



dyade

kulturtidsskriftet 1 2004

tanker i en tårevåt tid

Følsomhetens tyranni

Jeg føler, derfor er jeg
Om emosjonell regulering
Fornuft og følelser i rettssalen
Kroppen - alle følelsers mor?
Det intime samfunn
Rai, rai sjømann!
Rastløshet



Homo sentiens

Mennesket kan le og gråte på en måte ingen andre dyr kan. Det kan elske og hate, føle skyld og skam, stolthet og lidenskap, og til og med kjenne seg tom, forlatt og fremmedgjort. Mennesket er ikke bare *homo sapiens*, det vitende menneske, men også *homo sentiens*, det følende menneske.

Vår tid er følelsenes tid. Freud har lært oss at følelser som undertrykkes, skaper nevrosener, mens følelser som slipper til, frigjør. Det gjelder å føle sterkt, så vi kjenner at vi lever. Den som føler, gir inntrykk av å være varm, spontan og ekte. Få følelsene frem!

Men følelser kan også fordreie, forvrengte og forvirre. Både kjærlighet og andre følelser har evnen til å gjøre blind. De fanger oss lett i et innsnevret perspektiv, der all energi kanaliseres i én retning, uten blikk for alternativer. Følelser er flyktige og ustadige, og homo sentiens driver lett med vinden og mister forankringen i seg selv. Et samfunn der følelser får for stor makt, blir et ufritt samfunn.

Dette nummer av Dyade handler om følelsenes forstand og uforstand i vår tid. Det handler om hvordan vår kultur har vanskelig for å skjelne mellom erkjennelse og utagering av egne følelser. Om intimisering og sentimentalisering av det offentlige rom. Det handler om en tid preget av nesten patologisk rastløshet. Om menn som pendler mellom primitiv utlevelse og krenket sårbarhet. Det handler om fornuft og følelser i retts-salen. Og om følelsenes forankring i vår kropp.

På sitt beste kombinerer homo sentiens følelsesrikdom med klar dømmekraft. På sitt verste henfaller han (eller hun) til primitive følelser og en temmelig amputert fornuft.

God lesning!

Redaktør:

Halvor Eifring

Redaksjon:

Turid Suzanne Berg-Nielsen
Rolf Brandrud
Carl Henrik Grøndahl
Eirik Jensen

Redaksjonsekretær:

Trygve Fridstrøm

Lay-out:

Geir Høybye
Trygve Fridstrøm

Administrasjon:

Acem sekretariat

Redaksjonsråd:

Ole Gjems-Onstad
Torbjørn Hobbøl
Are Holen

Adresser:

Postboks 2559 Solli,
0202 Oslo
Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo
Telefon: 23 11 87 00
Telefax: 22 83 18 31
Postgiro: 0805 2 09 42 33
dyade@acem.no
dyade.no

Trykk/opplag:

Hegland Trykkeri
1400 eks
Utkommer 4 ganger i året

Forsideblde:

Crocodile tears
av Chet Phillips

Abonnement

For året 2004: kr. 200,-

ISSN 0332-5792

Innhold

- 3 *Turid Suzanne Berg-Nielsen:*
Jeg føler, derfor er jeg
- 10 *Eirik Jensen:*
Rastløshet
- 18 *Halvor Eifring:*
Det intime samfunn
- 30 *Carl Henrik Grøndahl:*
Rai, rai sjømann!
- 40 *Turid Suzanne Berg-Nielsen:*
For mye, for lite, fordreiet
- om emosjonell regulering
- 46 *Jon Høyland:*
Fornuft og følelser i rettsalen -
hva styrer dommerne avgjørelser
- 56 *Svend Davanger:*
Kroppen - alle følelsers mor?
- 60 *På tampen - om faktoider*

Om artikkelforfatterne:

Turid Suzanne Berg-Nielsen er førsteamanuensis i psykologi ved NTNU og kurslærer i Acem
Svend Davanger er førsteamanuensis ved Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo, og kurslærer i Acem
Halvor Eifring er professor i kinesisk ved Universitetet i Oslo og meditasjonslærer i Acem
Carl Henrik Grøndahl er programredaktør i NRK Radioteatret og meditasjonslærer i Acem
Jon Høyland er sorenskriver i Jæren og kurslærer i Acem
Eirik Jensen er magister i filosofi, advokat og kurslærer i Acem



livslyst

29. mai til 6. juni 2004

Halvorsbøle Kurs- og konferansesenter

Acem kommunikasjonskurs

utvikler

emosjonell kompetanse

konfliktmestring

samspill og samarbeid

selvinnsikt

empati

ledelse

arrangeres

en gang

i året

acem.no

23118700

Turid S. Berg-Nielsen

Jeg føler, derfor er jeg

Descartes sa: "Jeg tenker, derfor er jeg." Hadde han levd i vår tid, hadde han kanskje heller sagt "Jeg føler, derfor er jeg". I dag er vi så identifiserte med våre følelser at de oppleves som det mest ekte og opprinnelige ved oss. En person som snakker ut fra følelser, vurderes ofte som nær, ærlig og personlig. Bekjennelser av tabufølelser er blitt en veltygget sjanger i litteraturen. Er det riktig at det mest genuine ved oss bor i emosjonaliteten?



Jessica Teft Special to the Times

Når vi er emosjonelle, er vi mer ensporet enn ellers og derfor lettere egosentriske.

Følelser som monopolforetagende

En som er fortrolig med meditasjon, ville kanskje mene at man ikke nødvendigvis er nærmest seg selv med den heftige følelse, ei heller med den fornuftige tanke. Begge deler kan innsnevre sinnet. Følelser fanger. De gir lite rom for annet. Når vi er emosjonelle, er vi mer ensporet enn ellers og derfor lettere egosentriske. Når vi er investert i egne tanker, blir vi lett ensporede, retthaverske og ikke så lydhøre overfor andre.

En mediterende kunne hevde at det er med en våken og vid oppmerksomhet at man er nærmest det mest levende og spontane, en oppmerksomhet mot det indre såvel som det ytre. Det er ikke så viktig *om* man tenker eller føler. Det er heller ikke så viktig *hva* man føler og tenker. Om tankene går til vannlekkasjen på badet eller til tannlegetimen i morgen, er underordnet. Noe skal jo sinnet holde på med. Det viktige er *hvordan* tankene tenkes, *på hvilken måte* følelsene føles. Blir vi for opphengt? Eller kan vi slippe investeringer i egen opplevelse og se vårt eget – det være seg tankeinnhold eller følelser – litt på avstand? Kanskje se det med en annens øyne, eller i en annens sko? Sterke følelsesuttrykk eller meninger er således ikke nødvendigvis ensbetydende med å være nær sitt mest uforstilte, ærlige selv. Hvis imidlertid fortrenge følelser skulle komme til overflaten og endelig tåle å bli sett av en selv og andre, ville det representere en selvinnsikt og større nærhet til egen spontanitet. Andre ganger kan sterk emosjonalitet innebære å miste noe i en selv, kanskje miste en mindre støyende, lavmælt ettertenksomhet, en følsom varhet, en ørliten utvidelse av oppmerksomheten, av perspektivene.

Ens mest spontane impulsfelt trenger ikke være drevet av raseri, tårer eller frykt. Ved gode naturopplevelser eller i meditative stunder er det mer snakk om en undring over egen litenhet i en større sammenheng. Noen ganger kan det kjennes som å komme hjem, en følelse av forankring uavhengig av geografi. Eller en dyp understrøm som er roligere, men ikke mindre kraftfull. I kontakt med en slik understrøm kan overflatens emosjonelle bølger fortone seg som akkurat så forbigående som de er, sett i et lengre tidsperspektiv.

Følelsers bedrag

En annen grunn til at våre følelser ikke alltid er det mest "sanne" ved oss, er deres kompleksitet og sammensatthet. For følelser kommer sjelden alene. De gjemmer seg bak hverandre. Sinne kan dekke over fortvilelse eller skam. Hektiskhet kan skjule sårhet. Avvæpnende tårer kan avlede fra eget sinne. Angst kan klemme flat all trang til selvhevdelse i sine stramme folder. Trass kan fungere utad som en støtfanger for å beskytte en mindreverdsfølelse. Og den som måtte la seg forføre av andres eventuelle beundring for en, kan bli overrasket, ikke sjelden tildekker beundringen en underliggende misunnelse. Mange av våre følelser har en skygge, en underliggende motsetning, som negativet til et fotografi.

Er en person oversøt eller overdrevent elskverdig, kan det være fordi man streber med å holde de motsatte følelser borte fra dagens lys. En følelse kan lyve, ikke fordi den er oppdiktet, men fordi den ofte bare forteller halve sannheten. Om man ikke er innforstått med det, vil likevel de fleste erkjenne at mange følelser ledsages av en slags meta-emosjon, man føler noe *om* det man føler, f eks anger over sinne, skam over misunnelse, ergrelse over mindreverdsfølelser, sjenanse over lystfølelser. En følelser "sannhetsgehalt" er også begrenset fordi den er flyktig. Det som sies i affekt, f eks i sinne, er som regel bare sant frem til ettertanken, samvittigheten eller savnet gjør sin entre på bevissthetens scene.



Følelse eller tanke?

Det meditative perspektiv på emosjonalitet, med god tilgang til og åpen erkjennelse av følelser *uten* å bli fullstendig fanget av dem, er nok ikke tidstypisk. I moderne tid var det Freud som fødte følelsene. Det psykoanalytiske perspektivet på bevisste såvel som ubevisste følelser har dominert i flere tiår. Følelser, ikke minst de vi ikke er oss bevisste, anses å styre vår atferd uten at vi er klar over det.

Som en motvekt mot psykoanalysens følelsesfokusering har en annen psykologisk retning fått stor anerkjennelse de siste tiår: kognitiv teori og behandling som betoner tankens kraft og betydning. Ifølge kognitiv teori er det tanken som styrer følelsene. Problematiske følelser oppstår som resultat av lite hensiktsmessige tanker, forestillinger og ideer. Et eksempel på en slik irrasjonell tanke kan være: "Alle jeg treffer, må like meg."

Kontroverser i behandlingsmåter innenfor psykologien går særlig mellom den psykoanalytiske og den kognitive. De blir satt opp mot hverandre, følelser og fornuft. Er det tanken som styrer følelsene, eller er det følelsene som styrer tanken? Fornuft og følelser blir sett på som polariteter i konflikt med hverandre, f eks at man føler noe sterkt, mens fornuften sier det er dumt. Eller omvendt: man tenker noe vettugt, som følelsene sier er bare dumt. Hva er det mest opprinnelige og genuine: tanken eller følelsen? Hvis man har følelsesmessige problemer, er det følelsene det er noe galt med, eller er det tanken, forestillingen "bak" følelsene? Når man har det andre opplever som irrasjonelle tanker, er det tankene i seg selv det er noe galt med, eller er det følelsene som motiverer og driver frem synspunktene? Dikotomien følelse—tanke kan virke akademisk. Men skal man en gang i livet oppsøke en psykoterapeut på egne eller andres vegne, kan terapeutens forhold til følelse eller tanke, ha konsekvenser for hvordan terapien vil forløpe. De kognitivt orienterte terapeutene vil helst fokusere på klientens lite hensiktsmessige holdninger og tanker og vil gjennom bli overtalelse forsøke å endre dem. Mens de psykodynamisk orienterte terapeutene har mindre tro på å forsøke å regulere ens følelser på bakgrunn av en

Følelser kommer sjelden alene. De gjemmer seg bak hverandre.



fornuftig viljesbeslutning. De vil heller oppfordre klienten til å kjenne etter og få tak i underliggende emosjonelle strenger og selvbilder som antas å styre atferd. Innsikt i forenget emosjonalitet skal så være utgangspunktet for endring.

Denne kontroversen innen psykologien avspeiler hvor lite vi fortsatt vet om hva som styrer vår atferd. Og videre hvor lite vi vet om hvordan emosjonalitet motiverer til handling, hvordan følelser erkjennes og bidrar til selvinnsikt, og ikke minst hvordan vi regulerer dem, og hvilke uttryksformer vi gir våre følelser. Samtidens holdning til emosjonalitet kan være preget av en viss forvirring; på den ene siden fascinasjon og kanskje dyrkelse, som gir seg utslag i sentimentalitet og effektmakeri, på den andre siden av skalaen ser man et behov for distansering som særlig kommer til uttrykk som ironisering og kynisme eller overfladisk flåsethet. Innenfor ekspressive kunstarter som film, teater og malerkunst kan disse polene bli særlig tydelige.

I kognitiv teori og behandling betones tankens kraft og betydning: problematiske følelser oppstår som resultat av lite hensiktsmessige tanker, forestillinger og ideer.

Forvirring av følelser og følelsesuttrykk

For 150 år siden var tidsånden slik at følelser skulle undertrykkes. Sosialt uakseptable følelser skulle tuktes bort hos barn, lystfornemmelser hos unge såvel som hos voksne skulle forennes. I dag skal de utageres. En slik utagering representerer en slags vulgærpsykologi som er karakteristisk for vår tid. Den består av lettvinde psykologiske forklaringer og sammenhenger som er overfladiske og unyanserte. Og en av de mest typiske forestillingene er at det skal være skadelig å holde tilbake uttrykk for følelser. Idéen er at man må "få det ut", ellers blir man nevrotisk. Denne forestillingen gjør seg også sterkt gjeldende i f.eks. barneoppdragelse. Førskolelærere kan fortelle om barn som er hemningsløse og uten bremses når det gjelder utagering av de fleste følelser på bekostning av hensynet til andre. Og denne forestillingen om det sunne ved utagering har neppe bidratt til å bedre skilsmisse-statistikken. Alt det man måtte tenke negativt om en annen fra tid til annen, må ikke nødvendigvis sies høyt. Særlig ikke hvis man er i affekt – og kan si noe som er mer bestemt av de følelser man er virvlet inn i i øyeblikket enn bestemt av den faktiske vurderingen man har av personen. I denne vrangforestillingen at det alltid skal være så sunt å "ta ut" følelsene, ligger det en grunnleggende forvirring. Et følelsesuttrykk forveksles med erkjennelse av en følelse. Å forsøke å forenne følelser man har, skyve dem til side i et glemselskammer, koster mental energi og kan være tappende. I tillegg strammes gjerne muskulaturen for at følelsene skal holdes unna bevisstheten. Dette regnes som uheldig. Man må kunne erkjenne, tolerere og "eie" også vanskelige eller skambelagte følelser, som f.eks. raseri, misunnelse, grådighet og sjalusi. Men å vedkjenne seg følelser, erkjenne dem, kjenne dem i seg selv, er ikke det samme som å uttrykke dem. Om man kjenner en følelse i seg, er det ikke gitt når, hvordan og overhodet om den skal uttrykkes.

Overfor barn er det f eks all grunn til å holde sinnesutbrudd tilbake. Likeledes kan barn oppleve det belastende når en forelder gråter. Helsepersonell som har opplevd dødssyke barn, sier de forundres hver gang de ser de små som veslevoksente trøster og oppmuntrer sine gråtende foreldre. For de små er det langt mer truende at deres eneste støttespillere skulle bryte sammen enn om de selv skulle gjøre det.

Følelser som dop

Et annet karakteristisk trekk ved vår tids omgang med følelser, er at man er blitt oppmerksom på deres underholdningsverdi. Hva som er bra og ikke bra defineres ut fra hva som gir en god følelse. Men det er ikke bare den gode følelse det jakes på. Effektene på kino og teater skal helst gi oss et "kick", følelser som får oss til å leve. I frykten bor det ingen tomhet, i tårene ingen likegyldighet og i raseriet ingen kjedsomhet. Når kjendiser og andre trends laver intervjues om hvordan de opplevde en hendelse, hører man ofte: "det var... sterkt". Og da snakkes det ikke om krydret mat eller bodybuilding. Men de opplevelser som gir sterke følelser, som underholder en vekk fra kjedsomhet, er kanskje like vanedannende som dop. Det kan synes som stadig sterkere ytre stimuli må til for å bli røsket ut av likegyldig velvære og inn i blodpumpende følelser. "Først når jeg føler sterkt – da er jeg".

Hvem er så en person som trenger så sterke virkemidler for å blåse liv i et dovent følelsesliv? Er det ikke en person som har stengt av, som selv har mistet noe av tilgjengeligheten til egne følelser og trenger sterke hjelpemidler utenfra for å lokke dem frem? For i den mørke kinosalen kan øynene bli blanke, det er jo ufarlig, det gjelder jo ikke en selv. Mens i eget liv unngås situasjoner som kunne fremkalle nettopp den samme smerten.

Sterke følelser berettiger krav

Også tidstypisk er hvordan sterke følelser blir en legitimering av hva man kan kreve av omgivelsene. De kan brukes til å rettferdiggjøre krav til andre. Jeg føler meg så elendig, du *må* støtte meg, du *må* hjelpe, det er *ikke* kritikk jeg trenger nå. Bare man føler noe sterkt nok, så er man berettiget. I mellommenneskelige relasjoner kan dette utarte seg til et følelseyranni. Man forsøker å styre sine omgivelser enten med appell og stakkarslighet eller sinne og anklager eller en skjønn blanding av begge. Perspektivet er egosentrisk, målet er å oppnå det man selv vil ha, resultatet er ofte at man støter bort det man savner mest.

Følelser er ikke bare blitt stuerene i det offentlige rom, de er også blitt underholdning. Vanskelige følelser opptrer som debatterne på flåsete talkshows og tabloidiserte følelser serveres med lunsjen. Selv om vanskelige følelser blir gjenstand for stadig flere useriøse terapeutiske tilnærminger, står den enkelte ofte like hjelpeløs tilbake med sin livssmerte. Vår kultur gir ikke nødvendigvis bedre betingelser for eksistensiell erkjennelse enn mange andre.



Om man kjenner en følelse i seg, er det ikke gitt når, hvordan og om overhodet den skal uttrykkes.

Eirik Jensen

Rastløshet

Er det en tidsstemning som preger nåtiden, er det *rastløsheten*. Uroen. Behovet for å haste videre. For stadig nye stimuli, nye vinklinger, nye nyheter formidlet på nye måter. Ny underholdning i ny innpakning. Nye relasjoner, nye steder, nye opplevelser. De stadige skifter tilfredsstillende en indre rastløshet som aldri kan dvele, kjenne etter, falle til ro.

Samtidens gjennomgående og pregende rastløshet er mer enn bare en stemning. Den er gjennomgående styrende for opplevelse og handling. Ta deg tid til å se ordentlig på musikkvideoene på MTV. Og på pausevideoene i mellom. Bildene flimrer forbi med ultrahøy intensitet og stadig skiftende innhold – sex, dans, vold, flimrer, sex – raskere enn tanken kan oppfatte, men ikke raskere enn underbevisstheten og kroppen kan ta imot. Form og innhold er smeltet sammen. Og bildenes flimrer gjenspeiler, og gjenspeiles i, et like hastig og omskiftelig, og like lite forankret, handlingsmønster. Hvilke impulser vekkes når man ser på dette? Ut. Vekk herfra. Nye fester, nye partnere, nye tanker. Det postmoderne opplevelsessupermarked tilbyr en overflod av tilsynelatende ulike alternativer, men som i sin essens er den samme funksjon: Ikke noe skal dveles ved. Det skal smakes på, tas inn, og så spyttes ut igjen, med stadig kortere halveringstid.

