er det noen ganger opplagt hva som kommer. Andre ganger forbauses man. Meditasjon er ikke sann i en eller annen objektiv forstand. Men hva den speiler tilbake, er stort sett alltid interessant. Det er et nakent spill; det sier noe om våre reaksjoner. Er det som dukker opp overraskende eller oppleves fremmed, kan det særlig være grunn til å reflektere litt over

hva det meditative spill sier.

Det kan begynne som brokker, løsrevne biter fra ens liv, drømmer eller frykter om fremtid, tanker på relasjoner. Tusen spill. Det er ingen sammenheng, mer et puslespill eller familiealbum der alt har falt på gulvet og blitt rotet sammen. Over tid, ikke minst gjennom lange meditasjoner og veiledning, kan sammenhenger avleire seg. Man skimter underliggende strukturer som holder det hele sammen, som gjør fragmentene til ens egne og ikke bare til fremmede og uforståelige bruddstykker og kodede bilder.

Moren i gruppen sier ettertenksomt: – Det er nok ikke en veldig god idé å dra på besøk for å skjelle ham ut. Kanskje skulle jeg heller dra innom en gang med middagsmat.

og har behov for å oppføre seg utvilsomt, og
sammen med den andre personen i gruppen
siden de har behov for å oppføre seg utvilsomt
sammen med den andre personen i gruppen

og har behov for å oppføre seg utvilsomt, og
sammen med den andre personen i gruppen
siden de har behov for å oppføre seg utvilsomt
sammen med den andre personen i gruppen



Foto: Pixabay

Fra det individuelle til det allmenne

Den meditative erfaring er ens egen. Subjektiv, formet av ens individuelle historie. Innholdet i den spontane tankestrøm er bestemt av tid, sted og egne unike erfaringer. Meditasjon rommer også en universell dimensjon: At man der inne kan speile seg, at ens eget slipper mer til når man tilfører mer frihet, involverer et mer allment potensiale. Meditasjon er metoden, men dens virkning er å la en iboende og allmennmenneskelig mulighet få manifestere seg.

DET UNIVERSELLE I DET SUBJEKTIVE

I sin bok om Edvard Munch, *Så mye lengsel på en så liten flate*, skriver Karl Ove Knausgård: "Slike brytninger mellom det individuelle og det kulturelle, begge størrelsene er tidsbundne, foregår i alle kunstverk. Kunstneren forsøker å nå det sanne gjennom å fri seg fra tiden og stedet, det språket som hersker der, samtidig som han eller hun er en uvilkårlig del av det, *for det tidløse og stedløse finnes jo ikke*, selv det mest originale verk og den mest originale tanke er bundet til tid og sted." For alt i verden, alt der ute; kunstverk, mennesker, prestasjoner; er det sant. For en introspektiv og subjektiv referanse kan det være annerledes. I kontemplativ litteratur, fra alle tider og kulturer, finner man referanser, men uttrykt på forskjellige måter, til det tid- og stedløse, det universelle, det allmenne, fri av historien. Det blir aldri en objektiv sannhet, men det dreier seg om en erfaring som like fullt kan oppleves som sann i

sin subjektivitet; og da ikke som en illusjon eller skimring. I den meditative stillhet kan en slags evighet eller tidløshet finne et spill der noe utenfor en får leve i ens eget. I dette meditative spill finner det en slags manifestasjon i det individuelle sinn som er i verden, men ikke som noe objektivt, noe å vise frem eller demonstrere. Like fullt kan dette subjektive gjenskinn erfares verdifullt, undertiden langt viktigere og mer løftende og nærende enn det objektive der ute.

Meditativ stillhet, som særlig kan være tilgjengelig i lange meditasjoner, bringer ikke bare ro, men klarhet. Det kan bli som en stille flate der det som ellers ikke sees klart, kan stå tydeligere frem. Ens dypere grunnstemninger kan bli erkjennbare; en livsinnsikt tilgjengelig som man ellers er for urolig til å få fatt på. Slik kan det meditative spill være dypt tilfredsstillende og forløsende.

Fra det individuelle til
det almene



Foto: Pixabay

Smerten ved å se

På Acems kommunikasjonskurs oppdager mange hvordan det kan utfordre å være ærlig om seg selv; ikke fordi man bevisst unngår det, men fordi man aldri har forstått de kreftene i ens psykologi som vrir perspektivet.

I Elena Ferrantes Napoli-kvartett bind 3 refererer hovedpersonen: «Til slutt snakket jeg om nødvendigheten av å gjenkalle åpenhertig enhver menneskelig erfaring, inkludert – sa jeg med vekt – det som virker ujevnelig og som vi ikke engang snakker om til oss selv.» Den oppfatningen deles nok av mange: Sannferdighet er et valg. Ofte forstås ærlighet som etiske valg. Det er galt å lyve. Bedre å la være.

