

# DYADE

Nr. 6 1981

Løssalg kr. 15

## FORFALSKER VI VIRKELIGHETEN?



Fredrikstad bibliotek

**Hvordan personlighet påvirker opplevelse**

# Kjære lesere

Dette er siste hefte i 1981-årgangen. Har du husket å fornye abonnemen-  
tet?

I februar kommer årets første tema-nummer om myter, – naturvitenska-  
pens myter, mytebegrepet hos Stein Mehren, forholdet mellom psykoana-  
lyse og mytologi.

Med nr 2/82 markerer Dyade Sigrid Undsets 100-årsdag. Hva vi mener  
om henne her hjemme, kommer nok klart til uttrykk under jubileumsfei-  
ringen i mai. Men hva mener utlendinger om hennes forfatterskap og  
hennes betydning i dag? Dyade bringer artikler av en rekke utenlandske  
forskere.

Dyade 3/82 har amerikansk livsstil som tema. Strømninger i amerikansk  
kultur er også med på å forme norsk hverdag nå mot slutten av det 20.  
århundre.

Andre temaer vi arbeider med i år: Debatten om behandling av narko-  
mane er blitt kampplass for tidens verdisyn. Dette belyser vi i et temanum-  
mer til høsten. Videre har vi planer om å se på det nye ungdomsopprøret,  
det som i Norge hittil er kommet klarest til uttrykk i husokkupasjoner og  
opptøyer.

På tampen av 1981-årgangen er det tilfredsstillende for oss som arbei-  
der med Dyade å registrere at John Lennon-heftet (1-2/81) ble en bestsel-  
ger, at teaternummeret (3/81) er tatt i bruk i undervisning, og at Gadamer-  
heftet (4/81) utløste disse ord i Erik Egelands anmeldelse i Aftenposten:

*I tidsskriftet Dyade merkes en ekte trang til å erkjenne tidens problemer,  
i motsetning til mange andre fora hvor «debatten» kan omfatte skjult  
maktkamp, forfengelig utstilling av lærighet, selvcentrert tankeliv og tom-  
gang.*

Redaksjonen håper å føre denne linje videre i 1982. Samtidig vil vi gjerne  
påpeke at Dyade fortsatt er svært rimelig i abonnement: 75 kr. for seks  
hefter. Det vil si kr. 12.50 pr. hefte – fritt tilsendt! Selv om også løssalgspri-  
sen er rimelig, kr. 20 pr. hefte, sparer du altså kr. 45 som abonnent. Vi kan  
ligge så lavt i pris fordi ingen, hverken administrasjon, redaksjon eller  
bidragsytere mottar honorar for innsatsen.

Hvis du ikke lenger har derf tilsendte postgiroblankett liggende, eller har  
du lyst til å gi Dyade-abonnement til en venn, minner vi om vår postgiro  
2094 233 og ønsker vel møtt til en ny årgang.

*Carl Hinné Gjørdahl*

# DYADE

Dyade drives på idealistisk basis. Ingen mottar økonomisk godtgjørelse for bidrag. Eventuelt overskudd går til organisasjonen Acems arbeide for menneskelig vekst.

**Nr. 6 1981 13. årgang**  
**Tidsskrift for kultur, filosofi,**  
**psykologi, samfunn.**

Utgitt av Dyade forlag med støtte fra Norsk Kulturråd.

Adresse: Frimannsgt. 22, Oslo 1  
Telefon: (02) 20 29 59  
Postgiro: 2094 233

Utkommer med seks nummer i året. Abonnement koster kr. 60,- og løper til skriftlig oppsigelse foreligger. Ettertrykk bare etter avtale med redaksjonen.

I redaksjonen: Carl Henrik Grøndahl, Torbjørn Hobbel (ansv.), Are Holen og Anders Lindseth. Medredaktør i dette nr.: Eirik Jensen.

I administrasjonen: Bibbi Juell og Helen Tanner.

Dyade er trykket hos S. Bern. Hegland, Flekkefjord.

---

## I dette nummer:

	Side
Eirik Jensen og Vigdis Hallmo Persepsjon og illusjon .....	4
Eirik Jensen Illusjon og bedrag .....	22
Turid Tolloczko Et tre er et troll .....	24
Odd Stokke Gabrielsen Ubrukte muligheter .....	32

---

# FORFALSKER VI VIRKELIGHETEN?

Sykler langs jorder. En mann på en sykkel et godt stykke foran. «Ja, det er flere og flere som bruker sykkel nå til dags.» Vi skimter en liten sidevei på venstre hånd litt foran vår syklist. Mannen rekker ut venstrearmen. «Han skal visst svinge av veien nå.» Men mannen sykler forbi. «Det var da merkelig.» Vi kommer nærmere opp til ham og ser at han til stadighet gjør noen rare viftende bevegelser med venstrearmen.

Han strekker og bøyer den. Attpåtil hører vi at han snakker med seg selv. «Mannen må være litt smårar.» Vi setter fart på vår egen sykkel og tramper iveri for å komme hjem. Idet vi sykler forbi raringen ser vi at han har et lite barn på styret. «Åja! Mannen er ute og sykler med sønnen sin. Det var selvfølgelig hestene ute på jordet der borte han pekte på og skulle vise gutten.»

Selv om våre oppfatninger kan ha mange kilder – bøker, radio, TV, samtaler med venner, egen refleksjon, er trolig *persepsjon* den viktigste av disse kildene. Vi *stoler* nesten alltid på våre persepsjoner. Denne tilliten til umiddelbar opplevelse setter persepsjon i en annen stilling enn andre grunnlag vi kan ha for våre oppfatninger. Vi kan stille oss skeptisk til det som står i avisene, til det vi hører fra venner, til reklame og uttalelser fra politikere. Men det vi ser tror vi på. Og handler i forlengelsen av det. Armbevegelsen til syklisten forstås først som tegn på at han skal svinge. Da denne tolkningen ikke holdt, fant vi en ny: han måtte være litt rar. Dette gjorde at vi handlet annerledes. Tilslutt opplevde vi syklisten på enda en ny måte: han viser sønnen sin hestene ute på åkeren. Og da sluppet vi av igjen. Selv om tolkningene skiftet, var opplevelsen alltid like virkelig.

Så vante er vi til å stole på vår umiddelbare opplevelse at det stort sett bare er filosofer, psykologer og kverulanter som setter spørsmålstejn ved deres pålitelighet. Det fortelles at den engelske 1700-tallsforfatteren Samuel Johnson engang gikk tur med en slik filosof – en *skeptiker*. Altså en som tvilte på alt, bl.a. på om vi virkelig kan vite sikkert at den ytre verden eksisterer. Skeptikeren spurte Johnson om han kunne bevise at en sten som lå langs veikanten virkelig eksisterte. Johnson, som var godt utrustet med god engelsk common sense, svarte at han kunne det. Hvorpå han gikk bort til stenen og sparket til den. Sansenes vidnesbyrd måtte betraktes som bevis godt nok, mente Johnson.