Det er heldigvis fortsatt et lite mindretall av oss som lider av ADHD – “Attention Deficit Hyperactivity Disorder” – på norsk oftest betegnet som hyperaktivitet. Men selv uten diagnosen synes stadig flere i samtiden å være hyper-rastløse – opplevelsesshungrige, arbeidsnarkomane, sensasjonssøkere. Samtidskulturen, eller deler av den, er betegnet som en “ADHD-kultur”. Det er som om ikke bare de som har den medisinske diagnosen, men hele kulturen, lider av mangel på evne til å rette oppmerksomheten mot et saksforhold i noe lengre tid, uten å haste videre. Rastløsheten er rundt oss, i markedet, og i oss - i oss alle. Rastløsheten er ikke bare en forbigående tilstand. Den er blitt en måte å være på i verden – den er blitt eksistensiell.

Overfor rastløsheten kan man forholde seg på ulike vis. For svært mange er den ganske enkelt bare slik tilværelsen for tiden fortøner seg – den er slik verden er. Uerkjent styres man av sin egen og av tidens rastløshet, uten å kunne eller ville reflektere eller kjenne etter. Man driver med i en rastløshetens elv, som man aldri kan stige ned i to ganger, og uten å kunne eller ville velge.

For noen representerer rastløsheten et tegn – på en samtidens forfall, på en uro som fjerner. Om man bare kunne bekjempe den, eller kanskje aller helst helt fjerne rastløsheten – dens uttrykk, dens årsaker, dens virkninger, ville alt bli så meget bedre. Slik det var i gamle dager, da man hadde langsomheten, som Milan Kundera har skrevet en hel bok om. I tidligere tider hadde man



Bildene flimrer forbi med ultrahøy intensitet og stadig skiftende innhold

ropt på eksorsisten. I våre dager mangler rollen, og ingen ser ut til å evne eller ville påta seg oppgaven. Fra dette perspektivet er rastløsheten et av mange tegn på undergangen.

Rastløsheten kan hindre oss fra den fruktbare fordypelsen. Men rastløsheten kan også være sunn. Den uroen som du føler når du sitter på et ineffektivt møte og hører på et langtekkelig innlegg fra en selvpoptatt deltaker, kan anspore deg til å foreslå nye måter å samarbeide på. Rastløsheten kan også bære i seg nye ressurser som ennå ikke har funnet sin fruktbare form. Uten rastløsheten var neppe mange nye oppdagelser gjort, eller nye kreative impulser sluppet til.

Rastløsheten er tvetydig. Hva som ligger i og under kan være ulikt. Men at samtiden preges av den, er neppe tvilsomt. Til tross for hvor sentral rastløsheten er for tiden, har imidlertid forbausende få - om overhodet noen - gått virkelig inn på rastløsheten - forsøkt å ta den på alvor, prøvd å feste analytiske grep eller eventuelt anvende andre forståelsesformer på den. Søk på Google under "Restlessness" gir nesten ikke interessante treff. Heller ikke i samfunnsteorien, psykologien, samtidsanalysen eller sosiologien synes rastløshet å være noe tema. For tidens rastløshet oppleves meditasjonens invitasjon til nærvær og fordypelse gjerne som en provokasjon. Mange synes altfor rastløse til overhodet å overveie meditasjon som et alternativ, selv om man kan tenke seg at de ville hatt nytte av det. For andre blir meditasjon også fra tid til annen et møte med egen rastløshet. Både tidens og den enkeltes rastløshet, slik den har nedfelt seg i den enkelte som spor både av tiden og av den enkelte, melder seg med større aktualitet som anliggende i møtet med den meditative erfaring.

I denne artikkelen skal jeg, blant annet med utgangspunkt i erfaringer fra Acem-meditasjon, forsøke å ta rastløsheten på alvor: det vil si lytte til rastløsheten, utforske den, uten nødvendigvis å bli fanget eller styrt av den (noe nettopp rastløsheten nesten aldri ønsker, men det skal jeg komme tilbake til).

Jeg skal begynne med å forsøke å beskrive hvordan rastløsheten føles - hvordan det er å være rastløs - for den pretensiøse kan vi kalle dette rastløshetens fenomenologi. Jeg går videre og ser på hva rastløsheten ønsker av oss - hva den vil vi skal gjøre, eller snarere, hva den ikke vil vi skal gjøre, eller vil at vi ikke skal gjøre. Jeg ser på rastløshetens mening, eller mer treffende - dens meningsløshet, og på rastløshetens virkninger, på vår oppmerksomhet, vår opplevelse av tid, og på hvordan vi ter oss. Jeg avslutter med noen beskjedne tanker om hvordan man fruktbart kan forholde seg til rastløshet.

Hvordan rastløsheten oppleves

La oss begynne med det åpenbare: Rastløshet er en følelse. Som andre følelser er rastløshet ikke noe som eksisterer uavhengig av det opplevende subjekt. Det er altså en subjektiv tilstand, en sinnstilstand, om man vil. Vel kan det være slik at den rastløse ikke nødvendigvis er seg bevisst at hun er rastløs. Hun haster av gårde til kontoret, hvor hun arbeider i et kreativt og spennende miljø i 11 timer, så et besøk på

teateret sammen med gode venner, deretter en sen middag med kolleger. På trikken hjem har hun på seg øretelefoner, som hun hadde på vei til jobb. Til sengs kl 0100, opp igjen kl 0600. I helgene trener hun så det spruter, og drar deretter gjerne på et lite party. Spør du henne om hun er rastløs, før hun haster videre til neste møte, med øretelefonene på, eller ivrig pratende i sin mobiltelefon, vil hun se uforstående på deg, og svare "Nei, jeg lever bare et aktivt liv!". Men en underliggende rastløshet fornemmes likevel.

At man kan være ubevisst hva man egentlig føler, kan imidlertid også være tilfelle med andre følelser – den som ikke vet at han er forelsket, hun som ikke er seg bevisst at hun nærer aggressive eller hevngrjerrige følelser overfor en annen person, osv.

Rastløshet har imidlertid andre aspekter. Den har gjerne også karakter av *impuls*. Vi kan nærme oss en foreløpig karakteristikk ved å beskrive rastløshet slik: Rastløshet oppleves gjerne som en følelse av at man har en slags energi inni seg; men samtidig slik at man ikke nødvendigvis opplever at man har passende utløp for denne energien.

Noen ganger kan en person føle seg energisk, og denne følelsen av å være full av energi forekommer helt adekvat, og det er helt klart hva som skal gjøres med energien. Si det er ett minutt før 100-

metersløpet i OL. Du ser at deltakerne er fulle av rastløs, nervøs og sitrende energi – de rister på muskulaturen, samler seg, de ser frem til løpet, ivrige etter å sette igang. Men er de gode, er de også fokuserte, de kanalisere sin energi mot oppgaven foran dem, og om et minutt utløses energien, de kaster seg av gårde. Energien lades ut i løpet. Og den lades ut på en hensiktsmessig måte. Denne formen for rastløshet utgjør ikke noe problem - ja, det forekommer nesten misvisende å kalle den rastløshet.

Forestill det motsatte. En fullvoksen tiger fanget i et lite bur i en dyrehage. Tigeren lengter også etter å løpe, fortrinnsvis i jungelen. Tigeren ønsker å jage sitt bytte, lure seg innpå og kaste seg over det og rive det fra hverandre. Du kan se at den ønsker å bevege seg, og at rommet som tigreren har fått til rådighet er altfor lite i forhold til energiene som bor i tigreren. Dette er, tror jeg, et paradigmatilfelle av rastløshet.

Rastløshet er altså en form for energi som vi har inni oss, og som vil ut, men som vi kan føle at vi ikke får utløp for. Vi føler oss begrenset, eller hemmet når vi føler oss rastløse. Energien i rastløsheten søker sitt utløp, men av en eller annen grunn får vi ikke utløst den.

Jeg tror også at det er sentralt at vi gjerne føler at vår rastløshet har en *fysisk* eller *kroppslig* side. Svært ofte ledsages rastløshet av en følelse av kroppslig uro. Vi trommer med fingrene når vi er rastløse, rigger eller



Du ser at deltakerne i 100-metersløpet er full av rastløs, nervøs og sitrende energi

flakker med blikket. En av de mest ubehagelige former for rastløshet er såkalte "rastløse bein" som man eksempelvis kan få på lange flyturer. Beina blir urolige, de vil bevege på seg, det er nesten helt umulig å holde dem i ro, men du må – du kan ganske enkelt ikke gå frem og tilbake i gangen eller på toalettet hele tiden.

At rastløshet er en følelse eller impuls peker på et annet sentralt aspekt ved rastløshet: Rastløshet er ikke noe som vi kan skape med vår vilje, om vi skulle ønske det. Det motsatte er tilfelle: Rastløsheten kommer til oss, eller over oss, spontant.

Hva rastløsheten vil at vi skal gjøre med rastløsheten

Rastløsheten vil ha utløsning. Og måten den ønsker utløsning på, er gjerne ved å få oss til å komme oss bort fra situasjonen slik vi opplever den her og nå. Noen følelser eller impulser har et objekt som de retter seg mot, og som vi på en eller annen måte ønsker å oppnå. Føler vi for eksempel sult, er det karakteristisk at vi ikke primært ønsker at sulten skal bli borte (med mindre vi slanker oss, som er en komplisert ting å gjøre!). I stedet ønsker vi oss simpelthen mat – vi ønsker å spise. Sult er med andre ord en positiv lyst på et positivt avgrenset objekt. Det samme gjelder seksuelle følelser. Det kan hende vi plages av disse følelsene, og ønsker dem bort. Men i sin mest naturlige og ukompliserte form, ønsker vi simpelthen objektet som vi begjærer seksuelt – vi ønsker å ha sex med denne personen. Så slike følelser trekker oss mot et bestemt mål.



Ikke slik med rastløshet. Den har ikke på samme måte et positivt objekt som den retter seg mot. Det er ikke en drift. Vi trekkes ikke mot noe når vi føler oss rastløse. Snarere motsatt – rastløsheten vil altså at vi skal komme bort fra situasjonen vi befinner oss i i øyeblikket. Den beveger oss mao ikke mot noe, men bort fra noe. Dette kan synes uinteressant. Men jeg mener det er sentralt.

En mann snakker med sin venn. Han er samboer med en kvinne som er intelligent, sympatisk og tiltrekkende. Han forteller at paret fungerer godt sammen – de har lite konflikter, og et godt seksualliv. De har bodd sammen i noen tid, og det er blitt naturlig for mannen å tenke tanken at de bør gifte seg. Men han kjenner seg usikker – hva

Hva om hun ikke er den rette?

om hun ikke er den rette? Nei – kjenner han etter, føler han nettopp ikke sterkt nok at hun er den rette. Han vil bort – slik han hver gang tidligere har valgt seg bort fra forhold til andre kvinner. Hva om den store forelskelsen fortsatt ligger som en mulighet, men i forhold til en annen? Han kjenner seg rastløs.

Rastløsheten er altså i sitt vesen utilfreds. Den vil bevegelse. Og bevegelsen er altså ikke mot, men bort fra.

Meningen med rastløsheten, og rastløshetens meningsløshet

Rastløshet forekommer oss sjelden å være en særlig dyp eller meningsfull eller en gang interessant følelse. Den er utvilsomt ikke som kjærlighet, eller hat, eller sjalusi, eller sorg. Alle disse følelsene kan være kompliserte, vonde, overveldende, vanskelige å forholde seg til. Men som regel fremstår de på en eller annen måte som meningsfulle. Meningen med dem kan være ulik, avhengig av situasjonen. Men vi føler sjelden at vi er forelsket, men at forelskelsen er meningsløs. Kan hende vi ikke føler at vår kjærlighet gjengjeldes, og at den kan oppleves å være forgjeves. Og vi kan kanskje føle at vi ikke helt forstår hvorfor vi føler kjærlighet overfor en bestemt person. Ikke desto mindre tror jeg det er sjelden å føle at vår kjærlighet er uten mening. Det kan hende vi angrer på eller føler ubehag over at vi føler hat, eller sjalusi, men vi føler vel sjelden at vi ikke vet hva denne følelsen betyr, eller hvorfor vi føler slik vi gjør (skjønt det kan hende vi for eksempel føler sjalusi overfor en person, uten at vi helt forstår hvorfor).

Ikke slik med rastløshet. Rastløshet er, tror jeg, snarere motsatt: Det er helt karakteristisk at rastløshet oppleves som meningsløs. Den bærer sjelden – eller i det minste ikke nødvendigvis – i seg sin egen forklaring, så å si. Dette tror jeg også er viktig.

“Hvorfor er du rastløs, ungdom? Du sitter der på stolen din og kribler og er så urolig ved middagsbordet, og følger ikke med på noe av det vi sier! Kan du ikke for en gangs skyld slappe av og følge med!” “Herregud, dere er jo så megateite! Jeg stikker – orker ikke dette dødskjedelige maset hele tiden!”

Virkingen av rastløshet på vår opplevelse av tid

Rastløshet påvirker på en karakteristisk måte vår tidsopplevelse. Vi føler sjelden at tiden går fort når vi er rastløse, eller at tiden ikke angår oss – at tiden bare passerer, fort eller sakte, som den måtte være, uten at vi legger merke til den. Når vi føler oss rastløse, blir vi snarere svært oppmerksomme på tiden, og vi føler at tiden går sakte. Og opplevelsen av at tiden går sakte er ikke en behagelig tidsopplevelse, slik den kan være når vi er takknemlige for at vi har god tid til å nyte et godt måltid, eller tid til virkelig å fordype oss i og nyte det sensuelle og assosiasjonsrike språket i en god roman.

Jeg har ikke tid til dette! Dette er som å sitte i et fengsel! Sirup!



*James Dean
evig rotløs,
rastløs
ungdom*



"Now take your time and see if you can identify the person who attacked you on e-mail."

Rastløshet og kjedsomhet

Svært ofte, men ikke alltid, ledsages rastløshet av en følelse av kjedsomhet. Vi hører på et foredrag som ikke vekker særlig interesse, den går og går, men vi må tvinge oss til å følge med og forsøke å få med oss hva foreleseren sier, og tiden kryper av gårde, og foreleserens stemme durer videre, og det er ikke en gang en vakker kvinne eller et interessant mannebein som man i det skjulte kan kikke på fra tid til annen. Rastløshet ledsages derfor ofte ikke bare av kjedsomhet, men av en følelse av

utålmodighet: Kom til poenget (hvis der er noen!), bli nå ferdig, jeg orker ikke mer, jeg vil at dette skal ta slutt!

Den vurderende eller dømmende side ved rastløsheten

I mye av det jeg alt har påpekt kan vi ane hva jeg vil kalle rastløshetens vurderende eller dømmende side. For rastløsheten stiller seg selvfølgelig ikke likegyldig eller nøytral til hva som foregår.

Snarere motsatt: Rastløsheten bærer i seg en implisitt vurdering av den situasjon som den rastløse person befinner seg i. Og denne vurderingen er åpenbart negativ: Dette er ikke en situasjon som jeg ønsker å fortsette å være i. "Gjør noe – kom deg vekk – hva som helst for å komme bort fra her og nå!" Det er dette rastløsheten sier. Rastløsheten er altså ikke særlig aksepterende – eksempelvis ikke særlig lett å møte med det ledighetsprinsipp som skal følges når man utøver Acem-meditasjon.

Hvordan rastløsheten forstår seg selv

Hvordan forstår rastløsheten seg selv? Jeg antydte dette innledningsvis, og det berører hva jeg tror er et viktig trekk ved rastløsheten. For rastløsheten er i bunn og grunn gjennomgående lite interessert i å forstå seg selv.

For rastløsheten er ikke selve rastløsheten problemet. For den ligger problemet snarere i situasjonen som vi befinner oss i. Rastløsheten forstår seg derfor, om den forstår seg selv overhodet, ved å kreve at vi gjør noe. Den sier oss at det er noe – en situasjon eller visse omstendigheter – som vi bør komme oss bort fra.

Det kan være så mangt:

- Et barn som blir grepet i å gjøre noe galt og som får en reprimande fra en voksen
- Å måtte høre på en langtekkelig og selvopptatt tale i et 50-årslag
- Å delta i en krangel med partneren hvor den andre nærmer seg stadig mer såre punkter i en selv
- Å måtte være sammen med samme partner over lengre tid
- Å måtte være i samme jobb over lengre tid

- Å måtte leve samme livet over lengre tid

Hvordan rastløshet virker på oppmerksomhet og adferd

Hvordan rastløshet virker på vår oppmerksomhet og adferd beror langt på vei på situasjonen, men også på våre valg.

Får rastløsheten anledning til å styre vår adferd, vil den gjerne få oss til å gjøre noe som bringer oss bort fra her og nå, og over på noe annet, eller tredje. Får den ikke mulighet til å ta kontroll over vår adferd, enten fordi den ytre situasjon ikke tillater det (tigeren i sitt bur, fangen i sin celle, barnet som får skjenn av den voksne og som ikke får lov til å gå, mannen som ikke skifter ut sin partner etter en stund), vil

rastløsheten typisk ha tendens til å øke i styrke og kreve mer og mer av vår oppmerksomhet. Da gir den seg imperativt til kjenne, på bekostning av annen informasjon som kan tilflyte det opplevende subjekt.

Den tenderer altså da til å bli imperialistisk, og til å trenge bort annet fra vårt oppmerksomhetsfelt. Den blir sterkere og sterkere, og kan til slutt oppleves som uutholdelig for den rastløse, som gjør hva som helst for å komme bort, for å tekkes rastløsheten. Som regel går det ikke så langt – rastløsheten finner utslipp før det. Man skifter jobb, eller partner, eller slenger den krevende boken i veggen og går på byen, eller ser eller surfer på TV, eller på internett, eller spiller et konsollspill, eller tar et glass vin og noen telefoner, eller

Rastløsheten kan drive oss til stadig å ville øke stimulering, ny opplevelse, større pirringsintensitet. Den vil at vi skal ha nye opplevelser så å si på samlebånd. Og de opplevelsene som den stimulerer oss til å søke, kan gjerne være slike som det egentlig krever god tid å fordøye. Men rastløsheten vil ikke gi oss denne tiden. I stedet vil den at vi skal haste videre, til stadig nye opplevelser. Fordi opplevelsene ikke får tid til ordentlig å bli tatt opp i oss, til å bli integrert i sinnet, etterlater de tross sin intensitet gjerne en indre tomhet. De kortvarige og raskt skiftende forhold til stadig nye partnere gir sjelden dypere tilfredsstillelse. Slik også med reisene til stadig mer eksotiske steder i verden, eller skiftene mellom ulike metoder eller teknikker for å oppnå åndelig tilfredsstillelse i et spirituelt supermarked med stadig nye tilbud. Når rastløsheten forkludrer evnen til å ta opp i oss hva vi opplever, etterlater hver nye opplevelse en indre tomhet, som igjen skaper mer rastløshet, skaper trang til å fylles med noe nytt, annerledes eller sterkere i stadig økende



Som regel finner rastløsheten utslipp. Man skifter jobb, eller partner, eller slenger den krevende boken i veggen og går på byen.

doser – i en slags parringspiral som skaper snarere enn fyller en indre utilfredshet, en følelse av ikke å kunne mettes.

Hvordan rastløsheten virker på selvet

Undertiden opplever vi spontant at rastløshet er en rimelig og adekvat respons på en situasjon (vi deltar på et kjedelig og ineffektivt møte som vi har liten mulighet til selv å påvirke). Men det kan hende at vi ikke er i stand til å identifisere hvorfor vi føler oss rastløse. Vår rastløshet kan komme og gå, eller den kan være noe vi føler i lengre perioder, kanskje til og med hele livsfaser (gjerne ungdomsfasen, som i vår tid kan vare til vi er 60). Vi kan tale om situasjonsbestemt rastløshet, periodisk

rastløshet, psykologisk rastløshet eller til og med eksistensiell rastløshet, for å skille mellom ulike former for rastløshet etter hvor lenge de varer.