Men eksistensiell ærlighet, ærlighet overfor seg selv, er også en ferdighet. Det er ikke kun et spørsmål om å bestemme seg for noe man uten videre kan. Spelene, muligheten for å se mer, tenke lenger og forstå mer fullstendig, er alltid der. Men å evne å bruke dem fordrer ikke bare en vilje, men en evne. Selv den som gjerne ønsker å være oppriktig, kan bli lurt av sin egen

psykologi og ubevisste motkrefter. Det er så lett å bedra seg selv; tro man snakker sant når man forteller om sin gode barndom uten problemer og sine snille foreldre.

Utsagnet fra Ferrante kan også gi inntrykk av at det er visse faste eller statiske grenser for hva vi kan ha tilgang på av tanker. Men disse kan stadig flyttes. Det er alltid mer å hente ved å se nærmere på de eksistensielle speil vi møter. Eksistensielt kan det dreie seg om en god spiral. Man utvider stadig rommet for de tanker som kan tenkes og ens eget eksistensielle univers.

VEKSTPROSESS - KONTINUERLIGE NEDERLAG

Å nyttiggjøre seg sine speil kan være smertefullt. Man ser ikke nødvendigvis det man

Å dra på helsestudio er en selvfølge. Å bruke tid på selvforståelse er mindre selvsagt, til dels betraktet som dumt.

håpet, men det som er. Livet som vekstprosess er også en slags kontinuerlig nederlag. Man kommer videre ved å gi opp noe; ved ikke å være så investert i det man tidligere mente om seg selv.

Andre mennesker kan være et speil for hvem man er, men først når man er villig til å lære og se gjennom sine egne feiltolkninger. Det en person tolket som avvisning, var kanskje mer forsiktighet og nøling en situasjon der man ble usikker. En annen kan ha oppfattet som avstand det som egentlig var en sjenert interesse. Uten å snakke og dele sine reaksjoner, finner man ikke ut av det. Da forblir speilene hos de andre mysterier.

Kunnskaps- og utdannelsessamfunnet fokuserer ikke på denne type dialog med speilene rundt oss. Mange ønsker den ikke. Prosessen har enkelte likhetstrekk med forskning; man må forkaste gamle tenkemåter for å komme videre. Den vekker mer ettertanke enn følelsen av å mestre.

ARBEIDE MED KROPPEN, JA; MED SJELEN, NEI

I den moderne euro-amerikanske verden stemples det å arbeide med seg selv til dels som negativt. Det er som å innrømme at man feiler noe, har problemer og er svak. For noen fremstår det også som selvopptatthet. Å dra på helsestudio og trene kroppen er en selvfølge. Å bruke tid på selvforståelse er mindre selvsagt, til dels betraktet som dumt og en avsporing i forhold til det som teller.

Til en viss grad avspeiler dette en

luthersk eller protestantisk livsholdning: Mennesket bør ikke tro at det selv kan gjøre en forskjell. Det kan også forstås som en dyp forvirring, en manglende evne til å se hva som virkelig spiller en rolle når livets regnskap en gang skal gjøres opp. Ingen har kontroll med hva som skjer i ens liv; sykdom, barns skjebne, venner. Livet er også hell og uhell, krefter vi ikke rår over. Men hvordan vi forstår og tenker over det som hender, er opp til oss selv. Er vi villige til å fange opp og reflektere over de gjensinn av hvem vi er, som hele tiden er der?

Aktiv dødshjelp - eller hell i uhell



Foto: Pixabay

I et debattprogram på TV deltar en middelaldrende mand, som har fått halvsidig lammelse etter en blodpropp. Han ønsker aktiv dødshjelp: "Hvorfor skal jeg leve, når jeg ønsker å dø!". En annen mann som hele livet har hatt store lammelser og er helt avhengig av andres hjelp, prøver forgjeves å trenge igjennom med et annet budskap: "En nær venn av meg dyrket triathlon på profesjonelt nivå. En trafikkulykke sendte ham i rullestol og respirator, lammet fra nakken og ned. Han ble dypt deprimert og hadde selvmordstanker. Hadde han kunnet, ville han sagt ja til aktiv dødshjelp. Men så gikk månedene, og

han fant nytt livsinnhold. I dag er han gift med en han er glad i, i arbeid og takknemlig over å være i live. Det verste vennen vet er når han kortvarig skal tas ut av respiratoren, f eks når han skal gjennom en smal dør - da fylles han av frykt for å dø".

Det ville være makabert å se på ulykken som et hell i uhellet. Men i all dens grufullhet kom det også noe godt ut av det. Aktiv dødshjelp ville satt et punktum for det som ble en prosess.

Den gode samtale

Få være seg selv i fred

Å bruke livets speil til å forstå sitt eget bedre, kan gjøre en til et bedre speil for andre; være en som ikke forstyrrer, men lar andres tanker finne et gjenskinn.