Dette er vel trolig den vanlige oppfatning av persepsjon. Sammenfattet kan vi uttrykke den slik:

### **Vi opplever virkeligheten umiddelbart slik den er.**

Det er dette syn på persepsjon dette DYADE vil sette et spørsmålstegn ved. Trolig er synet for enkelt når det gjelder *all* persepsjon. Særlig er det for enkelt når det gjelder *sosial* persepsjon – hvordan vi opplever oss selv og andre mennesker.

Nå skal vi ikke her ta parti for skeptikeren mot Samuel Johnson. Trolig hadde Johnson mer rett enn skeptikeren – vi må stole på det vi ser. Men samtidig må vi spørre om ikke umiddelbar opplevelse også er et produkt av oss selv. Og om vi ikke derfor av og til på visse felt, eller mer gjennomgående på andre, fordreier litt, forfalsker litt, legger litt til her, trekker litt fra der, og handler i forlengelsen av dette. På sviktende grunnlag.

Dette er tema for første artikkel. Hvordan oppstår så feilopplevelse? I neste artikkel tar Turid Tolloczko utgangspunkt i en tilnæringsmåte utviklet i forlengelsen av psykoanalyse, såkalt *objektrelasjonsteori*. Denne teori forsøker å forklare hvordan feiloppfatning dannes i tidlig barndom, særlig i forhold til de som vi da var mest avhengige av: våre foreldre.

Som voksne mennesker er vi imidlertid ikke lenger bare hjelpelese offere for vår historie. Vi bærer samtidig i oss muligheten til overskridelse, til aktivt å bearbeide de begrensende spor fortiden har satt i oss. Men denne overskridelse fås ikke lettkjøpt og smertefritt, og de gevinster som ligger i bearbeidelse kan fortone seg usikre og fjerne. Perspektivet er nødvendig å trekke i en tid hvor amerikanske bestsellere lover hurtig og smertefri forløsning fra personlige begrensninger bare man følger deres enkle råd. Mest aktuell akkurat nå er kanskje boken «*Elsk deg selv*», men vi må forvente flere skåret over samme lest i tiden som kommer. I siste artikkel trekker Odd Stokke Gabrielsen frem interessante paralleller, men også instruktive forskjeller mellom utvikling av vitenskapelige teorier og hva som må til om våre personlige feiloppfatninger skal kunne korrigeres.

De subjektive forutsetninger for egen opplevelse. Dette er tema. Vi håper det vil interessere.

*Sivik Jensen*



# PERSEPSJON OG ILLUSJON

*Opplever vi verden slik den er, eller slik vi gjør den til?*

*Av Eirik Jensen og Vigdis Hallmo*

Vi tror alle på det vi ser – umiddelbar opplevelse oppfatter vi som en nokså sikker kilde til sann kunnskap om virkeligheten. Men er den det? Perseptuelle illusjoner viser oss at opplevelse er langt mer et produkt av oss selv enn vi umiddelbart ville tro. All virkelighetsoppfatning preges av *fortolkning*. Denne fortolkning kan gjøre at vi ser virkeligheten klarere – men også at vi kan forfalske, særlig når egne behov kommer inn i bildet.

Familiebesøk. Vi ser inn i vår tantes koselig innredete stue. Foran oss sofa, stoler og et bord, kaffekopper og kaker. Vi lukter kaffe fra kjøkkenet, ser vertinnen komme inn, smile vennlig mens vi hører henne be oss om å sette oss. Vi hører oss selv spørre henne hvordan det går med hennes arbeid, mens vi legger merke til at hun ser litt trett ut. En enkel hverdagsopplevelse.

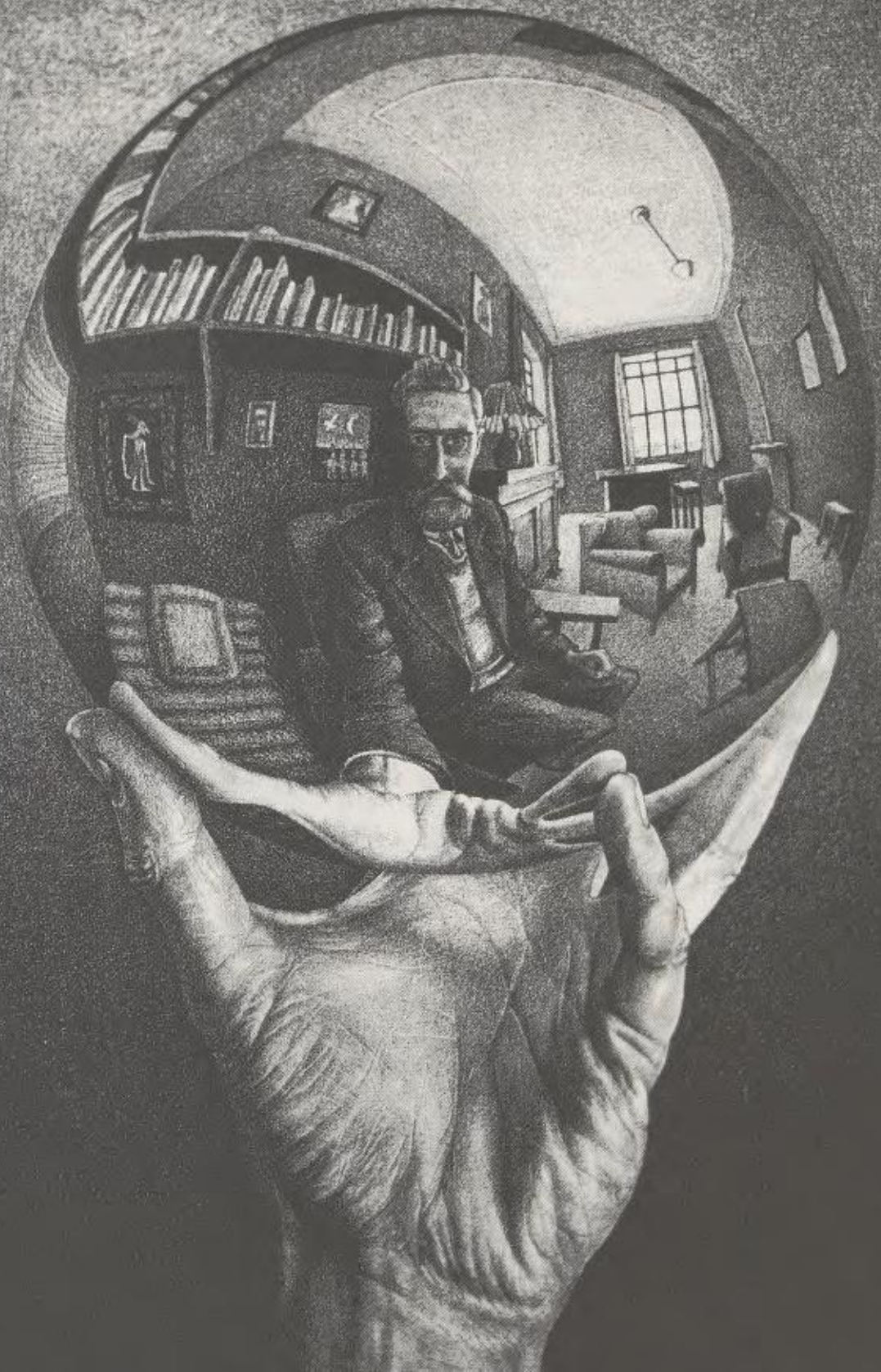
Eller er det det? Hvordan kommer alle disse inntrykk i stand? Hva er det som egentlig skjer? Stadig bombarderes våre sanser av en uopphørlig strøm av informasjon. Lysstråler av ulik styrke og bølgelengde farer gjennom luften og treffer våre netthinner; en konstant kakofoni av lydsvingninger trykker samtidig på tromhinnene våre. Gasser slynges gjennom rommet og berører idet de passerer nerveceller i våre neser, mens trykk og tyngde drar i oss. I denne ustanselige strøm danner vi så et inntrykk av hva som skjer i verden. At tante koker kaffe mens vi står og snakker.