Den situasjonsbestemte rastløshet knytter seg til situasjonen, som kan endre seg. Alle kan forestille seg situasjoner hvor selv den mest tålmodige må formodes å kjenne seg rastløs. Det er en grunn til at vi ikke lenger sitter i kirken hver søndag i fire-fem timer og



*Leiv Erikson,
Columbus,
Thomas Edison,
må alle ha vært
rastløse personer*

hører på prekenen. Den rastløse reaksjon på de ineffektive møtene kan avstedkomme en fruktbar respons: Bruker vi nå tiden slik vi bør?

Periodisk rastløshet kan komme over oss fra tid til annen, for deretter å forsvinne, uten at vi helt vet årsaken. Kanskje det er vårlyset som kaller, eller hormonene, eller demonene, eller noe annet?

Eksistensiell blir rastløsheten når den antar karakter av en måte å være i verden. Medienes flimmerform både skaper og bekrefter en slik oppmerksomhetsmodus.

Personen som føler rastløshet opplever ikke nødvendigvis dette som et problem. Kanskje det motsatte: Hun føler at dette er noe som gjør henne mer spennende eller dynamisk eller ukonvensjonell eller kreativ (hennes omgivelser behøver ikke nødvendigvis å dele denne oppfatning). Som nevnt innledningsvis, kan rastløsheten som befinner seg i personen være noe som personen selv ikke er seg bevisst – vi kan tale om ubevisst rastløshet. Andre kan oppfatte personen som konstant rastløs, mens personen selv vurderer seg som avslappet og rolig.

Men andre ganger føler vi at rastløsheten kommer ubedt, og at den er uønsket og upassende. Føler vi det slik, tror jeg vi gjerne føler at rastløsheten påtvinges oss fra noe utenfor vårt handlende selv, som om den var en slags kløe som forårsakes av kontakt med noe som klør. Vi sier

"Vi er rastløse", men vi opplever at rastløsheten ikke er oss, men noe som er ikke-oss.

Hvordan forholde seg til rastløshet?

Vi kjenner ikke nødvendigvis årsaken til rastløsheten. Spørsmålet melder seg: Hvordan forholde seg mest fruktbart til rastløshet?

Rastløshet er en følelse som bærer i seg en spontan, kroppsnær unngåelsesimpuls. Undertiden er det klart for den rastløse hva hun ønsker å unngå når hun føler seg rastløs, men ofte – kanskje som regel – er det ikke slik. Den menneskelige tilværelse tilbyr nær sagt en uendelighet av forhold som vi kan ønske å unngå. Om ikke det er nok, bærer vi i oss spor og ubevisste minner fra vår barndom, som både beskytter og begrenser oss, og som vi ikke er oss bevisste. De kan styre oss, slik at vi styrer unna det som i den tidlige barndom ble assosiert med fare eller ubehag, på måter som i voksen alder fremstår som uforståelige for oss. Som Sigmund Freud påviste i forrige århundre, er vi ikke herrer i eget hus. Rastløsheten styrer oss, på måter som gjerne begrenser vår livsutfoldelse: Vår evne til fordypelse, til nær kontakt, til tilstedeværelse i vårt eget og andres livsprosjekt.

Men rastløsheten kan, som jeg nevnte innledningsvis, også være en ressurs. Uttrykk for en utålmodighet med gammel vanetenkning, med stivnede konvensjoner som overlever mest fordi de ikke blir utfordret. Den kan være uttrykk for kreativitet, slik kunstfilosofen Nelson Goodman uttrykker det: *"The esthetic attitude is restless, searching, testing, is less attitude than action: Creation and recreation."* Den kan være uttrykk for energier og spontaniteter som bobler i en, som ennå ikke har funnet sin form, men som har behov for å finne virkeliggjørelse. Leiv Erikson, Columbus, Thomas Edison, må alle ha vært rastløse personer, og verden formentlig bedre som følge.

Rastløsheten ønsker ikke refleksjonen, påstod jeg. Den ønsker ikke å bli kjent på, dvelt ved, stilt spørsmål ved, tatt i mot, erkjent. Men hvordan ellers skal vi skille den fruktbare rastløshet, som bærer i seg mulighet til positiv forandring, fra den som ønsker unngåelsen, og som vil forsvare oss mot ny innsikt? Hvordan sortere den rastløshet som er uttrykk for kreativ impuls og spontan ressurs, fra den som beveger mot det destruktive? Kanskje er ikke problemet selve rastløsheten, men hva den får oss til å gjøre, eller ikke gjøre? I så fall er det like lite å hente på å forsøke å overmanne den, eller skyve den bort, som å la den styre. Rastløsheten ønsker ikke å bli lyttet til, sa jeg. Men det er vel likevel til syvende og sist det som må bli oppgaven.

Halvor Eifring

Det intime samfunn

Moderne psykologi har gitt oss en nyansert forståelse av følelser uten sidestykke i historien. Samtidig er vår kultur usedvanlig følelsesmessig forvirret.

Noe av vår tids emosjonelle forvirring oppstår der det som har vært forbeholdt intimsfæren, deles med vilt fremmede: selvoptatt pseudo-åpenhet i terapikulturen, sex og løgner på reality TV og ikke minst medier og politikere som selger seg ved å spille på følelser og det private. Grensen mellom det intime og det offentlige er forskjøvet.

Denne grensen har aldri vært vannrett. Men utviklingen gjennom de siste drøye hundre år har gått i én retning. Intimsfærens måter å relatere seg på har forskjøvet seg inn i det offentlige rom. Allerede på 1970-tallet skrev den engelske sosiologen Richard Sennett om "the fall of public man". Det moderne vestlige menneske har ifølge Sennett mistet interessen for det som ikke kan måles ut fra intimsfærens verdier: følelser og nærhet.

Mange har vært opptatt av hvordan "intimitetstyranniet" gir dårligere kår for rasjonell og prinsipiell debatt. Følelsene fortrenger fornuften. Men intimiseringen av samfunnet truer også med å forkludre vårt følelsesliv.

La oss begynne med noen eksempler.

Terapikulturen

Psykoanalysen har skapt mange viktige rom for selvreflekterende dialog omkring det personlige. Slik dialog kan bringe frem stoff som er så følsomt at ikke engang personen selv var seg det bevisst. Når dialogen er drevet av et genuint ønske om å forstå mer, kan den forandre en persons livsretning. Man blir mindre opphengt i egne problemer.

Deler av den terapikultur som vokste frem fra 1960-tallet og utover, har imidlertid hatt et mer selvsentrert fokus, der "feel good"-effekten sto sentralt. For det å snakke om seg selv og sine egne følelser oppleves ofte godt i øyeblikket helt uavhengig av mulighetene for langsiktig forandring. Richard Sennett skriver: "Mengder av mennesker er opptatt av sine egne livshistorier og enkeltstående følelser som aldri før, men denne opptattheten har vist seg å være en felle snarere enn en frigjøring." Det uendelige behovet for terapi og terapilignende samtaler er godt karikert i mange av Woody Allens filmer, selv om intet tyder på at Woody Allen selv noen gang har klart å fri seg fra den narsissistiske terapikulturens felle.

For en del år siden overhørte jeg en samtale mellom en mann og en kvinne på en togstasjon i New Jersey. Mannen snakket meget personlig om sine problemer, om problemenes røtter i barndommen og om sitt forhold til faren. Først trodde jeg de to hadde vært nære



*Følelser pirrer
- og forvirrer*

venner i minst trede år, og at samtalen bygget på den tillit som kan oppstå i et langt vennskap. Men gradvis forsto jeg at de overhodet ikke kjente hverandre før de tilfeldigvis kom i snakk på denne stasjonen. Selv om det var personlige ting mannen snakket om, virket han heller ikke spesielt berørt. Og da den enes tog ankom, tok de farvel uten å antyde at de skulle følge opp kontakten. Den tilsynelatende personlige samtalen hadde bare vært noen minutters konversasjon.

I intimitetstyranniet, sier Richard Sennett, foregår menneskelig kommunikasjon i stor grad gjennom en slags "market exchange of intimacies". Du forteller meg om ditt liv, og jeg forteller deg om mitt. Jo mer avslørende vi er villige til å være, desto bedre innbiller vi oss at kontakten blir. Problemet er at genuint personlige samtaler ikke kan komme i stand gjennom forserte avsløringer av intime detaljer fra eget liv, men forutsetter at man tar den tid man trenger til å opparbeide tillit og fortrolighet.

Personer som er sterkt preget av terapikulturens idealer, har ofte tilsynelatende god oversikt over mange av problemene de sliter med, og forbausende klare tanker om hva i deres bakgrunn og oppvekst som har skapt problemene. Likevel viser erfaring (blant annet fra meditasjonsveiledning) at de som er "flinkest" til å snakke i vei om

egne følelser, ofte har vanskelig for å gi slipp på kontrollen og bevege seg inn i den mer spontannære prosessen som skal til for å gjøre noe med problemene. De holder seg "oppå", og all kunnskapen om egne problemer blir snarere et bolverk mot å slippe seg selv og andre inn i feltet. Kanskje er følelsene det snakkes om ekte, men snakket om følelsene er ikke ekte. Pseudo-åpenhet er alltid en fristelse for den som vil slippe unna vanskelige følelser.

Terapikulturens krav om aksept er et tveegget sverd. For hemmede personer er aksept viktig for å lirke på en altfor streng selvkritikk. Men vår tid er mer preget av narsissisme enn av hemning, og for narsissistiske personer er det mangelen på selvkritikk som er mest påfallende. Da blir aksept uten element av konfrontasjon dårlig medisin. Det kan forklare hvorfor Woody Allen-aktige personer kan gå gjennom all verdens terapier

uten synlig effekt. Freud snakket om den psykoanalytiske prosess som regresjon i jegets tjeneste, men terapikulturens regresjon går isteden ofte i dets ærend.

Aksept gir en god følelse i øyeblikket og passer godt inn i et samfunn der konsum og underholdning råder grunnen. Men altfor mye påfyll for selvfølelsen for personer som egentlig kunne trengt det motsatte, skaper uegentlighet og følelsesgrunnhet.



Woody Allen kan gå gjennom alskens terapier uten synlig effekt

Reality TV

Det er lenge siden terapikulturens former ble brakt inn i radio- og TV-kanalenes beste sendetid. Ikke bare i Amerika, men også i Norge har man lenge kunnet høre menn og kvinner ringe til en følsom og forstående programleder og betro seg om sine livsproblemer, ikke minst om konflikter med kjæresten. "Jeg tør ikke si det til ham!" lyder litt naivt når betroelsen går ut over eteren.

Mer fart ble det på det hele etter at begge parter i konflikten ble brakt inn i studio samtidig: kjæresten som hadde vanskelig for å tilgi hverandres sidesprang, søsken som ikke hadde sett hverandre på ti år etter et konfliktfylt arveoppgjør, en mor og en datter som aldri hadde klart å forsones. I et studio med levende publikum og hundretusener av TV-tittere skulle de vonde sårene leges og forsoning finne sted. Eller kanskje ikke. Risikoen for at det kunne gå galt, økte spenningsmomentet.

I reality TV er det sentimentale håp om fred og forsoning lagt til side. Det gjelder tvert imot å få eksponert irrasjonelle og ofte usympatiske sider. Noen vinner, noen taper. Og prisen for å tape kan være høy. En av deltagerne i det første europeiske reality TV-program, det svenske Robinson, begikk selvmord etter at han ble stemt ut fra øya. (Han hadde egentlig ikke bestått de psykologiske testene for å kunne delta, men programlederne tok ham med likevel for å fylle innvandrerkvoten.)

Terapikulturens autentisitetsretorikk finner fortsatt anvendelse. Reality TV bringer oss "nær helt fremmede mennesker," sier Henrik Alexander Skjerve i ungdomsavisa.ls.no: "Her er alt ekte. Ikke noe skuespill forekommer." Men denne retorikken stemmer dårlig med virkeligheten. Før syv av ni deltagerne i Big Brother 4 skulle avgjøre hvem av de to gjenværende deltagerne som skulle vinne en halv million dollar, fikk de se klipp fra de nesten tre månedene alle ni hadde tilbrakt i samme hus. "They finally see every nasty comment, every secret strategy, every covert alliance, and every lie told in the House," heter det på programmets nettside. Da de to intetanende finalistene ble gjenforent med de øvrige syv, ble de møtt med kjølig avvisning fra en gruppe hvor alle følte seg forrådt av alle. Selv den kvinnelige investoren Jun, som vant den halve millionen, var mer preget av sjokket over å ha mistet syv venner enn gleden over å ha vunnet en formue.

Reality TV bryter nye grenser i intimiseringen av det offentlige rom. Markedets makt er mer usminket til stede. Deltagerne er mer ublu i sin tilsidesettelse av skamfølelsen. Mens terapikulturen dekker sin følelseskulde bak varme ord om nærhet, legger ikke reality TV skjul på at dens form for intimitet langt fra gir oss et varmt samfunn.

Man kan hevde at deltagerne utnyttes kynisk, men folk står i kø for å få være med, også i programmer uten pengepremier. Reality TV gjør det mulig for mange å bli kjendiser uten å være spesielt vakre eller begavet og utgjør i så måte en usedvanlig demokratisk vei til berømmelse, i tråd med vår tids motvilje mot alt som smaker av

hierarki i menneskelige forhold. Reality TV bringer virkeligheten et hakk nærmere pop-kunstneren Andy Warhols kjente utsagn: "In the future everybody will be famous for 15 minutes." Problemet er hva som skjer når berømmelsens tid er omme.

For oss som ser på, tilfredsstillter reality TV en slags intimitets-narkomani. Slik enkelte garvede filmkonsumenter har en forkjærlighet for voldsfilmer med ekte mord, lever de mer uskyldige av oss ut våre impulser i møtet med de "ekte" deltagerne i Robinson, Survivor, Big

Brother og Temptation Island. Glem kunstens krav til bearbeidelse og sublimering av impulsene – denslags tilhører et samfunn der noen forutsettes å ha større innsikt enn andre. I reality TV er vi alle på like fot. Deltagerne kunne like gjerne vært deg og meg. Det er det som er så pirrende.

Det menneskelige ansikt

Massemedia og demokratiske politikere har et felles problem: de må tekkes folket. Aviser må ha lesere, radiostasjoner lyttere, fjernsynsstasjoner seere og politikere velgere. Fristelsen er alltid stor til å gå på akkord med den tørre sannhet og de altfor alvorlige prinsipper for å nå inn til det som interesserer folk mest: intimsfæren. Enhver sak må gis et menneskelig ansikt, som kan røre ved lesernes, lytternes, seernes eller velgernes følelser. Resultatet er kanskje ikke like pirrende som reality TV, men har langt større konsekvenser for samfunnet.

Aftenpostens nye tabloidmagasin er et interessant uttrykk for intimiseringen av norske media. Magasinet, som primært leses av kvinner og unge, regnes som en stor suksess. Dets friske og åpne stil gjør det mulig å ta opp en rekke emner som tradisjonelt har vært oversett av våre dagsaviser. I fjor høst viet det for eksempel to hele sider til det for mange overraskende faktum at den norske organisasjonen Acem underviser meditasjon over hele verden, med stor oppslutning ikke minst i meditasjonens hjemland India. Men er det også problematisk at Aftenpostens nye magasin bidrar til å utviske skillet mellom seriøse avisers saksorientering og tabloid-avisenes og ukebladenes følelsesnærhet? Se og Hør har i hvert fall oppfattet signalet og føler seg nå berettiget til pressestøtte. Og fra nyttår tar Aftenposten skrittet helt ut og går i sin helhet over til tabloidformatet.

Utviklingen er hjulpet frem av teknologien. Først radio og deretter TV har skapt sansenære medier som gir mer umiddelbar tilfredsstillelse av følelser enn kolonner med svart tekst. Det som gjør TV så viktig, er ikke at det gir bedre informasjon, men at dets visuelle form treffer



Temptation Island: etablerte par splittes og forsøkes forført på hver sin kant

oss sterkere følelsesmessig. Et stadig større oppbud av kanaler skjerper konkurransen om å vinne våre hjerter.

I boken *Sentimental Men* sammenligner Mary Chapman og Glenn Hendler hvordan to amerikanske presidenter ved navn George har grått offentlig. Den første var George Washington, som i to taler til militære offiserer i 1783 ikke kunne holde tårene tilbake. Begge talene markerte viktige vannskiller i amerikansk historie, særlig den der han frasier seg kommandoen over de militære styrker. Den andre gråtende presidenten var George Bush, den nåværende presidentens far, hvis hang til tårer ble beskrevet i en kort artikkel med tittelen "Annals of Blubbing" i tidsskriftet *Time* i 1994. Bush kunne ikke holde tilbake sine tårer ved en rekke anledninger, blant annet da hans hund fikk hvalper, da en misbrukt kvinne fortalte ham om sin skjebne, da skuespillerinnen Dixie Carter sang nasjonalsangen, og da Oak Ridge Boys sang gospelsanger. Begge presidenter var sikkert bevisste i sin bruk av tårer. Men mens Washingtons tårer falt ved historiske anledninger, falt Bush' tårer i situasjoner uten noen som helst historisk betydning. Tårene var viktige i og for seg, ikke for å understreke alvor i en spesiell sak, men for å tegne et bilde av en mann med menneskelige følelser.

I en artikkel i *Samtiden* i fjor beskrev Aslak Nore hvordan partiet SV gjennom fire generasjoner har dyrket en politisk debattform der "rettfølt vrede og dyp empati" går foran saksorientert argumentasjon. Første generasjon var Hanna Kvanmo, som under en debatt om helsepolitikk i 1985 imøtegikk Høyres påstander om at det gikk bedre i Helse-Norge ved harmdirrende og inntrengende å fortelle om et personlig besøk på et pleiehjem og om de nedverdige forhold hun hadde sett der. (Hanna Kvanmo skal senere ha sagt at hun forlot politikken da hun syntes sakene ble for komplekse til at hun kunne føle sterkt for dem.) Annen og tredje generasjon er Erik Solheim og Kristin Halvorsen, som først og fremst har høstet stemmer for SV gjennom sin sympatiske og "ekte" fremtreden, som særlig har kommet dem til nytte når saklig argumentasjon har sviktet. (Kristin Halvorsens uttalelse om at hun hadde "drukket for mye Møllers tran" da hun måtte trekke tilbake noen lite gjennomtenkte uttalelser i skoledebatten, falt etter at Nores artikkel ble trykket.) Fjerde og foreløpig siste skudd på stammen er Inga Marte Thorkildsen. Hun sier at hennes engasjement går over i raseri, "og det er jeg jaggu meg glad for", og argumenterer som Kvanmo primært ut fra enkeltsaker som vekker sterke følelser, ikke minst saker som gjelder de mange mishandlede kvinner hun har vært i direkte kontakt med.

SV har tydeligvis vunnet på dette, for ifølge Aftenpostens lørdagsmagasin 7. februar i år er det nå igjen blitt vanlig å være "ung, rød og trendy". Ved å fremstå som "søkende, udogmatisk og liberal", ved å "sette mennesker foran profit", ved å bygge opp "image" og



To tårevåte presidenter ved navn George

"identitet" og ved å fremme enkeltsaker snarere enn helhetsideologier, har Inga Marte Thorkildsen og andre klart å gjøre venstresiden hipp og kul igjen.

Presset bort fra tørr saklighet og i retning av det følelsesnære er enormt. Erna Solberg har med rette vært hyllet som en politiker som vinner på sin saklighet. Men i den uken det ble klart at hun ville bli ny leder i Høyre, var de største medieoppslagene om henne ikke knyttet til de saker hun går inn for, men til mennesket Erna. Og lenge før det hadde hun hoppet på trampoline for Dagbladet og gått på skøyter for Aftenposten. Senere har vi fått bilder av hennes omfangsrrike kropp i badedrakt i Se og Hør. Hun ser til og med ut som hun liker det.