Nå er det mange år siden, men for dem som fikk snakke om sitt, en unik erfaring. Det dreiet seg om individuelle samtaler om personlige forhold over et halvt års tid. Vanligvis vil man merke den andre personens karaktertrekk, også når man snakker om sine egne ting. I terapeutisk sammenheng kalles det motoverføring når terapeutens reaksjoner på pasienten blir en del av det som spiller seg ut. Men også på andre måter kan den som primært skal lytte, blande seg inn med sine behov for selvhevdelse, trang til å være der med egne erfaringer, eller ganske enkelt fordi vedkommende ser det på sin måte og ikke helt klarer å samstemme seg og fange opp det den andre sier.

Disse samtalenes var annerledes. På et vis merket man ikke den andres person eller personlighet. Ens egne ord fikk flyte fritt; de ble

hjulpet frem, men så friksjonsfritt at strømmen ikke ble forstyrrer. Den som skulle snakke, fikk virkelig være seg selv, helt fri til bare å la det som kom, renne frem og bli tenkt høyt om.

Man kan tenke på en slik erfaring som modell når man selv lytter til til andre. Ingen er alltid et rent speil for andre. Ens eget vil alltid blande seg inn. Men i situasjoner der det er særlig viktig å la andre slippe til med sitt, kan man forsøke å være bevisst at det er den andres prosess. Jo mer man forstår av sitt eget, desto lettere kan det være å bli bevisst når forstyrrelsene kommer. Man unngår dem ikke, men skjønner muligens litt raskere når de er der.

Å DELE MED EN SOM LYTTET

Å bli lyttet til forstås her i en introspektiv, selvreflekterende sammenheng og ikke som

Disse samtalene var annerledes. På et vis merket man ikke den andres person eller personlighet. Ens egne ord fikk flyte fritt.

en mer narsissistisk glede av å ha publikum, bli sett og kanskje beundret. Det dreier seg om tilfredsstillelsen ved å kunne dele med en som lytter. Bare det å snakke personlig til øyne og ører som følger med, som fanger opp, tar imot og viser at man er til stede, bidrar til at tankene flyter friere og videre. Gjenskinnet hos den andre, også det ordløse, hjelper ens egen tankestrøm. Det er litt som i meditasjon hvor en ledig gjentagelse av en nøytral lyd gjør at også spenningsfylte impulser i større grad slipper til. Nøytraliteten og aksepten hos en som lytter, gjør at det ufrie hos en selv i noe større grad kan søke mot lys og mer åpenhet.

Nære relasjoner gir rikt tilfang på speiling, men samtalen kan være lettere sammen med noen som er mer nøytrale og ikke fanges av det som spiller seg ut på samme måte som oss selv.

Man kan dele sine tanker med flere enn man tror, og med større utbytte enn man ofte forventer. Relasjonen bør være trygg og fortrolig, men ikke nødvendigvis profesjonell eller "bestevenn". Fruktbare speil kan mange være, for den med ydmykhet nok til å bruke det.

Den velmentes egne behov

Japaneren Naoki Higashadi er noe så usedvanlig som en non-verbal autist med et forfatterskap på 20 bøker. I et intervju med det amerikanske nyhetsmagasinet Time 7. august 2017 ble Higashadi spurt om hvilke erfaringer han tenkte på med uttrykket torner i hjertet. Svaret var: Personer med funksjonshemming blir langt oftere enn andre fortalt hva de bør gjøre. De som gir råd, gjør det sikkert velment, men noen ganger er rådet mer rettet mot å redusere bryderiet og maset for andre.

Dermed sier vel Higashadi at han ikke ser sine egne behov speilet i en del av de råd han får, men at de mer fungerer som et speil for andres reaksjoner på hans funksjonshemming. Rådet representerer mer et gjenskinn av den som råder, enn av adressaten.

Norsk Yoga-skole

yoga.no



Foto: Torbjørn Hobbet

ISBN 978-82-91405-53-7



9 788291 405537

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE

P. P.

Nasjonalbiblioteket

Dyade : [tidsskrift for kultur



17g137038

Returadresse:

DYADE

Postboks 2559 Solli

0202 Oslo

Hvem søker du deg til når du føler deg trist? Hvorfor fortøner forelskelse seg som en rus og partnervalg ofte som blind handling? Hva kjennetegner den gode samtale der man virkelig speiler den andre? Alternative perspektiver på Ferrantes Napoli-kvartett og Vigdis Hjorths familieroman er blant de mange innfallsvinkler til å skille mellom selvinnsett og selvopptatthet. Dette Dyade spenner fra hulemalerier i Frankrike og Nord-Spania titusener av år tilbake frem til den danske statsministers berømte selfie med Obama og Cameron.