Allerede vår fysiologi begrenser hvilke inntrykk som kan mottas. Lyder over en viss frekvens kan vi ikke høre (hunde-

*Om forfatterne: Eirik Jensen (f. 1950) er magister i filosofi og stud.jur., 3 avd. Han arbeider som hjelpelærer til Examen Philosophicum ved Universitetet i Oslo i filosofi og logikk.*

*Vigdis Hallmo (f. 1958) studerer psykologi, 1. avd.*

Illustrasjon: M. C. Escher



fløyte). Flaggermus har f.eks. en helt annen måte å oppleve verden på, gjennom å sende ut lydsignaler som de mottar igjen gjennom en slags radar, som vi vanskelig kan forestille oss engang i fantasi hvordan fortoner seg. Så det finnes mer virkelighet enn vi er istand til å oppleve.

## EN VERDEN I FORANDRING

Verden er fylt av alltid nye hendelser. Av en uendelighet av ulike stimuli; alltid forandring. Allikevel kan vi oppleve at det samme skjer dag etter dag. De samme hendelser, de samme menneskene, de samme tingene. Det er lite forandring å spore. Denne stabiliteten er imidlertid skapt mer av menneskene enn gitt i seg selv. Stabiliteten fremkommer ved at vi ordner den stadige og kaotiske strøm av inntrykk inn i kategorier. Vi sjalter ut, strukturerer og tolker helt ubevisst og automatisk. Når jeg ser på en rund tallerken skrått ovenfra dannes et bilde av en ellipse på min netthinne. Likevel ser jeg tallerkenen som rund. Et annet eksempel fra persepsjonspsykologien er følgende:



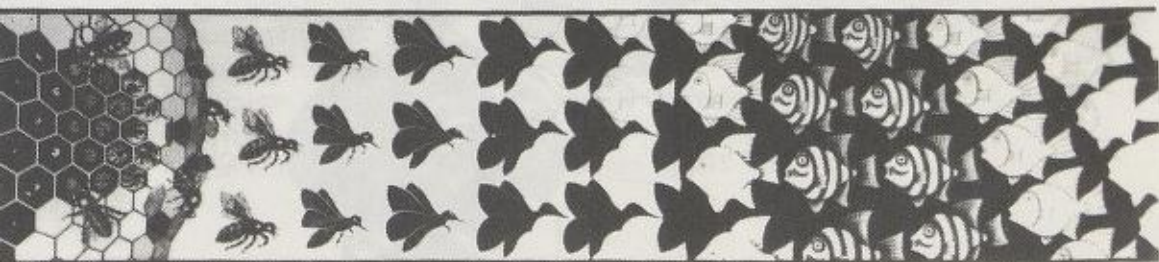
*Fordi linjene ligger så nær hverandre ser vi dem som tre par samt en i tillegg til høyre.*



*De samme linjene som ovenfor, men med forlengelser, fører til at vi ordner annerledes: tre brutte firkanter og en linje til venstre.*

## FRA KAOS TIL ORDEN

Denne stadige omforming av informasjon til meningsfulle og stabile helheter er i seg selv ikke nødvendigvis kilde til forfalskning. Tvertimot. Uten denne forenkende organisering ville opplevelse blitt et uartikulert kaos. Verden ville ikke få det preg av regelmessighet og konstans den må ha om vi skal kunne tale om sannhet og usannhet. Om vi ikke strukturerte denne stadige strøm, ville ikke bare verden, men også våre oppfatninger om sant og galt gå i oppløsning. Eller hva skal vi da si? *Er* Ikke tallerkenen rund? Har den like mange former som vinkler jeg kan se den fra? Eller er det kanskje like mange tallerkener som det er måter å se den på? Eller kanskje finnes ikke tallerkenen, men bare lysstråler, osv. Vi *må* ordne våre inntrykk i passende strukturer for i det hele tatt å kunne tale om objekter – om en objektiv virkelighet.



Ill.: M. C. Escher

## ÅPNING MOT FORFALSKNING

Men denne sensurering, strukturering og omforming av inntrykk til å passe den opplevendes behov for regelmessighet og sammenheng åpner samtidig for muligheten for forfalskning. For at omforming leder oss – ikke til å oppdage det genuine og fruktbare. Men til ikke å se det som er der, eller til å se sammenhenger som *ikke* er der.

Dette er et teoretisk poeng, som kan gjøre inntrykk på tanken. Imidlertid vil vår umiddelbare opplevelse være at vi ser ting direkte, slik de er.



*Hvor mange måner?*

Far og sønn sto ute og så på månen. Faren sa til sin sønn, som så dobbelt: «Min sønn, du ser to i stedet for en.» «Hvordan kan det ha seg?», svarte gutten. «Hvis jeg så dobbelt ville jeg jo se fire måner der oppe, og ikke to.» (Hentet fra boken *To sider av bevisstheten*, av Robert E. Ornstein, Dreyer, 1980).

Vi er alle i samme situasjon som sønnen. Vi er ikke i stand til å se våre forfalskninger. Det å bli fortalt at vi fordreier er neppe nok til å få oss til å endre vår opplevelse. Mer må til om vi i praksis skal begynne å se kritisk på våre persepsjoner.

## PERSEPSJON

Men først noe om hva vi mener med persepsjon.