Både Høyre og SV har opplagt mye å vinne på å spille på følelser. Men for begge, og for oss, består faren i at følelsene overtar for det saken egentlig gjelder, og at følelsene utnyttes til å manipulere våre standpunkter. Verst er det med Hanna Kvanmos og Inga Marte Torkelsens rettferdige harme, fordi den brukes så effektivt til å ta livet av relevante motargumenter. Bilder av Erna Solberg på trampoline, på skøyter eller i badedrakt er mer harmløse, fordi de bare søker å skape sympati for personen og ikke direkte berører de sakene hun kjemper for. Men i begge tilfelle skaper spillet på følelser et falskt inntrykk av at vi kommer "nær"

viktige personer. Som i reality TV blir vi brakt til å tro at "her er alt ekte", og at "ikke noe skuespill forekommer", når sannheten selvfølgelig er den motsatte. I virkeligheten har få så sterkt behov for å skjule seg som politikere med makt.

Gro og Kåre

Et mer uskyldig eksempel på intimisering av det offentlige rom er den tiltagende bruken av fornavn.

For en stund siden foreslo Fremskrittspartiet at elever i Oslo-skolen skulle forbyes å tiltale læreren ved fornavn, fordi de mente den joviale og kameratslige tonen mellom lærer og elev bidro til å underminere autoritet og skape dårlig disiplin. De fleste gadd ikke engang å bli opprørt over forslaget. Det var så fullstendig ute av takt med tiden at ingen følte de hadde noe å frykte. For tredivet eller førti år siden ville det vært utenkelig å tiltale læreren med fornavn, men i dag er det helt vanlig (skjønt ennå ikke enerådende).

Å tiltale hverandre med fornavn gir en følelse av nærhet. Men i visse situasjoner kan det også gi en følelse av manglende respekt. Mange blir for eksempel irritert når de mottar telefonreklame der den ukjente personen i den andre enden av røret umiddelbart tiltaler dem ved fornavn. Det kan føles som et overtramp, som respektløshet. Vårt



*To intimitets-
tyranner?
Kristin Halvorsen
og Inga Marte
Thorkildsen*

skille mellom det intime og det offentlige er altså ikke forsvunnet, selv om grensene er forskjøvet.

Overgangen til å bruke fornavn er især knyttet til kvinner. Innen politikken var Gro (Harlem Brundtland) den første hele landet var på fornavn med (og til og med fikk en fridag oppkalt etter). Det var bare som et vedheng til henne at Kåre (Willoch) også av og til ble omtalt ved fornavn. I dagens politikk er det især Erna (Solberg) og Kristin (Halvorsen) vi er på fornavn med, selv om vi også av og til har kalt våre statsministre Jens og Kjell Magne. Å kalle mannlige politikere ved fornavn kan fremdeles ha et snev av ironi over seg, kanskje fordi verken Kåre eller Kjell Magne oppleves som spesielt nære personer, og fordi Jens så lett kan bli pikenes Jens. Man kan kanskje hevde at den nærheten som ligger i å bruke fornavn er typisk kvinnelig.

Ja, man kan til og med lure på om bruken av fornavn nærmest er fremtvinget av samfunnets feminisering. For mens menn som Willoch og Bondevik lett kan refereres til ved bare etternavnet, kjennes dette mindre naturlig ved kvinner. Vi må gjerne tenke oss om før vi er helt sikre på hvem politikerne Solberg og Halvorsen er. Skal vi omtale dem, må vi velge mellom Erna Solberg eller bare Erna, mellom Kristin Halvorsen eller bare Kristin. Dette er en etterlevning fra en tid da det offentlige rom først og fremst var fylt av menn, slik at kjønnsnøytrale tiltaleformer (som bruk av etternavn alene) umiddelbart ble tolket i maskulin retning. Det største problemet oppstår når vi skal tiltale kvinner direkte, siden det i Norge ikke er vanlig å bruke både fornavn og etternavn i direkte tiltale (bare i omtale). Å rope på "fru Solberg" eller "fru Halvorsen" virker gammelmodig og rart, og da er eneste alternativ: "Erna!" og "Kristin!"

Men også innen intimsfæren har det skjedd endringer i tiltaleformer. Blant annet har vår måte å tiltale våre foreldre forandret seg på to måter. For det første har bruken av såkalte barneord som mamma og pappa spredt seg, slik at disse ordene i langt større grad enn før også brukes av voksne. For det andre er det blitt ganske vanlig at barn tiltaler og omtaler sine foreldre ved fornavn, som om foreldrene er kamerater på samme nivå som dem selv. Begge endringer har ført til redusert bruk av ordene mor og far, som i dag kan oppleves litt kjølige og avstandspregede, og kanskje fylt av en respekt og beundring som ikke helt tilhører vår tid. Det er altså ikke bare det offentlige rom som er blitt intimisert, men intimsfæren selv.



Er vi alle på fornavn med Gro og Kåre?

Barn og kvinner

Intimiseringen av samfunnet har gått hånd i hånd med en rekke andre endringer. En av disse er den stadig større forkjærlighet for barnets og den unges posisjon.

Allerede hos den franske filosofen Jean-Jacques Rousseau (1712-78) er det tydelig sammenheng mellom idealiseringen av følelser og

idealiseringen av barn. Mennesket er av naturen godt, men kulturen ødelegger følelseslivets umiddelbare lykke.

Barn og unge forventes ikke å være fullverdige medlemmer av det offentlige rom, og de har større krav enn voksne på å bli ivaretatt og akseptert av andre. Terapikulturens krav om aksept rettferdiggjør at også voksne inntar denne posisjon. Det samme gjelder fokuseringen på offerrollen i media og i den politiske debatt.

Gradvis er vi blitt mer opptatt av hvilke krav vi stiller til verden enn av hvilke krav verden stiller til oss. Moderne barneoppdragelse, pedagogikk og psykoterapi har lært av Rousseau og har mer å si om selvtillit enn om normer og disiplin. Mediekulturen og den politiske diskurs dreier seg mer om våre rettigheter enn om våre plikter. Mange av oss føler motstand mot å gå inn i på forhånd definerte roller med tilhørende ansvar: voksenrollen, foreldrerollen, yrkesrollen, politikerrollen. Isteden velger vi offerrollen, som ikke innebærer ansvar, men bare rettigheter. Vi er mer interessert i å bli tilfredsstilt enn i å tilfredsstille.

I denne utviklingen ligger det også en betydelig motvilje mot autoritet og hierarki, igjen et trekk som kan spores tilbake til Rousseau. Vi tilhører søskensamfunnet, der alle relasjoner presses i retning av det symmetriske. Selv foreldre, lærere og kronprinsar prøver å opptre som kamerater snarere enn normsettere. Faktiske ulikheter i posisjon, kompetanse og modenhet forsøkes tilslørt. Opptattheten av stjerner og idoler peker tilsynelatende i motsatt retning, men ikke egentlig. For mens autoritet og hierarki forutsetter

disiplin og respekt for den som står over en (og ansvarsfølelse hos den som innehar autoritet), rører stjerner og idoler snarere ved den enkeltes narsissistiske drøm om å bli fantastisk. Reality TVs demokratiske vei til berømmelse spiller nettopp på dette.

Det har vært hevdet at kvinnes inntog i det offentlige rom har bidratt til intimisering av samfunnet. Større vekt på følelser, myke verdier og nærhet tolkes som uttrykk for feminisering. Kvinnene er gått ut av hjemmet, men har brakt med seg verdier fra intimsfæren. Terapikulturen har størst nedslag i den kvinnelige befolkning, og det samme gjelder som nevnt Aftenpostens intimiserte tabloidmagasin. Bortsett fra Erik Solheim har jeg også utelukkende nevnt kvinner som har gått i bresjen for intimisering av norsk politisk debatt: Hanna Kvanmo, Kristin Halvorsen, Inga Marte Thorkildsen og, på sin måte, Erna Solberg. Man kunne tenke at det

intimiserte samfunns fokus på det hjelpeløse offer delvis har sine røtter i den tradisjonelle kvinnerollen, som idealiserte hjelpeløshet og avhengighet.

På den annen side så altså George Bush den eldre seg tjent med å få publisert en liste over situasjoner der han hadde tatt til tårene, og Erik Solheim er ikke den eneste følsomme mann i norsk politikk.



Jean-Jacques Rousseau idealiserte både barn og følelser

Mannen har langt på vei abdisert fra rollen som autoritet og ansvarlig ivaretager. I dette Dyade beskriver Carl Henrik Grøndahl en helt annen mannrolle: den sårbare og krenkede, som ikke kjenner annen mandighet enn primitiv utlevelse.

Marked og konsum

Følelser og intimitet har større markedsverdi enn prinsipper og tørr fornuft, og intimiseringen av samfunnet må også ses som resultat av konsumsamfunnets eksplosjonsartede fremvekst. Terapikultur og reality TV selger godt. Det samme gjør massemedier og politisk retorikk som taler til våre følelser.

Samtidig bidrar markedsorienteringen til forsimpling av følelsene. Dette kommer mest utilsørt til syne i reality TV, som er avhengig av primitiv impulsutlevelse for å virke pirrende. Men det viser seg også i terapikulturens altfor uforbeholdne og derfor sentimentale støtte til selvfølelsen.

I sin artikkel om Inga Marte Thorkildsen kaller Aslak Nore henne en "ekte" intimitetstyrann. Han er kritisk til hennes bruk av følelser i politisk argumentasjon, men synes å tro på følelsenes ekthet. Men kan følelser som brukes til å selge et budskap, bevare sin ekthet? Som politiker er Inga Marte Thorkildsen avhengig av sin indignasjon og rettferdige harme for sitt levebrød. Om hun skulle begynne å føle annerledes, risikerer hun å miste jobben. (Det var kanskje det Hanna Kvanmo tok konsekvensen av da hun sluttet i politikken.) Hennes følelser er blitt en markedsvarer.

Intimiseringen av samfunnet innebærer at markedstilpassede følelser blir en stadig større del av vår hverdag.

Kalde følelser

Skillet mellom det intime og det offentlige er en viktig beskyttelse for de sider av oss som trives best der nærheten og intimiteten er genuin. Flombelysning forstyrrer følsomheten. Ordet bluferdighet er gammeldags, men sjenansen hjelper oss å hegne om vår egen sensitivitet. Når vi eksponerer følelser i offentlighet, bryter vi gjennom forsvaret med vold.

Dermed blir vi tvunget til å søke andre former for forsvar. På den ene side reduserer vi vårt følelsesliv til enkle og primitive impulser, sånn som trekløveret "sinne, sult og sex" (for å sitere tittelen på et tidligere temanummer av Dyade). Disse lever godt uten beskyttelse. På den annen side forvandler vi genuine følelser til halvgenuint eller ingenuint følelsessnakk, og i verste fall tror vi på løgnen selv. Sentimentaliseringen av det moderne samfunn, har det vært kalt.

Intimiseringen av det offentlige rom gjør derfor paradoksalt nok at vi mister kontakten med viktige sider ved vår emosjonalitet. Både følelser og forstand forvitrer.

Men det var jo ikke slik det var meningen det skulle bli. Meningen var at vi skulle få et varmt samfunn med større rom for følelser og

nærhet og bedre muligheter for menneskelig utfoldelse. På mange måter har vi fått det. Få av oss lengter tilbake til viktariatidens seksualfobi og autoritære undertrykkelse av emosjonalitet. Vi har ingen problemer med å forstå at Nora valgte å følge sine egne følelser fremfor å fortsette å spille rollen som sin manns lerkfugl i Ibsens *Et dukkehjem*. Og Freuds innsikt i hvordan fortrenge følelser skaper nevroser var et viktig steg fremover i forståelsen av mennesket. Det er langt på vei Freuds og hans etterfølgeres fortjeneste at vår kultur har en mer nyansert forståelse av følelser enn noen annen kultur før den.

Men både Freud og andre har hatt mindre å si om den forvirring som oppstår når følelser og impulser møter for få bremses. Når intimsfærens verdier brer seg inn i det offentlige rom, er det ikke sikkert samfunnet blir varmere. Det kan snarere virke som både samfunnet og intimsfæren blir kaldere.



Retrett fra det menneskelige

En veterinær jeg snakket med, påpekte at det som skiller menneskehjernen tydeligst fra dyrenes hjerne, er den store frontallappen, som blant annet regnes som sete for fornuften. Hun foreslo at intimiseringen av det offentlige rom representerer en slags psykologisk og biologisk retrett, der vi søker tilflukt i kropp og følelser for å slippe bort fra de utfordringer vår forvokste frontallapp byr på.

Kanskje det. Men synspunktet må modifiseres, for det dreier seg ikke primært om følelser mot fornuft. Det er ikke bare fornuften som skiller mennesket fra dyrene, men like mye dets evne til nyansert omgang med følelser. Intimiseringen av samfunnet representerer ikke bare en retrett fra fornuften, men også fra den kompleksitet som ligger i genuin emosjonalitet og intimitet.

Nyere hjerneforskning viser at områder i hjernen som er viktige for prosessering av følelser, er langt mer utviklet hos mennesker enn hos andre pattedyr. Det gjelder blant annet de to tommelstore delene av hjernebarken kalt insula, som er mer komplekse hos mennesker enn hos dyr. Det gjelder også en celleansamling kalt VMpo (posterior ventromedial nucleus), som er på størrelse med en pistasjnøtt hos mennesker, med et sandkorn hos enkelte aper, og som knapt finnes hos andre pattedyr. Og det gjelder en egen type nerveceller kalt spoleceller, som det finnes 5 til 40 ganger så mange av hos mennesker som hos menneskeape, og som ikke finnes hos andre pattedyr og heller ikke hos nyfødte menneskebarn.

Mennesker kan i større grad enn dyrene ha en nyansert omgang med følelser

Både insula, VMpo og spoleceller er med å gjøre det mulig for mennesket å føle komplekse emosjoner, deriblant sosiale emosjoner som kjærlighet og hat og moralske følelser som skyld og skam. Evnen til selvrefleksjon synes også å være knyttet til disse områdene. Mange dyr kjenner basale følelser som behag og ubehag, frykt og aggresjon, men mangler de hjernestrukturene som skal til for komplekse emosjoner.

Kanskje hadde veterinæren rett i at intimiseringen av samfunnet innebærer en psykologisk og biologisk retrett. Men det er i så fall ikke bare snakk om en retrett fra fornuft til følelser, men også fra kompleks og nyansert emosjonalitet til enkle og primitive følelser. Uansett dreier det seg om å søke tilflukt fra den til tider vanskelige utfordring som ligger i å være menneske.

Litteratur

- Anderson, Digby & Peter Mullen (red.): *Faking It: The Sentimentalisation of Modern Society*. London: The Social Affairs Unit 1998.
- Blakeslee, Sandra: "Humanity? Maybe It's in the Wiring". New York Times 9. desember 2003.
- Chapman, Mary & Glenn Hendler (red.): *Sentimental Men: Masculinity and the Politics of Affect in American Culture*. Berkeley: University of California Press 1999.
- Douglas, Ann: *The Feminization of American Culture*. New York: Doubleday 1988 [1977].
- Mehren, Stein: *Her har du mitt liv*. Oslo: Aschehoug 1984.
- Nore, Aslak: "Inga Marte Thorkildsen: en ekte intimitetstyrann". Samtiden 1/2003 s. 6-15.
- Sennett, Richard: *The Fall of Public Man*. New York: W. W. Norton 1992 [1977].

Carl Henrik Grøndahl:

Rai, rai sjømann!

Noen tanker om unge menn
og deres kamp med jeg-følelsen



«Noen ganger er jeg
sikker på at jeg
er en sjømann»
«Noen ganger er jeg
sikker på at jeg
er en sjømann»

«Noen ganger er jeg sikker på at jeg er en sjømann», sier Carl Henrik Grøndahl. Han er 23 år gammel og bor i Oslo. Han er en av de mange unge menn som har gått ut av skolen med en følelse av å være en sjømann. Det er en følelse som er vanskelig å beskrive, men som mange av oss har opplevd. Det er en følelse av å være en del av noe stort, av å være en del av noe som er viktig for oss. Det er en følelse som gir oss en mening i livet, som gir oss et mål å strekke oss etter. Det er en følelse som gjør oss stolte av oss selv, som gjør oss stolte av det vi har oppnådd. Det er en følelse som gjør oss stolte av de andre, som gjør oss stolte av de vi har møtt på veien. Det er en følelse som gjør oss stolte av de vi har hjulpet, som gjør oss stolte av de vi har støttet. Det er en følelse som gjør oss stolte av de vi har lært av, som gjør oss stolte av de vi har vokst sammen med. Det er en følelse som gjør oss stolte av de vi har vært sammen med, som gjør oss stolte av de vi har vært sammen med. Det er en følelse som gjør oss stolte av de vi har vært sammen med, som gjør oss stolte av de vi har vært sammen med.

Unge menn gjør opprør. Mot den maskuline lammelsen, som ble påført dem da kvinnene klarte å overføre den demoniske seksualiteten fra kvinnen til mannen.

Det er neppe tvil om at kvinnen bar byrdene av den mørke seksualiteten fram til siste halvdel av forrige århundre. Hun satt igjen med lausungen og den sosiale utstøtelsen. Enda tidligere kunne hun bli beskrevet som et kar av lidderlighet. Hennes seksualitet var en ødeleggende kraft som lokket mannen til fornedrelse og kunne true samfunnsordningen.

Selvhevdende, utagerende, seksuelt utfordrende, annerledes kvinner ble demonisert og brent. I store deler av den muslimske verden er det fortsatt kvinnene som må tildekkes for at mennene ikke skal få problemer med sine drifter. Jenter får ikke lov til å sykle. Underlivets møte med sykkelsetet kunne vekke noe som ikke bør vekkes. Kvinners erotiske lyst er en alvorlig trussel mot bærende strukturer. Bare en lyst var verre. Så truende at den ble fortiet og hardt straffet. Den homoseksuelle.

På et tidspunkt snudde dette i vår kultur. Kanskje skjedde det som følge av ungdomsopprør og kvinnefrigjøring i årene rundt 1970, p-piller og fri abort. Ordet *lausunge* eksisterer ikke lenger. En ung kvinne med et barn, født som resultat av et mindre etablert forhold, blir hyllet av biskopen som en hellig Maria Magdalena idet hun vies til den norske kronprinsen. Kvinnens lyst er blitt god, naturlig og sunn. Det demoniske i seksualiteten er overført til mannen, særlig den heteroseksuelle mannen. Hans lyst er mørk, truende og en trussel mot samfunnsordningen. Mannen er et kar av potensiell voldtekt og incest. Selv den maskuline kyskheter er avslørt som humbug. Den katolske kirke i USA betaler millioner av dollar i erstatning for presters seksuelle misbruk av mindreårige.

Mannen er demonisert, og gjennom de siste 30 år har menn vært mer enn villige til å alliere seg med disse anklagene mot seg selv. Jeg har vært med på seanser der menn taler høyt og ivrig for å henrette menn som er funnet skyldig i incest. Slik frigjør man seg fra byrden av sin egen mørke seksualitet. Fra skammen over å være mann.



Mannen før den maskuline lammelsen

Det tryggeste er å lamme seg selv. Et spill kvinnen og den homoseksuelle har måttet drive med i flerfoldig hundre år.

Hvor er værene?