*Persepsjon* skal vi her definere nokså vidt: at vi spontant opplever hvordan virkeligheten er ved hjelp av sansene. Vi sikter altså ikke bare til det som til tider tas som modell på persepsjon – den passive og desinteresserte registrering av det som måtte passere foran øynene på oss. For det er sjelden vi opplever verden slik. Langt oftere er vår persepsjon aktiv, lyttende, letende, vurderende – også når den ubevisst følger innarbeidet rutine. Vi sikter heller ikke bare til opplevelse av den fysiske verden av rent materielle ting – møbler, trikker, trær og tannpasta. Men kanskje vel så mye til opplevelse av den *sosiale* virkelighet, der vi møter andre mennesker i et rikt og varierende samspill hvor inntrykk, vurdering, valg og handling utgjør en helhet, og hvor elementene derfor vanskelig kan ses isolert fra hverandre.

## ILLUSJON

Persepsjonspsykologer har gjort verdifulle bidrag til forståelse av virkelighetsopplevelse med sine studier av perseptuelle *illusjoner*. Slike illusjoner oppstår når våre vanlige måter å organisere inntrykk på gir et *galt* virkelighetsbilde. De *viser* altså at hvordan vi spontant opplever ikke alltid stemmer med virkeligheten. Samtidig er de med på å bevisstgjøre om hvilket bidrag vi *selv* gir vår opplevelse – et bidrag som ellers er vanskelig å få øye på, særlig i kompliserte og uoversiktlige sosiale situasjoner. Selv om disse illusjoner på langt nær kan si alt om persepsjon, er de altså instruktive. Så la oss se litt på endel av dem, og hva de lærer oss.

Se på bildet til høyre. Når du sammenligner øverste og nederste linje, hvilken er lengst, og hvilken er kortest?

\*

I virkeligheten er de like lange. (Mål selv!) Hvorfor opplever vi da feil? En nærliggende forklaring er at vi her ubevisst kompenserer for hva vi opplever er effekten av perspektiv. Altså at vi automatisk korrigerer vår persepsjon til å passe med våre oppfatninger om hvordan avstand virker som vi har fra tidligere erfaring. Vanligvis vil denne korreksjonen gi et mer sannferdig bilde av virkeligheten. Derfor forblir den ubevisst. Men her fører den til forfalskning – verden er jo ikke *alltid* slik vi skulle forvente ut fra tidligere erfaring.

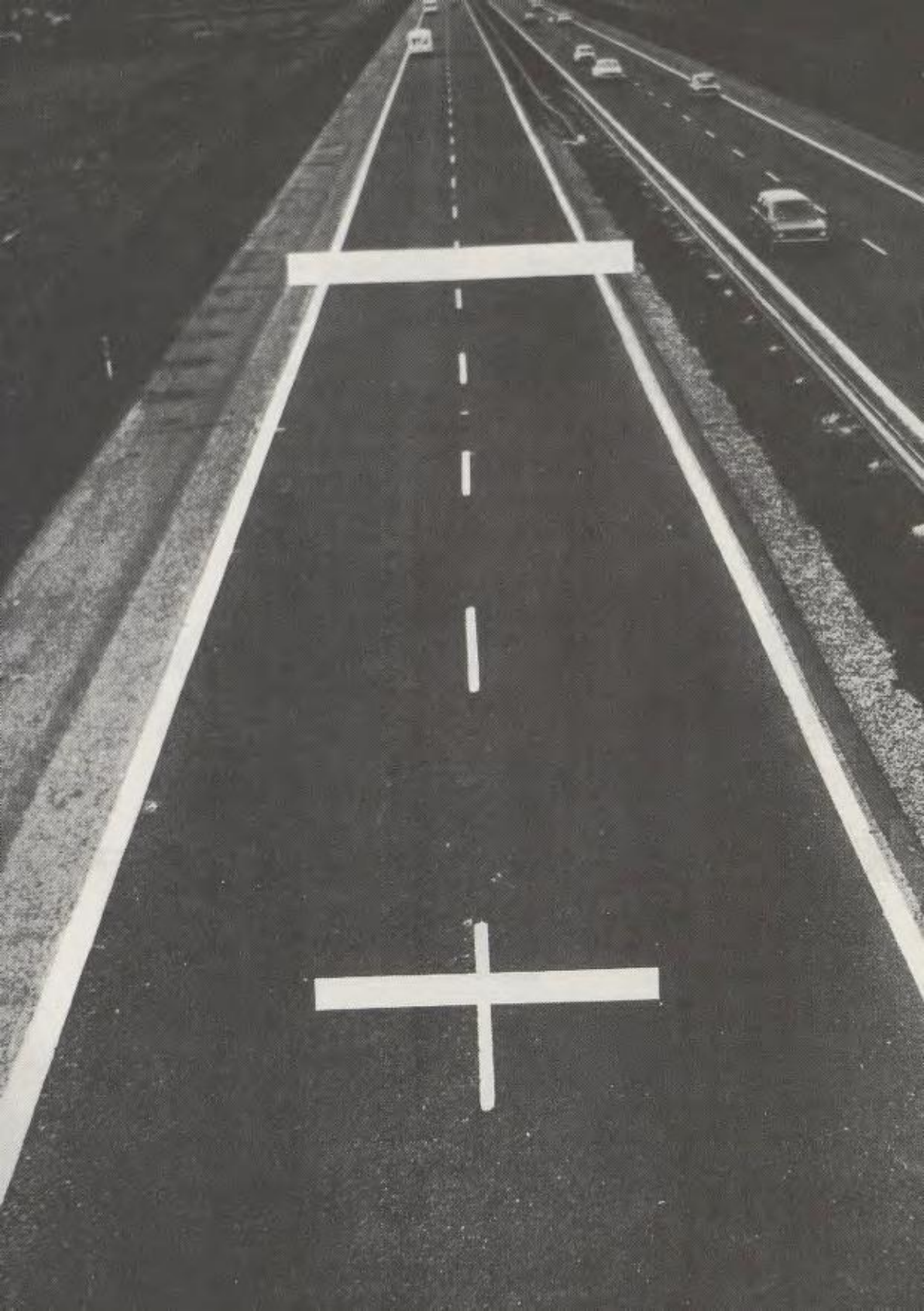
(For flere slike illusjoner, se s. 22 og 23.)

## MÅLESTOKK

Her kunne vi altså *oppdage* illusjonen – oppdage feilpersepsjonen. Grunnen til det er at vi her har en svært enkel og oversiktlig situasjon, og et entydig spørsmål å ta stilling til. Dessuten har vi en fast målestokk å sammenligne med, som alle godtar. Fordi vi stoler på den, ser vi at opplevelsen ikke *kan* stemme med virkeligheten.

## USYNLIGE ILLUSJONER

Men i svært mange situasjoner, særlig mellom mennesker, har vi ingen klar og entydig målestokk som alle kan godta. Ta f.eks. sjalusi. Hvordan bevise for sin mann at hans sykelige sjalusi er ubegrunnet? Erfaringen kan være at det blir nærmest et umulig prosjekt. Overalt finnes «bevis» på utroskap. Så han ikke med sine egne øyne hvordan hun så på naboen, plutselig begynte å interessere seg for hagearbeid, gledet seg over den nye kjolen, at hun hadde sene «møter i husmorlaget», osv.? Forsøker hun å fortelle ham at det ikke er noen annen i hennes liv, at det bare er ham hun er glad i, tenker han: «Aha, det sier hun bare for å føre

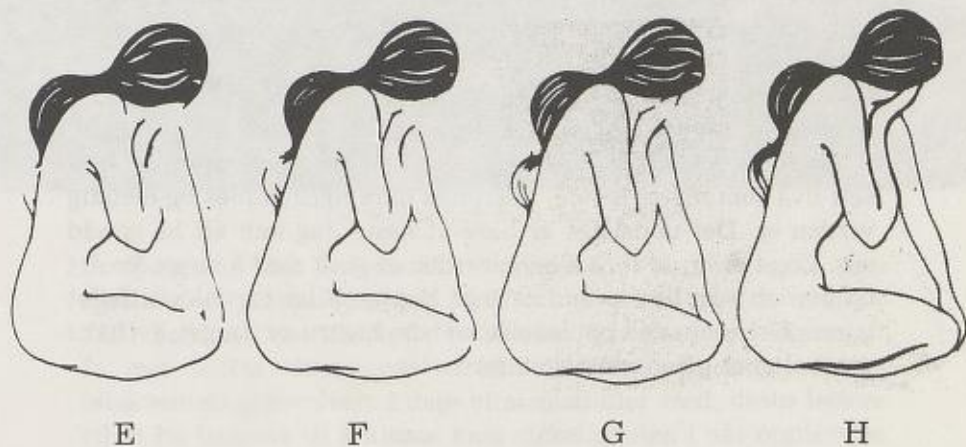
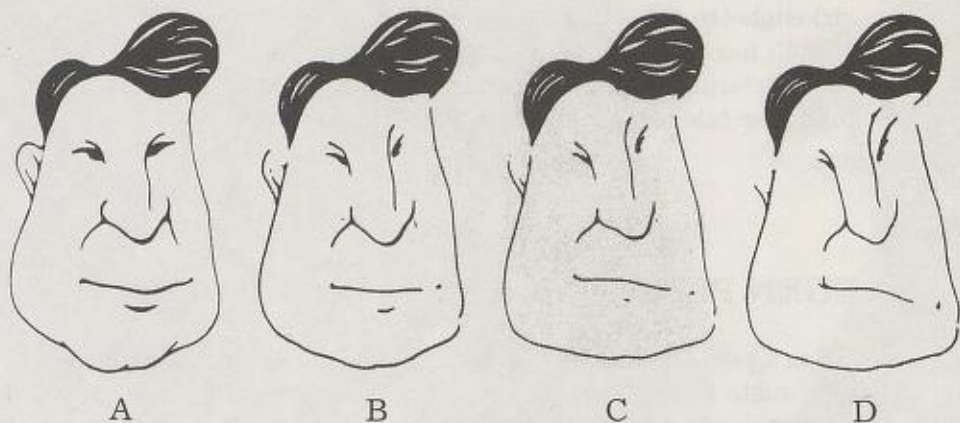


meg bak lyset. Men jeg har allerede oppfattet nok til å kjenne sannheten!» Her finner vi ingen fasit som også ektemannen kan godta, og som han kan korrigere sin opplevelse etter. Likevel er hans persepsjon fordreid. Den skyldes nok vel så mye trekk ved ham selv, og ikke ved virkeligheten. Det står selvfølgelig den opplevende langt friere å legge sitt eget inn i virkeligheten når dette er vanskelig å oppdage.

Persepsjonspsykologien kan igjen hjelpe oss slik at heller ikke dette bare blir et teoretisk poeng. Se på figuren. Hva ser du?



Tegningen kan egentlig oppleves på to ulike måter – som en tiggende kvinne i sort, eller en ansiktsprofil i hvitt. Figuren er altså *flertydig*, og kan følgelig ses på ulike måter. Hvilken måte vi ser den på er det noe i oss som bestemmer.



Ill.: Gerald Fisher

Se nå på tegningene. Figurene D og E er like. Likevel vil vi ha en tendens til å se D som en mann hvis vi først ser A, B, og C. Og E vil vi helst se som en kvinne om vi ser den etter H, G og F. Alle disse tegningene har mange aspekter. Likevel legger vi altså lettest merke til det som stemmer med våre *tidligere* opplevelser, og sjalter andre aspekter, andre opplevelsesmåter, ut.

Eksemplene viser at jo mer mangfoldig, sammensatt og flertydig en situasjon er, desto lettere er det å legge sitt eget inn i virkeligheten. Men hva er det så som bestemmer *hva* vi legger inn? Vi har allerede sett at tidligere erfaring er en viktig faktor. Slike erfaringer kan imidlertid farge opplevelse på langt mer fundamentale måter enn eksemplene vi har sett viser.

## EGEN PERSONLIGHET

Særlig opplevelser fra tidlig barndom former grunnstrukturer i vår måte å tenke og være på, våre behov, følelser, og verdier. Kort sagt: vår personlighet. (For en teori om hvordan dette skjer, se neste artikkel – «Et tre er et troll.») Der hvor personlighet er sterkest involvert, hvor egne behov og følelser sterkest er investert, vil også tendens til å prege virkelighet i samsvar med dette spille seg sterkest ut.

«Å stå opp med feil ben først» er et uttrykk som brukes når man en dag opplever alt fra vrangsidene. Verden går en imot, ingenting lykkes, alle er sure, uvennlige og uinteressante. Uansett hva som måtte hende, bekreftes bare hvor håpløs og elendig verden er. Det underlige er bare at neste dag kan alt ha snudd seg. Livet er igjen verd å leve, verden et godt sted å være. Er det da verden som har forandret seg? Neppes. Eller ta sjalusitilfellet igjen. Ektemannens opplevelse av sin hustru er farget av hans personlighet på en måte som fordreier.

## EGEN PERSONLIGHET OG FLERTYDIG SITUASJON

Feilopplevelse er altså et produkt av to faktorer: egen personlighet og flertydig situasjon. Begge deler finner vi nettopp i sosialt samspill. For nettopp her vil egne behov, følelser og tenkemåter være sterkest involvert. Det er nå engang andre mennesker våre dypeste interesser knytter seg til, på godt og vondt. Samtidig er den sosiale virkelighet langt mer flytende og



*Hva mente hun med det blikket?*

flertydig enn den fysiske. For her spiller ikke bare egen, men også *andres* personlighet seg ut. Hva mente hun med det smilet? Eller han med det blikket? Hva tenker egentlig andre om meg? Jo mer ladete situasjoner vi har med å gjøre, hvor vi blir følelsesmessig involvert i dem vi samhandler med, desto lettere vil vi ha tendens til å klusse med virkeligheten i vår opplevelse av dem.