Det maskuline er altså en plage og en trussel. Det skandinaviske sommerlandskapet er et talende bilde: Vi ser idyllen med bufe på beite. Denne idyllen er mulig fordi det maskuline er fjernet og sperret inne. Hvor er oksene? Værene? Det er for brysomt å ha dem gående løse. De kan være farlige. Derfor er de enten slaktet eller redusert til innelåste sædprodusenter. Sauebønder vil ha rett til å fjerne rovdyr, men de sender kvinner og barn til ulvene uten de forsvarere naturen egentlig har utstyrt dem med: værene. Denne hensynsløshet er så selvfølgelig at ingen påpeker den.



Det maskuline er farlig og må låses inne eller slaktes

Vår avindustrialiserte og tjenesteytende samtid har et problem landbruket har løst ved hjelp av slakt og innesperring: Hva i all verden skal vi gjøre med

denne overflod av krigersk testosteron?

Menn med lyst

En løsning har altså vært å lamme seg selv. Feminisering er det kalt. Denne lammelsen er det unge menn gjør opprør mot. De skriver romaner med direktetitler som *Pornopung*, der menn nyter sine kjønns hormoner, lever ut sine drifter, tar for seg av kvinner og er stolte av det. Trolig mener de å bidra til å gjenopprette en maskulin stolthet. Menn tør igjen stå for sin lyst.

Kanskje en begynnelse? De er i alle fall lette å plukke ned. De to kvinnelige redaktørene i tidsskiftet *Syn og segn* gjør det med bravur:

Samtida kan ikkje få nok av utagerande unge menn som gjerne klesser til, som bramfritt kjem med kvinnenedsetjande utsegner eller meir fordekt aggresjon over "det feminiserte samfunnet". Menn vil bli Menn igjen. Rai, rai sjømann! Er det for å gjenopprette ein tapt manndom? Er det derfor forfattarar skriv bøker der heltane voldtar kvinner, utan at overgrepet blir problematisert? Er det denne manndomen de så nødig vil gi slepp på? Då har vi hatt rett heile tida.

Å komme seg ut av stemplet: *primitiv maskulinitet* ved hjelp av



Pornopung kom ut på Gyldendal i 2003 og lar menn leve ut sine drifter

primitiv maskulinitet er kanskje ikke den beste løsning. Derfor er det fristende å forsøke å se dette litt hjelpeløse mannsopprør i større perspektiv.

20 års dramatik

Da kan det handle om noe så diffust, men likevel avklarende som jeg-følelse. Utgangspunktet for den videre drøftelse er mitt ståsted som leser av ny, norsk dramatik de siste 20 årene. Det kan være en nyttig utsiktspost, fordi *drama* betyr handling. Dramatik er handling og konflikt som forutsetter individer med vilje og ambisjon. Denne ambisjonen møter handlingsskapende og skjebneskapende hindringer og motstand. Da er vi igang. Dramaet kan begynne.

Fordi dramatikken forutsetter et villende individ, gjenspeiler den mer enn noen annen kunstform tidens jeg-følelse. Det vil si hvilke krefter, hvilke egenskaper vi tilkjenner oss selv. Hva er vår rolle i fellesskapet. Hva er vår vilje, dypest sett. Hva er vår plass i tilværelsen. Hva er hensikten med et menneskeliv. Enkelt sagt: Hva rommer et *jeg*?

Jeg-følelsen er etter alt å dømme først og fremst kulturelt formet. Den er som regel ikke langt framme i bevisstheten. Den utgjør på sett og vis det filter vi ser vår menneskelighet og vår plass i skapelsen gjennom. Den kan framstå som noe absolutt.

De fleste av oss identifiserer ikke eller problematiserer ikke vår jeg-følelse.

Historiske fornærmelser

Det relative i den blir kanskje tydeligere hvis vi tar oss tilbake til William Shakespeares tid og det elizabethanske verdensbilde. Der er jeg-følelsen forankret i et ordnet univers. Alt det skapte og det tenkte er på plass i sine sfærer, som er sirlig ordnet med Jorden som sentrum. Mennesket inntar en sentral posisjon mellom Skaper og materie. Ut fra denne jeg-følelsen kan Hamlet – til tross for at han ser og blir presset til å kjempe mot ondskap og likegyldighet – bryte ut i lovsang over mennesket og dets muligheter: "What a wonderful piece of work is man." Shakespeare kan skrive tragedier, som ser ut til å forutsette en jeg-følelse der mennesket utfolder seg innenfor et ordnet univers og gjenkjenner seg selv som en betydningsfull aktør i skaperverket.

Dette er tidlig på 1600-tallet. Så skjer det noe. Tre historiske fornærmelser rammer vår jeg-følelse. Først påviser Kopernikus at Jorden, der mennesket hersker, slett ikke er universets sentrum, men bare en utkant. Så forteller Charles Darwin at vi slett ikke er Skaperens omhyggelig utvalgte, men i nær slekt med andre



Kopernikus bidro til å ødelegge myten om at mennesket er i sentrum

primater. Den siste fornærmelsen står Sigmund Freud for, når han mener å vise at vi slett ikke er rasjonelle og fornuftsstyrte, men drevet av krefter og irrasjonalitet vi fatter lite av.

Veien er banet for modernismens fanebærer, Knut Hamsun. Hans jeg-følelse har lite felles med de tydelige karakterer Shakespeare tegner:

Fra jeg begynte tror jeg ikke det finnes i hele min produksjon en person med en slik hel, rettlinjert herskende evne. De er alle uten såkalt "karakter", de er splittet og oppstykket, ikke gode og ikke onde, men begge deler, nyanserte, skiftende i sinn og sine handlinger. Og slik er utvilsomt jeg selv.

Postmodernismen behandler hele spørsmålet om jeg-følelse virtuost. Den avviser prosjektet. Å beskrive en jeg-følelse er å definere menneskets natur. Å definere er å ta kontroll. Framfor alt er det å redusere. Det finnes nemlig ingen menneskelig natur i seg selv. Vi er det vi sier at vi er. Vi blir til i språket og i situasjonene. Vi spiller så mange roller at selve forestillingen om en overordnet "jeg-følelse" blir meningsløs. Vi er *multifrene* - av mange sinn.

Det er vel derfor vi ikke er så opptatt av jeg-følelse for tiden. Plass i skaperverket? Å være menneske er i grunnen først og fremst en belastning. Vi har ødelagt så mye av kloden og skapt så mye dævelskap gjennom historien at det er best å gå stille i dørene. Særlig hvis vi i tillegg er hvite europeere, som har herjet med det meste. Er vi attpåtil hvite europeiske *menn*, er ydmyk, taus skam den mest anstendige jeg-følelsen og ironien en god mestringsstrategi.

Truende å være tydelig

Vi aner kanskje svaret når vi nå for et øyeblikk vender tilbake til moderne norsk dramatikk og spør: Hva er det hovedpersonene vil?

Hva er deres ambisjoner? Hva slags hindringer møter de? Ganske riktig. Deres ambisjoner er ikke høye. Ambisjon forutsetter tross alt en tydelig selvbevissthet og en slags personlig sammenheng som strekker seg ut over hver enkelt situasjon. For tidens jeg-følelse er det å ville for mye, å ha ambisjoner, farlig eller belastende. Å bli for tydelig er truende. Den som vil noe for sterkt, blir fort ond. Og hvem vil være ond?

Hovedpersonene i moderne norsk dramatikk er som regel avmektige ofre, uten bevissthet om en sammenheng. De hindringer de møter, er ikke tyngende eller historiske. De er løsevevne individer kastet ut i en tilværelse de ikke kommer i inngrep med. De blir til i hver enkelt situasjon.

Med andre ord: de er tidsriktige. De er postmoderne. Derfor er de også vanskelig materiale å smi fengende dramatiske skikkelser av. Kanskje kan man ane noe av bakgrunnen for de unge menns maskulinitetsopprør her.

Det er krevende
å holde driftene
i sjakk



Kjønnsdriften er i alle fall tydelig.

Styrt av drift

Hvis det er riktig at jeg-følelsen er tids- og kulturbestemt, må disse skiftene også gjenfinnes i en profesjon som utforsker menneskene: psykologien. Stemmer det?

Slett ikke umulig.

Sigmund Freud oppfatter oss enkelt sagt som et vesen dypst sett styrt av våre drifter. Vi er en uløselig og tildels sykdomsfremkallende konflikt mellom på den ene side driftene - vårt biologiske grunnfjell, og på den andre siden de siviliserende krefter i vårt sosiale miljø - slik de nedfeller seg i vår samvittighet eller det Freud kaller vårt superego.

Vi sliter altså med å gi form til driftene. De plager oss ganske godt innimellom. Vi organiserer hele vårt mentale apparat for å mestre det. Hovedsakelig ubevisst, naturligvis. Vi skjønner ikke så mye av det som driver oss til å gjøre det vi egentlig ikke vil og omvendt. Problemet er at vi ikke klarer å gi våre drifter hensiktsmessig uttrykk uten at det skaper psykiske rester i en eller annen form - for oss selv og for andre. Tilpasningen påfører oss og våre omgivelser nevrosener og alskens konflikter, fordi så mye må hemmes. Jo dårligere balanse vi har mellom drift og hemning, desto mer konflikter skaper vi i oss og rundt oss. All historie viser at det driftsstyrte menneske er i stand til det meste når hemningene utfordres eller rives bort.

Men - på en annen side - det er denne ubehagelige opphopningen av drifter som gir oss trykk og driv til å utfolde oss, utvikle oss, forandre verden.

Godt for dramatikken

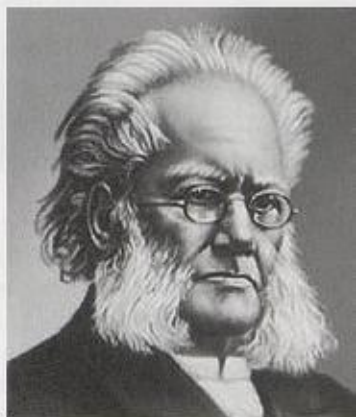
La oss for sammenhengens skyld antyde at dette kan kalles den psykologiske versjon av en jeg-følelse. Det var en slik opplevelse av seg selv og et menneskeliv Henrik Ibsen utforsket i sin diktning. Uansett er det en oppfatning som skapt for å skrive dramatik.

Sigmund Freud studerte åpenbart Henrik Ibsens verk med glede, fordi han gjenfant sin menneskeforståelse i de roller Ibsen skrev. For her er driftene i tøff kamp med de hemninger fellesskapet påfører oss.

Brand har ambisjoner. De er slett ikke små. Han skal skape mennesket på nytt. Omgivelsene gjør alt de kan for å knuse ham.

Peer Gynt stikker av med en brud, hiver henne fra seg etter å ha tatt henne og rømmer fra Solveig, som inviterer ham til fellesskap og blondegardiner.

Hedda Gabler er sperret inne i den kjønnsrollen fellesskapet



Hos Henrik Ibsen er driftene i tøff kamp med de hemninger fellesskapet påfører oss

påfører henne, og med fryd driver hun Eilert Løvborg og seg selv inn i selvmordet.

John Gabriel Borkman nekter å la sin lyst på makt og rikdom hemmes av samfunnets lover og regler. Og dermed dreper han evnen til kjærlighet i seg selv og de kvinner som vikles inn i hans liv.

Denne konflikten mellom kraft, drift, lyst og kulturens hemninger finnes hos alle Ibsens skikkelser. De vil det samfunnet ikke vil at de skal ville. Og det de vil, vil de med hele sitt driftstrykk og mobiliserer derfor alle motkrefter i seg selv og omgivelsene. De skaper konflikter, og de kvestes i brytningen mellom driftene og de siviliserende krefter. I denne kampen blir de så tydelige at vi kan omtale dem som faktiske personer.

Sjелеkval som motor

Nå er det selvfølgelig mer enn denne jeg-følelsen som gjør Henrik Ibsen til en genial dramatiker. Men hans etterfølgere, som bakser med den post-moderne, multifrene jeg-følelsen, har det etter alt å dømme langt vanskeligere. Det blir kanskje tydeligere hvis vi henter et annet eksempel: Uten denne skjebneskapende rivingen mellom menneskets drift og samfunnets normer ville en roman som Sigrid Undsets *Kristin Lavransdatter* vært dvasket brakkvann. Selve motoren i fortellingen er Kristins nesten uutholdelige sjелеkvaler etter å ha trosset kulturens normer og ligget med en ikke formelt skilt mann uten å være gift med ham. Hennes jeg-følelse, som gir henne en plass i middelalderens kosmos, er voldsomt belastet.

Hvordan i all verden skal en post-moderne forfatter skaffe seg en så kraftig motor?



Heinz Kohut:
Våre multifrene selv søker sammen mot en helhet

Mor var ikke perfekt

Hvis Sigmund Freud gir oss den psykologiske utformingen av jeg-følelsen ved forrige århundreskifte, hvem gjør det tilsvarende ved dette?

Kanskje Heinz Kohut og selvpsykologien, som sannsynligvis mener at Freuds forståelse av menneskets natur er for primitiv. Driftsteorien til Freud tar bare for seg bruddstykker. Det biologiske driftstrykket er ikke det grunnleggende i oss. Det som driver oss dypest sett, er ifølge Kohut smertefulle spenningstilstander, som oppstår som resultat av mors nødvendigvis ikke-perfekte håndtering av oss som små.

Vi streber etter å gjenopprette en indre sammenheng, etter å fullføre en indre personlig utvikling som stanset opp en gang i vår barndom eller ungdom. Vi har behov for å bli helet, bli forstått som et *selv*. Det vi strever og forsøker, men aldri helt lykkes med å

virkeliggjøre gjennom vår livssyklus, er å tilfredsstille vårt behov for sammenheng, fasthet og harmoni. Våre multifrene selv søker sammen mot en helhet.

Med de unge menns øyne

Det er sannsynligvis riktig å oppfatte både Freud og Kohut som deskriptive, ikke normative. De lager overbygninger ut fra hva de ser hos sine pasienter. Dermed er det vel ingen absolutt motsetning mellom den freudianske og den selvpsykologiske forståelsen. De setter lyskasteren på de elementer samtidens jeg-følelse presenterer seg med.

Men ser vi disse to forståelsesmåtene med de unge menns øyne, de som nå gjør opprør mot feminiseringen ved å leve ut sine drifter uten å slå øynene ned, ser vi kanskje noe slikt:

Heinz Kohut er feminiseringens apostel og gjør oss til skjelvende pasienter.

Sigmund Freud peker på det som gjør oss til menn: driftene.

Denne overforenklingen skal vi forlate fort. Ikke minst ved å gjøre de unge menn oppmerksomme på det fenomenet Freud kalte sublimering. At utvikling, innsikt, modenhet og visdom og sånt som kan gjøre mannsbildet litt mer nyansert og interessant, ikke oppstår ved å utradere superego og ta driftene rett ut. Å erstatte den multifrene jeg-følelse med en jeg-følelse som ligger nær det dyriske, fører sjelden noe særlig kos med seg – på sikt.



*Omverdenen må
rette opp uretten
som er begått
mot meg*

Krevende avmakt

Der deres uro kan ha noe for seg, er nettopp i dramatikken. Drama er altså en fortellerform som forutsetter individer med vilje og ambisjon. Så mye vilje og ambisjon at de aktiverer motkrefter og hindringer. Men det mest karakteristiske i moderne norsk dramatik er at nesten alle dramatiske skikkelser tar del i et terapeutisk prosjekt som forutsetter at selvets helbredelse må til - før de kan handle, før de kan ta ansvar for relasjoner og fellesskap: De må ha det godt med seg selv før de kan gjøre noe for andre. Møter de krav, konfrontasjon og krenkelse, har de det ikke godt med seg selv. Et sammenhengende, harmonisk selv er forutsetningen for å kunne ha omtanke for andre, for å bli værende i møtet mellom kvinne og mann og utfolde seg i større sammenheng enn kretsen rundt egen selvfølelse.

Omtrent slik er jeg-følelsen: "Jeg er blitt forsømt og krenket, og

det er bare når jeg blir ivaretatt av andre – som sosial realitet – at denne krenkelsen kan oppveies. Jeg kan bli et skapende, handlekraftig menneske – men først må omverdenen gjøre opp for seg.”

Jeg-følelsens sentrale bestanddel er altså krevende avmakt.

Hovedpersonene i moderne norsk dramatikk er nesten uten unntak avmektige helter.

Ikke fordi dramatikerne ikke rommer noe annet, men fordi deres jeg-følelse velger å hente fram denne siden av mennesket.

Kunne de gjort noe annet? Selvfølgelig. Dersom deres jeg-følelse hadde åpnet for det, kunne de skapt en mytisk helt, en eventyrlig helt, en tragisk helt eller en realistisk helt.

Men da må de reversere utviklingen i europeisk jeg-følelse gjennom mer enn 2000 år. I litteratur og dramatikk går bevegelsen fra det mytiske til det avmektige.

Vår avmakt

Den avmektige helt kjennetegnes ved at han eller hun ikke opplever sin livssituasjon som selvforskyldt, ikke har ansvar for sitt liv dypest sett, først og fremst er skjebnerammet, ikke skjebneskapende. Avmektige helter får makt og rett ved å fremstå som offer, en meget ettertraktet posisjon i vår samtid.

Avmakten er en fundamental livsopplevelse for alle mennesker. Vi rår ikke med skjebne, sykdom, aldring, død. Avmakten er derfor det grunnleggende i både tragedien (der helten brytes med avmakten), i komedien (der helten blir latterlig i sin avmakt) og farsen (der heltene er avmektig styrt av tilværelsens brutale mekanikk). Men i disse genre har heltene som regel bevissthet om sin egen rolle, sitt ansvar, sin medvirkning til at de avmektige, latterlige livssituasjonene oppstår. De er ikke avmektige helter.

Så finnes det også skuespill der heltene virkelig er ofre – for incest, trafikkulykker, sykdom. Dette er som regel problemdramatikk eller journalistisk dramatikk.

Sårbarhetens tyranni

De moderne avmektige helter bygger på en jeg-følelse uten bevissthet om en sammenheng. De er ikke del av et fellesskap. De har ingen tilhørighet – til historie, slekt, kultur, nasjon, forståelsesform, fortelling, tro. Avmektige helter er løsrevne individer kastet ut i en tilværelse de ikke kommer i inngrep med. De blir til i språkspill, i hver enkelt situasjon. Derfor blir de til dels utydelige dramatiske skikkelser, fordi de ikke står i spenningsforhold til noe annet enn seg selv.

Den moderne avmakt har langt sterkere elementer av krav i seg. I sine relasjoner er den avmektige helt på jakt etter en foreldrefigur, en terapeut – et selvobjekt som det heter i selvpsykologien – som

kan tilfredsstillende vårt behov for å bli sett, lyttet oppmerksomt til, forstått – og framfor alt bekreftet. Den moderne avmektige helt er først og fremst meget nærtagende og skaffer seg makt gjennom sin krenkethet og sin sårbarhet. Andres viljer, ambisjoner og utfoldelse blir belastende, krenkende, nesten noe umoralsk.

Den avmektige helt bygger på en jeg-følelse som gjør det nesten umulig å holde ut i en relasjon – fordi andres rett til utfoldelse, bekræftelse oppleves som råhet eller avvisning, manglende innfrielse av forventninger og krav. De avmektige helter søker derfor mer en posisjon enn en relasjon – barnets posisjon.

Mens den russiske dramatiker Anton Tsjekhovs helter vil *mer* enn vi kan se at de evner, sørger avmektige helter for at vi alle må ville *mindre* enn vi evner. De utøver et sårbarhetens tyranni både overfor seg selv og andre. De som har ambisjoner, blir oppfattet som bødler.

Hva skal man da lage dramatik av?