## DET MERKELIGE FENOMEN FORELSKELSE

Ta f.eks. det merkelige fenomen forelskelse. Forelskelser preges som regel sterkt av fordreid og subjektiv opplevelse. Den forelskede ser den annen gjennom et slør av egne lengsler, fantasier, behov og ønsker som til tider kan være så tykt at

andre kan ha vanskelig for å forstå at opplevelsen er av samme person som de selv ser. Avstand kan også stimulere forelskelsesfantasier kolosalt. Et blikk, en liten vridning med hoften, alt tas som tegn. Som uttrykk for interesse, eller avvisning. Fantasi-dimensjonen gjennomsyrrer alt. Det er vel nettopp for å stimulere fantasi, og tilsvarende dempe korrigerende erfaring, at de fleste sjekkesteder har mørk belysning. Hvem er det egentlig man da sjekker, hvem er det man ligger med? Vel så mye egne fantasier som et annet menneske.

Først når man eventuelt blir mer kjent med den det gjelder, og får en rikere strøm av korrigerende inntrykk å måtte tilpasse sine opplevelser til, vil som regel fantasipreget avta noe. Først da kan man begynne å ta stilling til om opplevelsen også er reell eller bare fantasi. (Er vi da *imot* forelskelse? Tvertimot. Her kan tilbøyeligheter til subjektiv opplevelse bli tydeligere for en – slik at man *kan* begynne å se dem for det de er. Men hvis man *må* være forelsket for å synes at den andre er tiltrekkende, er nok behovet for fordreid opplevelse noe som kan fortjene refleksjon.)

## AUTORITETER

Ikke bare kjærlighetsobjekt blir lett gjenstand for projeksjon. Også virkelige eller innbilte autoriteter og konkurrenter vil vi kunne ha vanskelig for å se som de er. Vår egen emosjonalitet vil prege vår opplevelse av disse på for oss karakteristisk fordreierende og forfalskende måter. Og bestemme hvordan vi handler i forhold til dem – beundrende, underkastende, aggressivt, tilbakevirkende, mistenksomt, bundet, engstelig, osv.

## RORSCHACH

Allerede i psykologiens barndom interesserte psykiateren *Hermann Rorschach* seg for sammenhengen mellom opplevelse og personlighet. Han benyttet seg av det vi allerede har vært inne på – at man vil ha tendens til å legge egne fantasier inn i mangetydige stimuli. På dette grunnlag konstruerte Rorschach en personlighetstest. Den består av planser fremstilt ved at blekk-klatter er satt på den ene halvdel av et stykke papir, som

så brettes over slik at klattene smøres utover. På denne måten lages flertydige figurer som så skal tolkes av personen. (Hva ser du i figuren?)



*Rorschach-plansje.*

Rorschach-testen er omstridt, fordi også svarene personen gir må tolkes. Når noe skal tolkes vet vi at tolkerens egen personlighet – her psykologens – lett kan prege resultatet. Trolig vil dette måtte være tilfelle ved enhver vurdering av personlighet – her finnes ingen klar, entydig og objektiv målestokk. Likevel vil ikke alle vurderinger være like subjektive. Ikke alle fordreier like

mye. (Hvem skal da bestemme hvem som fordreier, og hvem som ser rett? Spørsmålet er egentlig misvisende; ingen kan *bestemme* dette en gang for alle. For mer om dette spørsmålet, se artikkelen til Odd Stokke Gabrielsen i dette nr.)

## PERSONLIG STIL

I senere tid har særlig psykoanalytikerens *David Shapiro* gitt interessante bidrag til forståelse av sammenhengen mellom persepsjon og personlighet. Shapiro har særlig studert hva han kaller *personlig stil*, dvs. karakteristiske måter å oppleve, tenke og oppføre seg på. Selv om Shapiro særlig har basert sine teorier på observasjon av nokså markert nevrotiske mennesker, kan de si noe om oss alle. Vi er alle mer eller mindre nevrotiske – har alle tendens til forsvar, fordreid opplevelse og handling. Disse tendenser kan vi se tydeligere når de spiller seg sterkere ut, hvilket de gjør nettopp hos dem som får alvorlige problemer på grunn av dem.



Pedanten og hysterikeren.

Ill.: Steinberg

## PEDANTISK RIGIDITET

Noe som kjennetegner nevrotisk opplevelse er dens *rigiditet*. Man opplever på bestemte måter til fortrenghet for andre, og har derfor vanskelig for å se viktige aspekter ved virkeligheten. Vi kjenner alle *pedanten*, det Shapiro kaller tvangsnevrotikeren. Han som er opptatt av at alle detaljer skal stemme – som er streng på orden og system og at alt skal være riktig. Han har gjerne øye for det tekniske, for reglene. Hans måte å oppleve på kan i mange sammenhenger representere en ressurs – han kan bli en god regnskapssjef, tekniker eller vitenskapsmann. Men hans verdensbilde er samtidig begrenset. Mer spontane, kreative og emosjonelle sider ved seg selv og andre, der regler og styring virker hemmende, vil han ikke så lett få tak i. Pedanten kan få alle de tekniske detaljene riktig. Men i sin insensitivitet for andre aspekter ved verden kan han komme til å handle forkjørt.

## HYSTERISK RIGIDITET

Eller *hysterikeren*, som er utlevende og sjarmerende og «spontan», som legger merke til farver og følelser og stemninger og atmosfære. Shapiro illustrerer forskjellen mellom pedanten og hysterikeren med hvordan de responderer på Rorschach-plansjen. En av disse plansjene, den vi nettopp så på, synes mange ligner en flaggermus. Pedanten vil gjerne legge merke til små anatomiske detaljer i tegningen, som følehorn, ører, tær, osv. En hysterisk pasient Shapiro hadde så også en flaggermus, men reagerte likevel helt annerledes, idet hun skrek: «Åh! En flaggermus! Gid så ekkelt! Ta den bort med en gang!» Da hun ble spurt hvorfor hun syntes den lignet en flaggermus kunne hun ikke svare annet enn at hun bare *følte* det slik. Også denne måten å oppleve på *kan* være en ressurs i visse sammenhenger – som skuespiller eller salgsmann, f.eks., hvis den ikke dominerer for sterkt. Men den har også sin form for rigiditet. For også den stenger for de mer systematiske sider ved tilværelsen.

## PERSEPSJON OG HANDLING

Mennesker er handlende vesener. Nettopp derfor har vi alle behov for å orientere oss i verden – for å finne ut hvordan verden er og hvilke egenskaper den har. Hadde vi *ikke* vært aktive, men fullstendige passive – like automatisk styrt av krefter utenfor oss selv som frø i vinden eller amøber i havet – ville vi ikke hatt behov for kunnskap. Det hadde ikke spilt noen rolle for oss om vi hadde en virkelighetsoppfatning og om denne var riktig eller gal. Men fordi vi er aktive, velgende – fordi vi må handle for å overleve – trenger vi å vite hva vi gjør og i hvilke omgivelser vi gjør det. Vi trenger å vite om feller og farer, om muligheter og grenser.

Normale mennesker er gjerne en sammensetning av ulike typer perseptuell stil – hos noen dominerer kanskje visse trekk, andre preges mer av andre. Men alle begrenser vi vårt virkelighetsbilde – lukker oss, bevisst og ubevisst, for sider av virkeligheten, projiserer og fordreier. Uansett får disse begrensende måter å oppleve på konsekvenser – for oss selv og andre. For vi *handler* nettopp i forlengelsen av dem – på tilsvarende begrensende og undertrykkende måter. Som regel skjer det spontant. Og vi kan neppe bare ved beslutning begynne å se annerledes. Den mistenksommes skjerpede blick kan ikke bare velge å slappe av, pedanten å bli vår annet enn regler og system eller hysterikeren annet enn de oppskrudde følelser.

Men om opplevelsesstil preger persepsjon spontant, er den ikke upåvirkelig eller ukorrigerbar. Man kan som voksen til en viss grad lære å åpne seg for andre måter å se på, løsne på rigiditeten i egen opplevelse. Eller man kan beskytte seg mot erfaringer som ikke passer med eget virkelighetsbilde.

Som barn lærte vi automatisk. Som voksne må vi imidlertid i langt større grad velge om vi vil fortsette prosessen. I de neste artikler skal vi se litt på hvordan slike begrensende måter å se på oppstår. Og hva vi kan gjøre for å frigjøre oss fra dem.

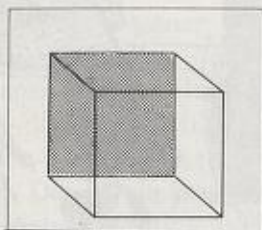


*Samhandling mellom ulike personligheter.*

Ill.: Steinberg

# ILLUSJON OG BEDRAG

Av Eirik Jensen

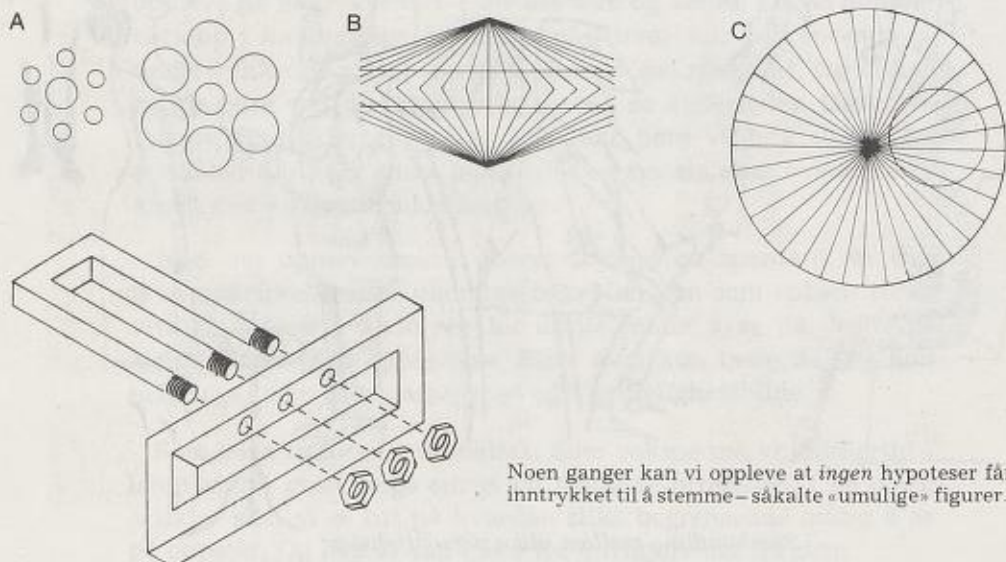


Figuren viser et klassisk eksempel på en såkalt *reversibel figur* – Necker-kuben. Ser man lenge nok på figuren vil man oppdage at den skraverte flaten noen ganger viser seg foran i figuren, noen ganger bak.

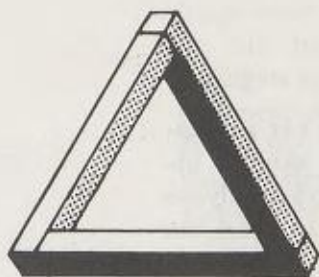
Slike figurer har gjort at mange persepsjonspsykologer nå betrakter opplevelse som langt mer en *aktiv prosess* enn tidligere antatt. Vi opplever ikke bare passivt det som strømmer inn av inntrykk, men vi leter etter den måten å oppleve på som passer best med det vi ser – og det vi tror forøvrig. Persepsjonspsykologen R. L. Gregory har derfor sammenlignet persepsjon med hypoteseprøving i vitenskap. Necker-kuben gir oss et valg mellom to helt *likeverdige* hypoteser – derfor vekslingen. (Mer om hypoteseutprøving i artikkelen «Ubrukte muligheter» i dette Dyade.)

Noen ganger velger vi en perseptuell hypotese som ikke stemmer med virkeligheten. Da opplever vi en *illusjon*. Noen slike illusjoner ser vi nedenfor.

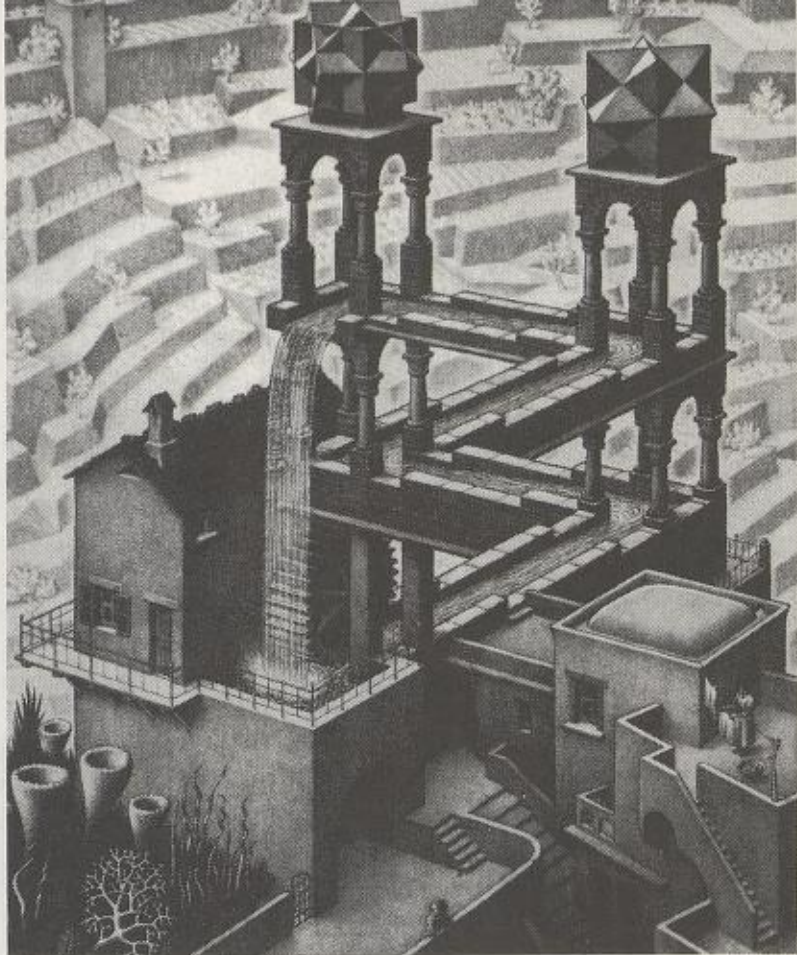
Illusjonen i figur A skyldes at vi gjerne bedømmer størrelse i forhold til omgivelsene. I figurene B og C ser vi illusjoner fordi vi ubevisst tolker tegningene i tredimensjonalt perspektiv.