Rai rai sjømann

Kanskje er det denne nedskrivningen av mennesket de unge menn gjør opprør mot. Det kan være lett å rai-rai-sjømanne dem, slik de to vokterne i *Syn og segn* gjør. Men hvis det er slik at de fortvilt forsøker å bryte ut av modernitetens jeg-følelse, som påfører dem oppløsning og behandlingstrengende avmakt, kan det kanskje være et poeng å gi dem litt slakk i tømmene og se om de etterhvert våger å skrive ut fra andre poler enn lammelse og seksuell utfoldelse. Det er tross alt mange hundre års utvikling de bryner seg mot.

Turid S. Berg-Nielsen

For mye, for lite, fordreiet - om emosjonell regulering

Følelser kan undertrykkes, utageres eller erkjennes. Vår grunnleggende måte å takle vanskelige emosjoner overfor nære personer etableres når vi er to år gamle.

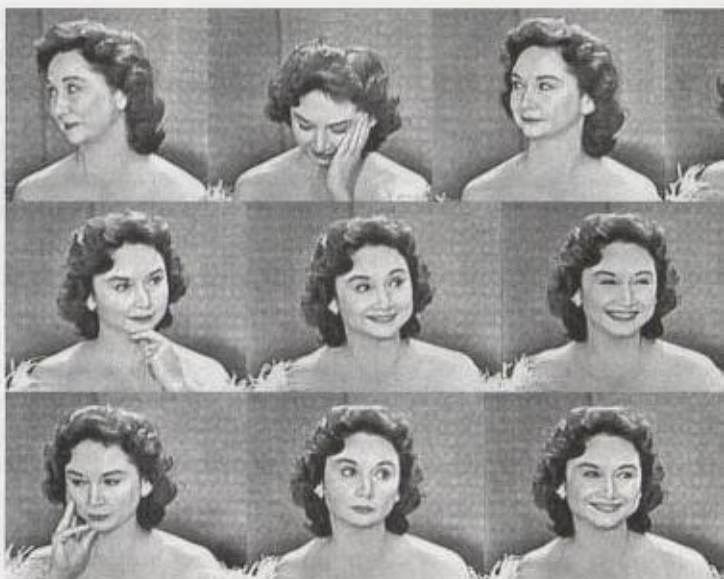
Hvordan regulere følelser?

Innen buddhistisk tenkning forsøker man gjerne å bruke viljen for å sette til side uønskede følelser. Men følelsene skal først erkjennes, for man kan ikke velge bort noe man ikke engang har skjønt at er der. De mener at siden følelser er sammensatte, har man en valgmulighet. Noen følelser kan velges bort til fordel for andre, og de som skal gis minst rom, er de som er mest primitive og minst hensynsfulle. Dette skjer uten at andre mer egosentriske følelser benektes. Man bare unnlater å dvele ved dem eller handle ut i fra dem.

Innenfor en del kristne tradisjoner har fortrenkning og benektning av uønskede eller "syndige" følelser vært mer karakteristisk. Personer som er preget av emosjonell fortrenkning kan man gjerne kalle en form for "følelser-fundamentalister"; de gjemmer sine sosialt uakseptable følelser så langt inne i eget lønnkammer at de glemmer at de er der. Det skambelagte blir benektet. Og det er nærliggende å tenke at manglende toleranse for avvik i eget sinn kan ha sammenheng med tilsvarende utestengning og sogar forfølgelse av kjettere og annerledes tenkende gjennom historien. Fortrenkningens gleder er dessverre et selvbedrag. Det som er gjemt og glemt, er ikke nemlig ikke borte. Utenfor bevisstheten ligger det fortrenkte og gjærer i mørket. Det forsurer glede, uroer nattesøvn, forstiver muskulatur og forgifter spontanitet. Og i aller høyeste grad fordreier det opplevelsen av andre.

Det er mange måter å håndtere følelser, ikke bare bevisst viljesbeslutning som hos buddhistene eller fortrenkning som hos fundamentalister. I psykologien kalles måten vi håndterer våre følelser emosjonell regulering. En av de psykologiske teoriene som har vært mest opptatt av følelserregulering er tilknytningsteori. Gjennom forskningsstudier av små barns utvikling av tilknytningsatferd overfor foreldrefigurer, har man sett hvordan utviklingen av emosjonell regulering løper parallelt med tilknytningen. Allerede fra to års alder har barn utviklet en karakteristisk tilknytningsstil som er avgjørende for håndteringen av vanskelig emosjonalitet i forhold til tilknytningsfigurer, som f eks skuffelse, sinne og savn.

Denne tilknytningsstilen er forbausende stabil, ja faktisk helt inn i voksen alder. Basert på tilknytningsforskningen av både barn og voksne har man kommet frem til tre typer grunnleggende måter å forholde seg til



Følelsene skal først erkjennes, man kan ikke velge bort noe man ikke har skjønt er der.



Allerede fra to års alder har barn utviklet en karakteristisk tilknytningsstil. Det er avgjørende for håndteringen av vanskelig emosjonalitet i forhold til tilknytningsfigurer. Tilknytningsstilen er forbausende stabil helt inn i voksen alder.

ens emosjonalitet. Når det gjelder voksne, måler man best tilknytningsstil og ledsagende emosjonell regulering med et standardisert forskningsintervju. Når det gjelder to-åringer, måler man tilknytningsstil gjennom systematisk observasjon av barnets atferd i en laboratoriesetting hvor mor (eller far) forlater rommet og barnet blir etterlatt med en fremmed og hvordan barnet forholder seg når forelderen kommer tilbake et par minutter etterpå.

1. Den trygge

Denne formen for emosjonell regulering er karakteristisk for den som er trygg i sin tilknytning til andre. Det trygge barnet kan gjerne gråte når mor eller far forlater rommet, men vil etter en stund kunne la seg så smått trøste av den fremmede. Når forelderen kommer inn i rommet igjen, løper barnet henne/ham møte, viser uforbeholden glede og vil

gjærne forsikres om nærværet med kroppskontakt og kos. Barnet lar seg lett trøste og er raskt i gang igjen med å utforske lekene i rommet. Den trygge voksne kan godt bli lei seg og ergerlig når partneren skuffer eller viser liten interesse. Men når denne situasjonen opphører, så er tilliten til den andre reetablert og man kan ha glede av samværet. De ubehagelige følelsene kan erkjennes og tolereres uten at man utagerer eller handler umiddelbart ut i fra dem. Og det er lite rester eller anklager som blir igjen når situasjonen mellom partene er gjort opp. En slik emosjonell regulering regnes som psykologisk moden.

2. Den utrygge – ambivalente

Det er slett ikke alle som på tross av voksen alder blir så psykologisk modne som personer i følge punkt 1. Mislykkes man med punkt 1, så har man to muligheter igjen. Begge to er karakteristisk hos personer som er utrygge i sin tilknytning til andre. Det ene formen for emosjonell regulering er å ikke kunne slippe de vanskelige følelsene. To-åringen i laboratoriesituasjonen er mer utrøstelig når mor eller far blir borte. Når forelderen kommer inn i rommet igjen, kan barnet vise glede over å se dem, men uttrykker også sin misnøye. Når mor eller far forsøker å holde rundt og trøste, vil barnet ha trøst i ett øyeblikk for så å skyve forelderen unna i neste. Klynking og misnøye fortsetter gjerne en god stund etter gjenforening, barnet kan uttrykke sinne og skuffelse overfor forelderen. For foreldre er det vanskelig for uansett hva de gjør, blir det ikke helt riktig. Barnet lider, det vil ha kjærlighet og trøst, men på grunn av sitt sinne mot den som har skuffet, greier de ikke ta i mot det de får. Som voksen er den utrygg-ambivalente gjerne emosjonelt uttrykksfull, blir lett involvert og involverer gjerne andre i egne emosjonelle svingninger. Og noen lar seg lett involvere, de kan fascineres av de direkte og sterke følelsesuttrykkene. Den utrygg-ambivalente har også en klar forventning om at omgivelsene skal ha

aksept og forståelse for de uttrykksformer som da spontant dukker opp, enten det er aggressive utbrudd eller gråtende appell. I slike situasjoner er man riktignok nær sine følelser, men dominert, styrt eller overveldet av dem. Toleransen for de vonde følelsene er ikke så stor, og anklagen mot andre for den smerte man føler, er nærliggende. Og personer rundt en kan enten trekke seg unna eller bli revet med. Sinne, skuffelse og anklager er karakteristisk for den utrygg-ambivalente i tillegg til den følelsesmessige ambivalens som ligger i navnet. Man ønsker så sterkt å få støtte og kjærlighet (hvem gjør ikke det?) men opplever partneren som så skuffende (som oftest med urette) at sinte følelser tar over. Det er eget sinne som ødelegger relasjoner for den utrygg-ambivalente. Og sinne er såvidt intenst at det gir seg aldri. Stundene hvor man har det bra sammen er som regel kortvarige, før aggresjonen igjen kommer opp i dagen.



Det gjelder å ikke komme i en posisjon hvor man er sårbar. Det gjelder å unngå situasjoner hvor man kan bli skuffet.

3. Den utrygge – unnvikende

Det andre alternativet til punkt 1 er å distansere seg fra sine følelser slik at man slipper å kjenne på dem. Det unnvikende barnet gråter ikke så mye når mor eller far forlater rommet. Det viser heller ikke tilsynelatende så stor interesse når forelderen kommer tilbake igjen. Dette er det barnet som holder hendene langt unna den varmen det lengter etter i frykt for å bli brent. Den som ikke håper på noe godt, trenger ikke bli skuffet. Barnet forsøker etter fattig evne å ikke bry seg med at mor og far går, men tar gjerne igjen etterpå med å ignorere dem. Som voksen vil man unngå situasjoner hvor man kan bli såret. Man passer på å ikke knytte seg for sterkt til, ikke investere for mye i noen. Man distanserer seg til de savn og lengsler man måtte ha. Følelser avskrives som sentimentalt kliss. Vanskelig emosjonalitet fortrenkes. Man slipper å bli brydd med dem, man kan unngå selverkjennelse og man trenger ikke justere selvbildet i forhold til følelser man ikke orker å se hos en selv. En form for utrygg-unnvikende stil er personen med et slags John Wayne-syndrom. Han som ikke trenger noen, rir alene inn i solnedgangen, sørger for å forlate andre, så han ikke skal risikere selv å bli forlatt. Utrygg-unnvikende er også den frigjorte unge kvinnen som gladelig forteller om sine erobringer, men samtidig sier at hvis hun treffer en mann hun virkelig liker, tar hun bena fatt. Det gjelder å ikke komme i en posisjon hvor man er sårbar. Det gjelder å unngå situasjoner hvor man kan bli skuffet. Mens sinne ødelegger relasjoner for den utrygg-ambivalente, så er det tilbaketrekingen som ødelegger relasjoner for den utrygg-unnvikende. Sistnevnte trekker seg fort, kan virke uanfektet, vil ikke snakke om, i hvert fall ikke det som er vanskelig.



Disse tre grunnleggende måter å regulere følelser på er ikke gjensidig utelukkende. En som fortrenger mye kan også "sprekke" og utagere. Og en som utagerer kan etterpå angre for deretter å "glemme" det som skjedde. Men de fleste av oss har en karakteristisk stil som preger hvordan vi håndterer vår emosjonalitet. Tenk deg en skala. I den ene enden er man blindt fanget i eget følelsesgarn, opphengt. Følelsene har tatt overhånd. I den andre enden har man unngått og omgått følelsene så mye, at man sitter der som et brent barn med lukket hånd. Mellom disse ytterpunktene befinner vi oss.



Eksistensielt ansvar

Umoden regulering av følelser kan fort føre til for mye, for lite eller fordreide følelser. Omgang med egne og andre følelser krever en modenhet som mange slett ikke har, til tross for voksen alder. Vitenskapelige undersøkelser viser at 40% av normalbefolkningen er utrygge i sin tilknytningsstil og emosjonelle regulering. Ca. ¾ deler av de utrygge er unnvikende, ¼ er ambivalente. De sistnevnte gjør mest ut av seg, de kan gjerne forføre journalister og advokater med sterke følelsesuttrykk og krav, og anklager mot urimelige andre. Men de unnvikende kan også sette sitt preg på samtiden. Mange har for eksempel påpekt at unge voksne vegrer seg lenge for å knytte seg til en partner i forpliktende relasjoner over tid. Mange av samtidens karakteristiske måter å omgås emosjonalitet på kan føres tilbake til polene trygg-utrygg i den enkelte.

Tankevekkende er at de fleste voksne som er utrygge, var trolig allerede slik som to åringer. Men fullstendig determinert av våre barndomserfaringer er vi ikke. Det er en liten trøst at det er flere som går fra å være utrygge som barn til å bli trygge voksne enn omvendt. Selv med en opphopning av vonde følelser, ofte med røtter lengre tilbake enn erindringen rekker, kan smertelig emosjonalitet gradvis erkjennes og tolereres og bidra til at en tryggere tilknytning og regulering kan opparbeides: slippe til for å erverve en frihet fra.

40% av befolkningen er utrygge i sin tilknytningsstil og emosjonelle regulering. For mye, for lite eller fordreide følelser er resultatet

Spontanitet uten støy

Det synes de siste årene å ha oppstått en fornyet interesse for meditative teknikker. Den mest praktiserte i Norge: Acem-meditasjon er en stille prosess som befordre åpnehet i sinnet. Det som har vært overdøvet av hverdagens ståk, blir mer tilgjengelig. Man ommøblerer i hjernens rom slik at tilsidesatte følelser og tanker kommer frem fra dunkle kroker. Ingen hokus pokus. Fortrengt emosjonalitet kan langsomt begynne å tegne sine usikre streker i uavstemte farver, ennå så abstrakt at man knapt aner hva de forestiller. Men det er ingen kunst, sier du kanskje. Det er mye som kan åpne sinnet, ikke bare en meditasjonsteknikk. Å se utover havet hvor blikket ikke finner feste i annet enn det som er utenfor synsvidde. Eller å gå mot snaufjellets blåner som aldri kommer nær, eller en uventet sprekk av blek-gyllen himmel mellom januartaunge skyer. Eller kveldsleie på en sofa med selskap av bløte klavertoner. Listen kan være lang. Men likevel for kort i hverdagen.

De meditative halvtimene rommer mer enn en åpning mot det i sinnet som ellers er oversett. Når sinnets begravde spøkelser børster sanden av seg, blir de ikke jaget vekk. En meditativ halvtime består av utallige gjentagende øvelser i ledighet, aksept og forsoning og dermed også emosjonell regulering. De følelser som dukker opp i sinnet får komme som de er og gå når de vil. Ingen fengsling, ingen stening, ingen tvangsutsendelse. Samtidig øver man seg i å ikke bli altfor opphengt, ikke stimle rundt den uønskede avvikerer og beglo med halvåpen munn; slippe til og i samme nu: frihet fra.

Jon Høyland

Fornuft og følelser i rettsalen - hva styrer dommernes avgjørelser?

Dommerne lar seg ikke bare påvirke av rasjonelle argumenter og tørr jus. De påvirkes av utseende og opptreden, og tror for eksempel lettere på et vitne som er velkledd, viser sterke følelser, og forteller en historie som har en "normal" utvikling. Og de villedes av sin egen psykologi ved at de projiserer egne fantasier og forestillinger inn i vitnet.

Påvirkningen skjer i stor grad ubevisst, og dommeren kan ikke "lære" å ikke bli påvirket.

Straffesaken mot O. J. Simpson i USA i 1994-95 var en underlig sak. Som mange vil huske, var den svarte sportsstjernen og TV-kjendisen O. J. Simpson tiltalt for drap på sin ekskone og hennes venn. Simpson erklærte seg ikke skyldig. Blant bevisene var dråper av blod funnet på åstedet. Blodet måtte stamme fra drapsmannen og passet med Simpsons DNA-profil. Det ble beregnet at bare én av 57 milliarder hadde denne DNA-profilen. Simpson ble frifunnet.

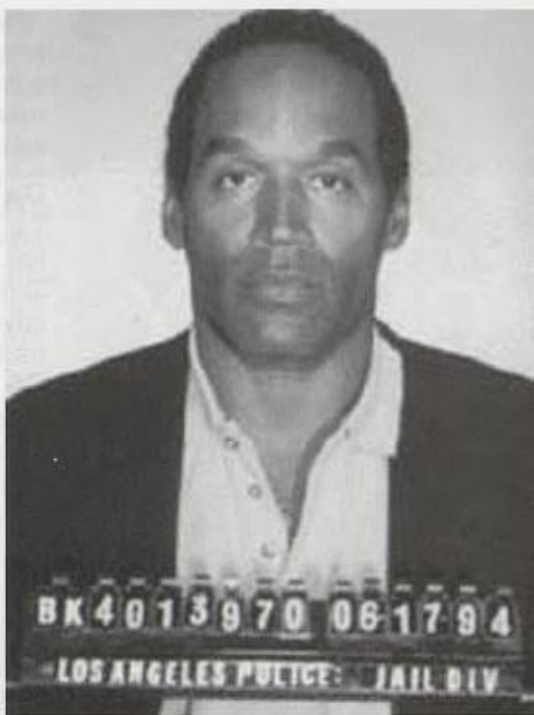
Det har vært bred enighet om at juryens kjennelse ikke kunne være basert på rasjonelle og rettslig relevante faktorer. (Se for eksempel Vincent Bugliosi: *Outrage*, New York 1997.) Så hva har da vært avgjørende? Av mange mulige og trolig samvirkende årsaker, kan det være rimelig å nevne tre. Den første er knyttet til rase. Den hvite politietterforskeren Mark Fuhrman som sikret blodsporene på åstedet, var kjent for rasistiske holdninger.

Dommeren tillot bevisførsel om rasistiske uttalelser fremsatt av Fuhrman gjennom de siste ti år. Det ble blant annet vist videoopptak av Fuhrman hvor han fremsto som usympatisk rasistisk. Men det ble samtidig bekreftet at han var en dyktig og pålitelig politimann. Flertallet i juryen hadde afroamerikansk bakgrunn. Konspirasjonsteorier om planting av bevis ble aldri lansert i klartekst av forsvarerne, men de lå i luften som en fristelse for det jurymedlem som nødvendig ville domfelle et etnisk idol.

En neste faktor var behandlingen av DNA-beviset. Resultatet av analysen var gjenstand for en omfattende vurdering og bevisførsel fra forsvarerne. I det såkalte "dreamteam" av forsvarere engasjert av Simpson, var det to som utelukkende arbeidet med dette. De lyktes iallfall med å forvirre juryen. Et medlem av juryen sa rett ut i et senere intervju at hun ikke hadde forstått noe av DNA-beviset.

Ett av flere advokattriks i den etiske gråsonen, var forsvarernes takling av hanskebeviset. Påtale-myndigheten lot i retten Simpson prøve en hanske som var funnet på åstedet. Den stammet fra drapsmannen og var gjennomtrukket med ofrenes blod. Simpson forkynte straks at den ikke passet, underforstått at det ikke kunne være hans. Rasjonelt sett var den bevismessige betydning av dette minimal. Hansken hadde trukket seg sammen på grunn av blodet og Simpson gjorde neppe noe helhjertet forsøk på å få den til å passe på hånden.

Forsvarerne utnyttet likevel poenget til det maksimale, og gjentok stadig til juryen under prosedyren: "If it doesn't fit, you must acquit!" To jurymedlemmer som ble intervjuet en tid etter at saken var avsluttet, svarte med den setningen.



Blant bevisene mot O.J. Simpson var dråper av blod funnet på åstedet. Blodet måtte stamme fra drapsmannen og passet med Simpsons DNA-profil. Det ble beregnet at bare én av 57 milliarder hadde denne DNA-profilen. Simpson ble likevel frifunnet.



En lakonisk kommentar på internett til O.J. Simpson-saken.

Dommerne lar seg ikke bare påvirke av rasjonelle argumenter og tørr jus. Det er en rekke faktorer som verken er rasjonelle eller rettslig relevante, men som særlig i den bevismessig vanskelige sak kan få avgjørende betydning for resultatet.

De norske rettssaler

Tja, tenker vi, så galt kan det altså gå i Amerika. Vi har sett nok Ally McBeal til å vite at den amerikanske jury er et lett bytte for smarte advokater. Men i Norge, hvor legdommerne tradisjonelt har vært valgt blant bygdas beste menn (og etter hvert også kvinner), og hvor sakene som regel avgjøres av legdommere og fagdommere i fellesskap, der råder fornuften. Uten forstyrrende følelser og irrasjonalitet. Dommerne som nøytrale og distanserte databehandlere som kommer frem til det riktige fasitsvar. Er det slik?

Det er det ikke hvis vi skal tro Dagbladets oppslag på første side for en tid siden: "Utseendet betyr mye i retten. Pene får lavere straff." Inne i avisen fremgikk det at flere undersøkelser bekrefter at

utseende har betydning for straffutmålingen. Det ble blant annet referert til en undersøkelse som viste at "vakre kvinnelige tyver" fikk halvparten så streng straff som "mindre lekke kvinnelige tyver". Et utvalg kjente forsvarere som ble forelagt opplysningene om undersøkelsene, bekreftet at de hadde erfaring for at tiltaltes utseende kunne ha betydning for dommen. Dommerforeningens formann uttalte derimot: "Utseendet spiller ingen rolle. Jeg har aldri tenkt på at utseendet påvirker våre avgjørelser. Problemstillingen er fremmed."

Det er nok god grunn til å være skeptisk til en undersøkelse som sier at vakre kvinnelige tyver får halvparten så streng straff som de mindre vakre. Det kan trygt sies at det ikke er virkeligheten i norske rettssaler. Men spiller tiltaltes utseende ingen rolle? En tankevekkende undersøkelse ble foretatt på Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo i vår. Den vakte såpass oppsikt internasjonalt at den ble brukt som referanse i en artikkel om retten til skjønnhet i et nummer av *The Economist*. I undersøkelsen ble et stort antall studenter blant annet forelagt beskrivelser av et alvorlig innbruddstyveri begått av henholdsvis en gutt og en jente. De ble bedt om å angi hvilken straff de syntes var passende. I beskrivelsene som ble forelagt halvparten av studentene, var det for gutten lagt inn adjektivet "kjekk" og for jenta adjektivet "pen". Det viste seg at studentene i gjennomsnitt ville gi 24 % lavere straff når adjektivene var brukt.

I en tilståelsessak på Jæren for noen år siden hadde en 21 år gammel jente kjørt påvirket av alkohol en lørdagskveld. Hun hadde over lavpromille og hadde kjørt en lengre strekning i trafikkerte strøk. Selv om saken straffutmålingsmessig lå i grenseområdet mellom betinget og ubetinget fengsel, lå hun nok så langt an til en ubetinget fengselsstraff.

Tilleggsmomenter var at hun var en uvanlig søt og sympatisk jente, som var svært lei seg for det som hadde skjedd, og som fortalte at hun hadde hatt innvielse av sin nye leilighet for noen venner om kvelden. Hennes ekskjæreste hadde kommet, ubedt og beruset. Han laget stor scene, jaget gjestene og knuste deler av det nye møblementet, før han forsvant. Hun gikk i fortvilelse ut i bilen som hun lånte av sine foreldre og kjørte hjem til dem for trygghet og trøst. Det er ikke så mye i disse tilleggsmomentene som kan anses som anerkjente og rasjonelle formildende omstendigheter. Men hun fikk betinget straff.

Egentlig burde ikke dette forbause oss. Vi vet at vi ofte lar våre daglige valg bli styrt av impulser som ikke er rasjonelle. Moderne markedsføring av forbruksvarer har for lengst sluttet å gi saklige faktaopplysninger som vi kan bruke i en fornuftig avveining av hvilke varer vi skal kjøpe. Det gir større påvirkning å knytte produktet til bilder og stemninger som målgruppen forbinder med det gode liv, og som skaper eller bekrefter en identitet. Reklamefilmen i desember for Coca-Cola har ingen informasjon om produktet, men viser Coca-Cola sammen med julestemning, snille besteforeldre og glade barn. Det er den gode følelse og ikke den rasjonelle avveining som får oss til å kjøpe Coca-Cola.

Det er ingen grunn til å tro at dommeren skiller seg slik ut fra andre at han ikke lar seg påvirke av faktorer som ikke er rasjonelle eller rettslig relevante for de avgjørelser han må treffe. Særlig er dommeren utsatt for slik påvirkning når han vurderer bevisene: Hvilket vitne skal han tro på? Hva er sant og hva er usant i alt det rare og motstridende han ofte får høre?

Følelser gir innsikt

Det er ikke bare negativt at dommeren lar seg påvirke av faktorer som ikke er rasjonelle. Mange av rettssakene er av en slik karakter at dommeren bare ville få en svært begrenset forståelse dersom han ikke er i stand til å bruke og forstå egne og andres emosjonelle reaksjoner. De såkalte barnefordelingssakene er et godt eksempel. Der tvistes foreldre om hvem av dem som skal ha daglig omsorg for fellesbarn når forholdet er oppløst. Rettssaken foregår gjerne på flere plan, hvor det ene er den saklige fremleggelse av jus og fakta i forhold til hva som er best for barna. Det er dette som er sakens avgjørelsesstema. Men under der ligger følelsene: Den aggressive kamp mellom partene, styrt av behov for oppreisning og gjengjeldelse for de mange krenkelser de har gitt hverandre. Neste nivå er gjerne fortvilelsen, med sorg



Kan utseende påvirke straffen?

over forholdet som gikk i stykker og angst for også å miste barna. Helt i bunnen er den eksistensielle angst: Hvem er jeg og hva er det som gir livet mening hvis jeg må gi fra meg barna. I dette kaos av følelser og fakta må dommeren oppfatte vekslingen mellom de ulike nivåer i rettssalen og forstå hvilke ulike behov som styrer partenes utspill for å se hva han bør legge vekt på.

Historien om hva som har skjedd

Etter dommen i Orderudsaken, sa forfatterinnen Solveig Aareskjold i et radiokåseri at hun ville ha følt seg sikrere på at dommen var riktig dersom dommerne hadde gitt uttrykk for at de forsto at de var fanget av en historie. Uttalelsen peker på et viktig poeng. Dommeren mottar bevisene som en strøm av ofte motstridende og usammenhengende sanseintrykk. I samsvar med vår normale, menneskelige evne til å registrere og organisere ulike sanseintrykk i hjernen gjennom en erfaringsbasert utfylling og kategorisering, vil dommeren automatisk ordne inntrykkene slik at de gir en mest mulig sammenhengende og sannsynlig historie. Historien fremtrer som en hypotese som blir bekreftet eller avkreftet etter hvert som bevisene legges frem.

Denne prosessen er riktig og nødvendig for at dommeren skal forstå saken, men den gjør samtidig dommerens perspektiv smalere. Det er fare for at dommeren, når han har formet en hypotese, tillegger bevis som støtter hypotesen, for stor vekt, mens bevis som svekker den, lettere forklares bort. Hypotesen påvirker også hva dommeren husker fra saken. Hva dommeren anser som viktig og prøver å huske, har sammenheng med hva han tror kan ha skjedd. Hvis bevisene etter hvert peker mot et alternativt hendelsesforløp, kan det være vanskelig å huske tidligere bevis som ble ansett som mindre viktige, men som nå får betydning.

Dommerens hypotese vil gjerne være basert på et normalt og sannsynlig hendelsesforløp. Våre forestillinger om hvordan andre mennesker handler, tar som regel utgangspunkt i vår egen atferd. Men i rettssalen fremstår det ofte mennesker som handler spontant og uforutsigbart, og ofte helt i strid med det som ville ha vært et rasjonelt og normalt valg. Dommerens hypotese kan dermed begrense en åpenhet mot alternative og i denne sammenheng ikke usannsynlige handlingsmønstre.

Hva kan påvirke dommerens hypotese?

Det kan være grunn til å slå fast at det er den rasjonelle vurdering av de fremlagte bevis som først og fremst er grunnlaget for dommerens valg av hypotese. Men i tillegg til de generelle svakheter ved selve hypotesedannelsen som er nevnt ovenfor, vil subjektive feiloppfatninger hos dommeren og ulike psykologiske feller underveis kunne påvirke bevisvurderingen. Vi skal se nærmere på noe av dette. Felles for disse faktorene er altså at ingen av dem er rasjonelle. De kan påvirke dommerens oppfatning av for eksempel et vitnes troverdighet, men ingen undersøkelser kan bekrefte at det er et rasjonelt grunnlag for en slik påvirkning.

I innledningen til artikkelen er det nevnt at tiltaltes utseende kan bety noe for hvilken straff vi synes han skal ha. Det henger blant annet sammen med at utseende, eller kanskje heller samlet fremtreden, er av betydning for vår vurdering av en persons troverdighet. I en undersøkelse av politiets evne til å avsløre løgnere (se også Dyade nr 2/02), ble 91 politietterforskere vist korte videoopptak av 20 studenter som dels løy og dels ikke løy om besittelse av et par hodetelefoner. Resultatet var, sett fra politiets synspunkt, nedslående. Deres score var ikke bedre enn ren tipping. Men det interessante her var en gjennomgang av videoopptakene etterpå, hvor opptakene av studentene som ble ansett som løgnere ble sammenlignet med dem som ble holdt for troverdige. Det viste seg at de studentene som politifolkene anså som troverdige, var mer velklede, opptrådte smilende, var mer samarbeidsvillige og/eller virket tryggere på seg selv. Vi blir kanskje ikke så overrasket over dette. Vi stoler mer på personer som møter oss med vennlighet, sjarm, åpenhet og samarbeidsvilje, enn personer som er avvisende, gretne og usympatiske. De positive elevene har lettere for å få god karakter på skolen. I Orderudsaken mente iallfall avisene at lagmannsretten hadde mer tiltro til Kristin enn Lars, blant annet fordi Kristin fremsto som "sprudlende og åpen", mens Lars var "til dels tverr og provoserende".

Advokatenes spill

Tilsvarende vil *advokatenes* fremtreden også kunne forlede dommeren. Det ble godt demonstrert i Simpson-saken at det ikke bare er den saklige tyngde i advokatenes argumentasjon som virker. En av de mest aktuelle bøker i USA om prosedyreteknikk er *Theater Tips and Strategies for Jury Trials*, av teaterregissøren David Ball. Her er rettsaken "the ultimate theater" og hver detalj i advokatens rolle analysert ut fra sin virkning på "publikum". Med råd om kleskode, ansiktsuttrykk, hårfasong, bevegelser, stemmebruk, ordbruk, osv formes den trygge, troverdige skrankeadvokat. En strategisk regi vil gjennomgående trolig virke sterkere på en jury enn på en erfaren fagdommer, men noe virkning vil den ha på alle. Den rette fremtreden kan gi dommerne en god følelse og få dem til å lytte med større velvilje og oppmerksomhet. Den som gir et sjusket inntrykk eller som bærer sin tale "vekt og uvisst frem" som det heter i Peer Gynt, vil ha problemer med å få gjennomslag. Men advokaten skal heller ikke være *for* velkledd og selvsikker. Dress fra Armani og Rolex i gull kan skape avstand og



Var dommerne fanget av en historie?



forestillinger om grådighet og vellevnet som reduserer tilliten.

Det kan være lettest for dommeren å forholde seg rasjonelt til den *faglig dyktige* advokat. Det er en påvirkning dommeren er forberedt på og kan ha et kritisk forhold til. Da kan det være vanskeligere å gardere seg mot den *hjelpeløse* advokat, som får dommeren til å komme klienten til unnsetning. Den *arrogante* advokat kan provosere dommeren og få noen dommere til det å reagere trassig og kontrært, mens den advokat som opptrer *alliert* med dommeren lettere kan nå frem i en tvilsom sak.

Kan vi stole på politiet?

Noen vitner har en status som gir dem en særlig troverdighet. Det kan særlig gjelde polititjenestemenn.

Tilliten til politiet er langt på vei fornuftig begrunnet. Polititjenestemenn har normalt ikke personlig interesse av sakens utfall, og de har øvelse i observasjon og nøytral gjengivelse. Men det kan jo tenkes at en etterforsker mister noe av sin nøytralitet ved at han blir særlig engasjert i saken, og har prestisje knyttet til utfallet. Av og til kan han også ha behov for å beskytte seg selv eller kolleger. I de såkalte bumerangsakene i Bergen hadde en del personer anmeldt polititjenestemenn for vold i tjenesten. Tjenestemennene ble frifunnet og anmelderne ble deretter tiltalt for falske anmeldelser og falske forklaringer. Flere ble dømt i tingretten og lagmannsretten, men dommene ble opphevet i Høyesterett, som blant annet fant at det var lagt for stor vekt på polititjenestemennenes forklaringer.

Politiet er en del av det samme rettssystem som dommeren, og dommeren vil nødvendigvis svekke systemets autoritet ved å mistro et politivitne. Dommeren er dessuten som regel vant til at politiet gjør en utmerket jobb med å bringe kriminelle personer for retten. I tillegg kommer politiets rolle i vår forestilling om egen sikkerhet. Politiet er vår beskyttelse mot kriminalitet og kaos, og hvis vi ikke kan stole på en politimann, hvem kan vi da stole på? En engelsk skrankeadvokat har kalt det "showing the judge the way home" når forsvareren unngår å

utfordre dommeren til å ta stilling til om en politimann lyver, og i stedet argumenterer med at politimannen kan ha misforstått eller glemt noe.

Hva er "adekvate" følelser?

Sterke følelsesutbrudd fra vitner eller parter ser ut til å være viktige påvirkningsfaktorer. Et følelsesutbrudd som etter dommerens oppfatning passer med innholdet i forklaringen, og som vekker dommerens sympati, vil som regel styrke troverdigheten, mens det malplasserte utslipp vil gjøre

Politiet har øvelse i observasjon og nøytral gjengivelse, men kan også være subjektivt påvirket

Følelsesutbrudd som etter dommerens oppfatning passer med innholdet i forklaringen, og som vekker dommerens sympati, vil som regel styrke troverdigheten.



dommeren skeptisk. Forklaringen fra fornærmede i en voldtekstssak vil som regel bli oppfattet som mer troverdig dersom den ledsages av det dommeren anser som adekvate uttrykk for fortvilelse, enn hvis den ledsages av fnising og latter. En undersøkelse fra Psykologisk Institutt ved UiO bekrefter dette. En kvinnelig skuespiller fortalte grupper av studenter at hun var blitt voldtatt. Historien ble fortalt i to versjoner med ulik grad av klarhet og begge versjoner ble fortalt med ulike ledsagende emosjoner. Studentene bekreftet etterpå blant annet at de trodde mer på domfellelse for den versjonen som var uklar med hensyn til hendelsesforløpet, men ledsaget av gråt og fortvilelse, enn på den klare versjonen som ble fortalt emosjonelt nøytralt. Vi har trolig nokså stereotype oppfatninger av hvilke opplevelser og emosjonelle uttrykk som hører sammen, og vi blir skeptiske når mønsteret brytes. Det betyr nok også noe for vår opplevelse av troverdighet at vi får medfølelse med den som gråter og er fortvilet.



Alle har erfart at andres atferd varierer med dagsformen.

Behovet for gjengjeldelse

Jo alvorligere en straffesak er, desto verre er det hvis dommen blir feil. Det er derfor hevdet at beviskravet, hvor sikker dommeren skal være for å domfelle, må settes høyere i alvorlige saker. Men det juridiske beviskrav er ikke nødvendigvis sammenfallende med den psykologiske terskel for domfellelse. I en del særlig alvorlige og opprørende saker, for eksempel saker hvor barn har vært ofre for drap eller alvorlige overgrep, kan det være lettere enn ellers å overbevise retten om at tiltalte må være skyldig. I slike saker vil dommerne, som folk flest, ha et psykologisk behov for gjengjeldelse og gjenopprettelse. Dommerne ønsker ikke å dømme feil person, men behovet for å dømme noen kan svekke den rasjonelle vurdering.

Dommerens psykologi

Dommerens egen psykologi blander seg inn i vurderingen av om et vitne er troverdig eller advokaten overbevisende. Dommerens egne fantasier og behov projiseres inn i vitnet eller advokaten som forestillinger og forventninger. Når dommeren oppfatter en advokat som særlig troverdig, er det ikke sikkert at den vurderingen bare er et adekvat og rasjonelt svar på advokatens atferd. Dommeren kan reagere på advokaten som om han var en annen person fra dommerens fortid, og legge forestillinger knyttet til den personen inn i advokaten.

Dommerens egne erfaringer som offer for kriminalitet og skremmende atferd, vil også kunne påvirke hans vurdering av bevisene i en straffesak. Vi må for eksempel på statistisk grunnlag kunne anta at en del dommere har vært utsatt for seksuelle overgrep som barn. Slike opplevelser kan gi



*Domsprosessen
hjelper dommeren
til å styre sine
personlige
følelser*

et særlig grunnlag for å forstå den type saker. Men jo mer tiltalte og hans fremtreden passer med dommerens egne angstbilder, desto vanskeligere kan det være for dommeren å ha et nøytralt forhold til ham.

Dommerens dagsform

Vi har alle våre dårlige dager. Det kan skyldes dårlig søvn, krangel med partneren, kø i trafikken, premenstruelle spenninger, og mange andre forhold. Vi er irritable og merker eller merker ikke at vi reagerer mer emosjonelt på nokså nøytrale utsagn enn ellers. Alle har iallfall erfart at andres atferd varierer med dagsformen.

En forsvarer ved en av våre større tingretter fulgte nylig en klient på godt over 70 år i retten i en tilståelsessak. Klienten var blitt kontrollert av politiet da han flyttet bilen sin fra den ene siden av gaten til den andre en kveld, og han hadde promille. Det var mannens første møte med rettsvesenet, og han var svært spent og nervøs. Han begynte sin vel forberedte tilståelse, som verken var uryddig eller lang. Men han ble stadig avbrutt av irriterte spørsmål og kommentarer fra dommeren. Dommeren så også til stadighet på klokken og gjespet høylydt. Klienten forlot til slutt retten krenket og rystet og med bange anelser for dommen. Men den var det ikke noe å si på. Det blir lite fruktbart å spekulere over hvor stor betydning dommerens gruff har for hans atferd og avgjørelser. Trolig vil den "depersonalisering" som selve domsprosessen innebærer gi dommeren en viss hjelp til å styre sine personlige følelser. Men at dommerens dagsform har betydning både for hans atferd i retten og små og store avgjørelser er det liten grunn til å tvile på.

Fornuft og følelser blant forskere

De irrasjonelle faktorer er ikke eksklusive for dommerens valg i rettssaken. Fornuft og følelser, feiloppfatninger og psykologi, blandes sammen i hverdagens valg for oss alle. Det spesielle med dommerens valg i retten er at valgene ofte får svært stor betydning for andre, og at det er en særlig forventning til at valgene skal ha et rasjonelt grunnlag.

I vitenskapelig forskning har det subjektive element, forskeren, av mange vært sett på som et nødvendig onde, en feilkilde som bør ha minst mulig innflytelse over forskningen. Det var utgangspunktet for positivistene i en opphetet vitenskapsteoretisk strid ved universitetene for noen tiår siden. De ønsket å innføre mest mulig objektive, naturvitenskapelige forskningsmetoder også i samfunnsvitenskapene. Den svensk-norske filmen "Salmer fra kjøkkenet" er en morsom illustrasjon av slike metoder. Positivistene var støttet av en psykologisk reduksjonisme inspirert av Freud og psykoanalysen, hvor alle subjektive vurderinger og standpunkter ble forklart ut fra formende opplevelser i forskerens barndom. Innenfor rettsvitenskapen innebar positivismen først og fremst en større vektlegging av detaljert lovgivning og tilsvarende reduksjon av dommerens skjønn. Debatten gikk lite inn på betydningen av det subjektive element i dommerens bevisvurdering,

som dommeren oftest ser som den vanskeligste del av avgjørelsen, og hvor risikoen for påvirkning av ikke rasjonelle faktorer er størst. Det innebar en endring av perspektivet da professor Christian Diesen ved Stockholms universitet i en artikkel for et par år siden hevdet at rettsvitenskapen har en av sine viktigste oppgaver når det gjelder den ubevisste subjektivismen, gjennom å peke på subjektive feilkilder og psykologiske fallgruber. Den oppgaven stiller nye krav til de rettsvitenskapelige forskere og betyr at psykologer og sosiologer i større grad må få plass blant juristene.

Kan dommerne se seg selv?

Dommerne selv burde kanskje være nærmest til å beskrive den irrasjonelle påvirkning. Det sies jo at den kjenner best hvor skoen trykker som har den på. Men det kan være flere grunner til at dommerne hittil ikke har kommet på banen. En nærliggende og rasjonell årsak er at det tradisjonelt ligger utenfor den juridiske fagfelt å utforske det irrasjonelle, og dommerne, som de rettsvitenskapelige forskere, liker å holde seg til det de kan. En annen årsak er ubehaget ved å ta inn over seg at vi også styres av faktorer som ikke er rasjonelle og rettslig relevante.

Det er vanskelig nok å være dommer om ikke følelser og et ubevisst sjelsliv skal blande seg inn i avgjørelsene og gjøre dem mer usikre. Men dessuten, å være dommer er ikke bare vanskelig. Den rasjonelle, faglige dommerrollen gir legitimitet for ivaretagelse av ulike behov hos dommeren. Også mindre anerkjente behov som tilfredsstillelsen ved å utøve makt og leve ut sin aggresjon. Slike behov er det forbundet med ubehag å erkjenne, og de rykker nærmere hvis dommerens egen psykologi blir et tema.

Hvor viktig er dette?

En opplisting av mange faktorer som kan gi en ikke rasjonell påvirkning av dommerens avgjørelse, kan virke foruroligende. Det er rimelig å presisere at effekten av slike faktorer på dommeren tross alt er begrenset. I de aller fleste saker vil sakens rette hendelsesforløp gi seg selv etter en rasjonell vurdering av bevisene. Det er først og fremst i saker hvor bevisene gir grunnlag for tvil, og hvor det kanskje er flere irrasjonelle faktorer som leder dommeren i samme retning, at slike faktorer kan få utslagsgivende betydning.

Foreløpig er det trolig viktig at dommerne erkjenner at deres valg også påvirkes av irrasjonelle og ikke rettslig relevante faktorer, og stiller spørsmål ved sine slutninger. Når den mannlige dommer for eksempel kommer til at det er tungtveiende formildende omstendigheter i en sak hvor en sjarmerende kvinne er tiltalt, kan han ta et mentalt skritt tilbake og spørre seg om det kan ha betydning for standpunktet at hun gjorde et sterkt inntrykk på ham.



Svend Davanger

Kroppen - alle følelsers mor?

Katten ligger på bordet mens jeg skriver. Den ser meg i øynene og maler. Strekker på kroppen, ser litt ut av vinduet. Katten bare *er*. Den har utvilsomt følelser - den kan kose seg, bli sint eller redd, være plaget med sult, være selskapssyk, eller frese i raseri - men den gir ikke inntrykk av å være så engasjert og interessert i sine egne følelser som vi mennesker er. Forskjellen ligger blant annet i hjernen.

Til forskjell fra dyrene, har vi mennesker utviklet innfløkte kulturer som spiller på følelser. Mozart eller Hamsun, Britney Spears eller "Se og Hør", ville vært utenkelige uten vår emosjonelle selvopptatthet. Følelsen er tankens søster. De to er komplementære. Men det er en viktig forskjell: tanken kan vi langt på vei styre og velge selv, følelsen kommer nærmest automatisk som en reaksjon på hva vi opplever. Tanken er objektiv. Den gjør det mulig for oss å planlegge, resonnere, huske, kommunisere på en uavhengig, nøytral måte. Den gjør det mulig å fri oss fra historien, fra det personlige, fra det subjektive. Vi oppfatter tanken som fri. Følelsene, derimot, er subjektive og kommer nesten som en kroppsrefleks – enten vi vil det eller ikke, en respons på den situasjon vi opplever at vi befinner oss i. De hjernefunksjoner vi har viljesmessig kontroll over, ikke minst evnen til bevisst tenkning, er stort sett lokalisert i den fremre delen av hjernen som kalles frontallappen. Der den begynner, er det en skarp overgang, markert av en sentral fure som strekker seg tvers over hjernebarken: "sulcus centralis". På den fremre siden av denne, ligger nerveceller som igangsetter viljesbestemt bevegelse av muskulatur (for eksempel bøyning av en finger). Noen få millimeter lenger bak finner vi nerveceller som muliggjør bevisst oppfattelse av kroppsfølelse (for eksempel smerte i en finger). Her har vi ingen viljesbestemt innflytelse – enten føler vi smerte i fingeren, eller vi gjør det ikke, vi kan ikke regulere dette selv. Evne til tenkning, til assosiasjoner, resonnement etc, ligger derimot lenger fremme, godt inne i frontallappen. Mange områder av hjernen er involvert i følelser, disse områdene finner vi oftest ikke i frontallappen.

Denne forskjellen i kontroll er ikke tilfeldig. Følelsene har viktige funksjoner hvor det er avgjørende at vi ikke forandrer på dem etter forgodtbefinnende. Følelsene utgjør to kommunikasjonsledd i oss: Dels gjør følelsene det langt på vei mulig for oss å oppfatte hvordan det står til i vår egen kropp. Dels gjør følelsene det mulig for andre mennesker å oppfatte hvordan vi selv har det. Vår bevissthet sitter på et vis i en mellomposisjon, der følelseslivet både holder oss oppdatert om kroppen, dels sender signaler om dette videre til andre som vi omgir oss med. På begge fronter er det viktig at vi ikke lyver, at det bildet som fremkommer er så sant som mulig. Større viljesmessig kontroll over følelsene ville gitt mindre sannferdig indre og ytre kommunikasjon. Dette ville vært uheldig for den enkeltes evne til å ivareta seg selv og sine kroppslige behov, og for det mellommenneskelige samspill som vi alle er sosialt avhengig av. Vi kan kanskje ha lett for å tenke på følelser som noe som er hevet over det rent kroppslige. Noe vart og flyktig, som hører nærmere sjelen



Katten bare er. Den har utvilsomt følelser – men den gir ikke inntrykk av å være så engasjert og interessert i sine følelser som vi mennesker er.

enn kroppen. Imidlertid gir forskningen et stadig mer uttalt bilde av kroppen som følelsenes opphav. Bl.a. viser det seg at mennesker hvor nerveforbindelsen mellom hjernen og kroppens indre organer er redusert eller ødelagt reagerer mindre emosjonelt enn andre. Og det område av hjernebarken som sannsynligvis er mest sentral i vår bevisste oppfattelse av følelser og emosjoner (fremre "insula" i høyre hjernehalvdel) får hos mennesker, i motsetning til dyr, fortløpende input om kroppens tilstand. Hos de høyere aper eksisterer denne forbindelsen, men selv her er den er langt mindre utbygget enn hos



mennesker. Dette området har derfor blitt knyttet både til det forskerne kaller "the material me" og til det de kaller "the feeling self". Dette området, som altså er en slags informasjonsentral for kroppens tilstand, er med andre ord også det som ser ut til å være sete for typisk menneskelige, høyere emosjoner som kjærlighet, hengivelse, kunstopplevelse etc, som ikke nødvendigvis har et kroppslig startsted.

Et stort problem med følelsene er de tilfeller der de blir sykkelig forandret. Angst og depresjon kan være viktige eksempler på dette, likeså depresjonens motsetning, mani (sykkelig oppstemthet og optimisme). Her har leger, farmasøyter, kjemikere og biologer etter

hvert funnet frem til en rekke medisiner som i svært mange tilfelle kan hjelpe. Det paradoksale er at vi egentlig vet svært lite om hvorfor og hvordan medisiner som Valium, Prozac (fluoxetin) eller lithium virker. Antidepressiva som fluoxetin har som en velkjent effekt at de øker konsentrasjonen av signalstoffet (transmitteren) serotonin i hjernen. Denne kjemiske effekten fremkommer imidlertid nokså raskt etter at man begynner å ta medisinen, mens effekten på depresjonen typisk tar et par uker før den inntreffer. Det er altså liten sammenheng mellom det man har trodd var virkningsmekanismen, og effekten på de tunge følelsene.

Nyere forskning peker imidlertid på en annen mulig sammenheng: Kroppens stressreaksjon. Klinisk deprimerte mennesker har ofte økte konsentrasjoner av stresshormonet cortisol i blodet, og kjertelen som produserer cortisol, binyren, er ofte forstørret hos deprimerte. Vi vet også at sterkt deprimerte mennesker ofte har vært utsatt for betydelig stress i barndommen, som alvorlige tapsopplevelser eller ulike former for mishandling eller emosjonell neglekt. Og depressive perioder i voksenlivet fremkalles ofte av stressende belastninger. Det er som om sterke påkjenninger setter et hormonelt spor i kroppen, som gjør personen ekstra sårbar for depresjon senere i livet. De senere års forskning har i tråd med dette særlig fokusert på kjente og nye antidepressive medikamenters evne til også å redusere produksjonen av cortisol i binyrene.

Svært mye peker altså på kroppen som et avgjørende grunnlag for våre følelser og emosjoner. Vår menneskelige, emosjonelle selvopptatthet bygger i stor grad på en godt utbygget kontakt fra kroppen til bestemte områder av hjernebarken. Dette området ligger imidlertid ikke i den delen av hjernebarken som vi har viljesmessig styring over. Og stressreaksjoner i kroppen ser ut til å ligge til grunn for alvorlige tilstander som klinisk depresjon. Men det ser nok ikke katten noen som helst grunn til gruble over, der den ligger og drar seg på skrivebordet.

På tampen

Redaktør Wiggo Smeby



Norman Mailer

Fakta om faktoider

En faktoide er et stykke upålitelig informasjon som kan antas korrekt på grunn av måten det blir fremsatt på, eller at det blir gjentatt ofte nok i media. Begrepet faktoide skal være uttrykt første gang av forfatteren Norman Mailer. (Dette kan være riktig, men kan i seg selv være en faktoide...) Volumet av faktoider er omfattende, skapt for å villedde (krigspropaganda), løgn for å imponere, skapt av journalister for å skape karriere. Økningen i media og utviklingen av internett skaper massive nye vekstmuligheter for faktoider.

Kjente faktoider

Strutsen gjemmer seg ved å stikke hodet i sanden.

Eskimoene har 200 ord for snø.

Hjerner celler kan ikke regenereres.

Vitenskapsmenn har dokumentert at det er teoretisk umulig for humler å fly.

Hvis du får støt når du har på kontaktlinser kan de bli permanent festet til øynene dine.

Fluorescerende lys tømmer kroppen din for vitaminer.

Hvis du svømmer rett etter å ha spist kan du få kramper og drukne.

President Bush skal avbildes på en ny dollarseddel med verdi \$4.99



Faktoider i krig og makt

Gud er på vår side.

Selvråderetten vil forsvinne.

"av hensyn til fremtidige generasjoner er det viktig å ..."

Kvinner kaster bort mer penger enn menn.

Kvinner er dårligere sjåførere enn menn.

Hvis kvinner hadde makten ville det ikke være krig og lidelse.



Menn har ikke kontakt med sine følelser.

Man blir kurert for AIDS ved å ha sex med en jomfru.

Gasskamrene i konsentrasjonsleirene fantes egentlig ikke.

Polene vil smelte og havene stige minst 15 meter.

Trøstende faktoider

Rødvin er godt for hjertet.

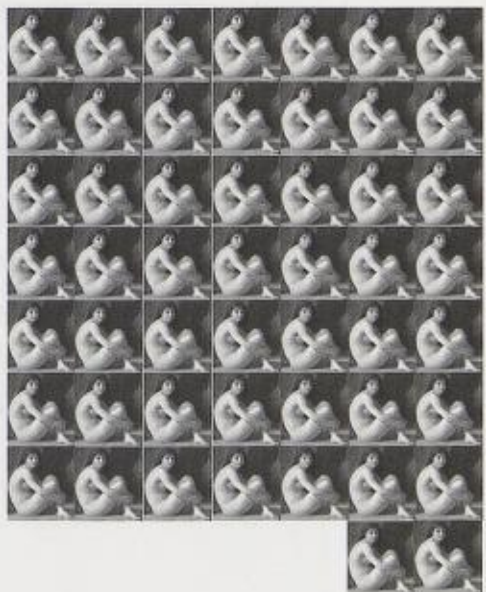
Askeavkok kurerer kreft.

Melatonin utsetter aldring.

Etter døden kommer paradiset.

72 jomfruer venter på en muslimsk martyr.

Det er menneskelig å feile (vi har elegant droppet resten av sitatet, som er: men det er djevlesk å ikke lære av det).





når alt blir kortere og kortere
og kjappere og kjappere
og morsommere og morsommere
og hippere og hippere
og mer og mer rocka -
kan det være godt å trekke pusten
og lese
gå en tur med tankene
lufte dem
la dem få noe å gnaske på

ET GAVEABONNEMENT TIL DEN SOM ER GLAD I Å LUFTE TANKENE?

DU KAN BESTILLE ABONNEMENT, GAVEABONNEMENT OG
ENKELTNUMRE ENKLEST PÅ TLF 23 11 87 00
ELLER DYADE.NO
BESTILLINGSSLIPP PÅ SIDE 64



Du finner det meste i Dyade. Tidsskriftet for deg som ikke leser tidsskrifter. Reflektert, men ikke tungt. Tankevekkende, men ikke innfløkt. Kanskje litt på tvers av tidens selvfølgelige tanker.

Hvert hefte belyser ett tema. Som abonnent er du derfor med i en liten bokklubb. For mindre enn 200 kroner får du fire hefter i året. Du kan også bestille enkeltnumre.

Ring 23 11 87 00
Fax 22 83 18 31
e-post: dyade@acem.no
Hjemmesider: dyade.no

Jeg bestiller:

- Abonnement på
4. nr. pr. år kr. 200
- Bok om Acem-meditasjon
Stillhetens psykologi kr. 95
- Boken *Personlig produktivitet* kr. 145
- Boken *Tal bedre* kr. 145
- Boken *Stress - arbeid - kjærlighet* kr.95
- Godt grønt*. Kokebok for vegetarmat. kr. 95
- For kropp og sinn*. Vegetariske basisoppskrifter kr. 95
- Gratis brosjyre for Acems kurs

Følgende temahefter av Dyade:

.....
.....
.....

Navn:

Adresse:

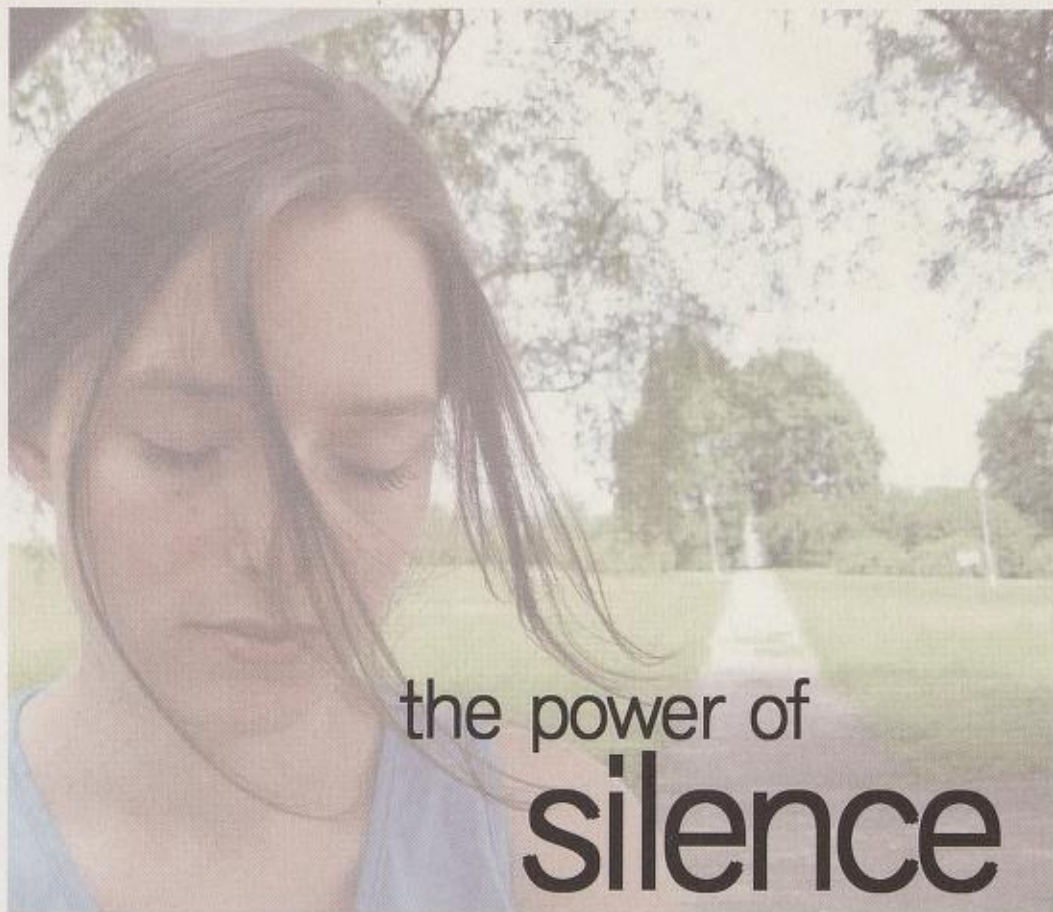
BREV

Kan sendes
ufrankert i
Norden.
Adressaten
vil betale
porto.

SVARSENDING

AVTALE NR. 126000/95PB

**Postboks 2559, Solli
NO-0202 OSLO
NORGE**



the power of
silence

avspenning og overskudd

Kroppen trenger trening.
Sinnnet trenger også trening
for å mestre stress og utfoldelse,
nærhet og følelser,
Du kan trene sinnnet daglig med

acem-meditasjon

acem.no

tlf 23118700

ISSN 0332-5792

B-BLAD



Depotbiblioteket



h040 22 661

Følsomhetens tyranni

Mennesket kan le og gråte på en måte ingen andre dyr kan. Det kan elske og hate, føle skyld og skam, stolthet og lidenskap, og til og med kjenne seg tom, forlatt og fremmedgjort.

Den som føler, fremstår som varm, spontan og ekte. Følelser gir liv. Følelser frigjør. Vår tid er følelsenes tid.

Men følelser kan også fordreie, forvreng, forblinde og forvirre. Vi fanges lett i et innnevret perspektiv, der all energi kanaliseres i én retning, uten blikk for alternativer. Et samfunn der følelser får for stor makt, blir et ufritt samfunn.