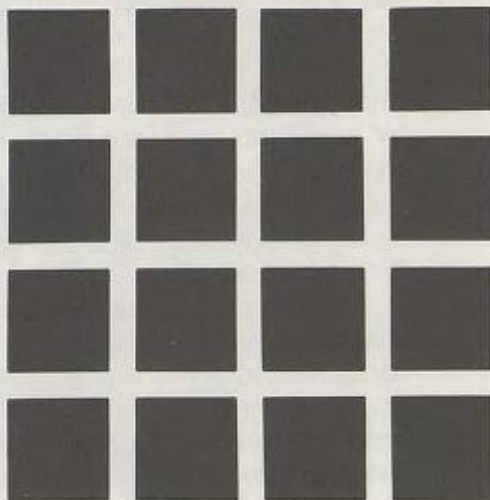
Noen ganger kan vi oppleve at *ingen* hypoteser får inntrykket til å stemme – såkalte «umulige» figurer.



Den «umulige» trekanten. Den nederlandske kunstneren *M. C. Escher* var hele sitt liv fascinert av slike illusjoner. Til høyre anvender han den umulige trekanten to ganger; kanskje en løsning på verdens energiproblemer?



Indianer eller eskimo?



Hermann-illusjonen. Holder du siden i arms avstand ser du skygger mellom firkantene. Årsaken er visstnok fysiologisk.

# ET TRE ER ET TROLL

*Av Turid Tolloczko*

Innenfor psykologien finnes en rekke teorier om vår perseptuelle og emosjonelle utvikling. Denne artikkelen skal ta utgangspunkt i en av dem, en videreutvikling av psykoanalysen kalt *objektrelasjonsteori*. Sigmund Freud utviklet en teori om barnets utviklingsfaser på bakgrunn av analyser av voksnes drømmer, assosiasjoner og fantasier. Objektrelasjonsanalytikerne derimot har grunnlagt en teori om barnets perseptuelle, emosjonelle og sosiale utvikling basert på dyptgripende analyser av barnets *egne* fantasier og følelser. Siden barna ofte har vært svært små og ikke har lært å snakke, er det adferd i lek og samhandling med analytikeren og foreldrene som er blitt analysert.

Du ville neppe legge merke til David på gaten. Hvis du likevel skulle gjøre det, er det nok hans spenstige og målbevisste gange som er mest iøynefallende. David vet hva han vil. Han er saksbehandler i Justisdepartementet, er ambisiøs og selvhevdende. I sitt stille sinn slumrer nok ennå tenåringens fantasier om å gjøre det stort en gang. I tillegg er han politisk engasjert og liker å utfolde seg sportslig. På begge områder viser han utpreget sans for konkurranse. Han mener å forholde seg rasjonelt til tilværelsen og har sterke meninger og gode argumenter.

David er ikke bare målbevisst, han er også svært pliktoppfylende. Dermed påtar han seg ofte mer enn det han kan mestre. Selv om hans kolleger ser på ham med stor respekt, føler han selv at han stadig kommer til kort. Gleden ved å få ting unna amputeres ved tanken på alt som ennå er ugjort, – og gir ham dårlig samvittighet. Noen ganger er det nesten som han føler seg skyldig – uten riktig å vite hvorfor. F.eks. når han blir innkalt til underdirektøren i departementet eller blir stoppet i bilkontroll. Det gjør ham en smule urolig, enda han vet at det ikke er noe å utsette på hverken bilen eller arbeidet hans.

*Om forfatteren:*

*Turid Tolloczko (f. 1951) er psykolog og arbeider på Gaustad Sykehus.*

David er ugift. Ikke fordi han har noe prinsipielt mot ekteskapet, men som han selv sier: «Jeg har ennå ikke truffet den rette.» Det betyr ikke at David ikke har vært forelsket. Selv om det var lenge siden sist. Etterhvert som han lærer sine utkårede å kjenne, blir han skuffet. Og ikke bare det. Storsinnet som han vanligvis er, blir han forbausende intolerant overfor deres ufullkommenheter. De går ham simpelthen på nervene. Så hvorfor skulle han lide seg gjennom et forhold til en kvinne, når hun bare frustrerer og irriterer ham? Han holder seg heller til flyktige forbindelser.

De fleste ville kanskje ikke oppfatte Davids adferd som spesielt påfallende. Men hvorfor skal denne angivelig så fornuftige mannen la seg uroe av en dårlig samvittighet som synes ubegrunnet? Og videre kan man spørre om i hvilken grad hans fantasier om egen storhet kan virke inn på hans selvhevdende adferd. Hva med kvinnene? Er det grunn til å tro at David har vært mer uheldig enn andre – siden han ikke har funnet «den rette»?



Hvordan kan man ut fra objektrelasjonsteori forstå hans adferd? Da må vi langt tilbake. Tilbake til den gang vi alle hallusinererte: som spebarn.

Det begynner med fødselsopplevelsen. Senere følger en lang rekke av tilfredsstillelser og frustrasjoner. I objektrelasjonsteori antar man at barn allerede fra fødselen av fantaserer. Fantasi utgjør i vårt tidlige mentale liv det samme som tenkning gjør i det voksne. Den møysommelige læring av realitetsorientering skjer ved at barnet prøver ut sine fantasier i forhold til virkeligheten. Ifølge objektrelasjonsteori er ubevisste fantasier i voksen alder ansvarlige for feilpersiperinger. La oss gå tilbake til David, denne gang som liten, for å se hvordan dette kan ha skjedd:

Når David forlater sin varme vuggende vannseng av en livmor, er grensene mellom ham selv og omverden fremdeles flytende. Han kan ikke skille mellom hvilke inntrykk som har opprinnelse i hans egen kropp og hvilke som kommer utenfra. Han kan altså ikke skille mellom seg selv og mor, mellom egne følelser og det som vekker disse følelser i ham. Den langsomme adskillelse mellom David og mor, «den psykologiske fødsel», begynner med den psykiske mekanisme kalt *projeksjon*.

## FRUSTRASJON

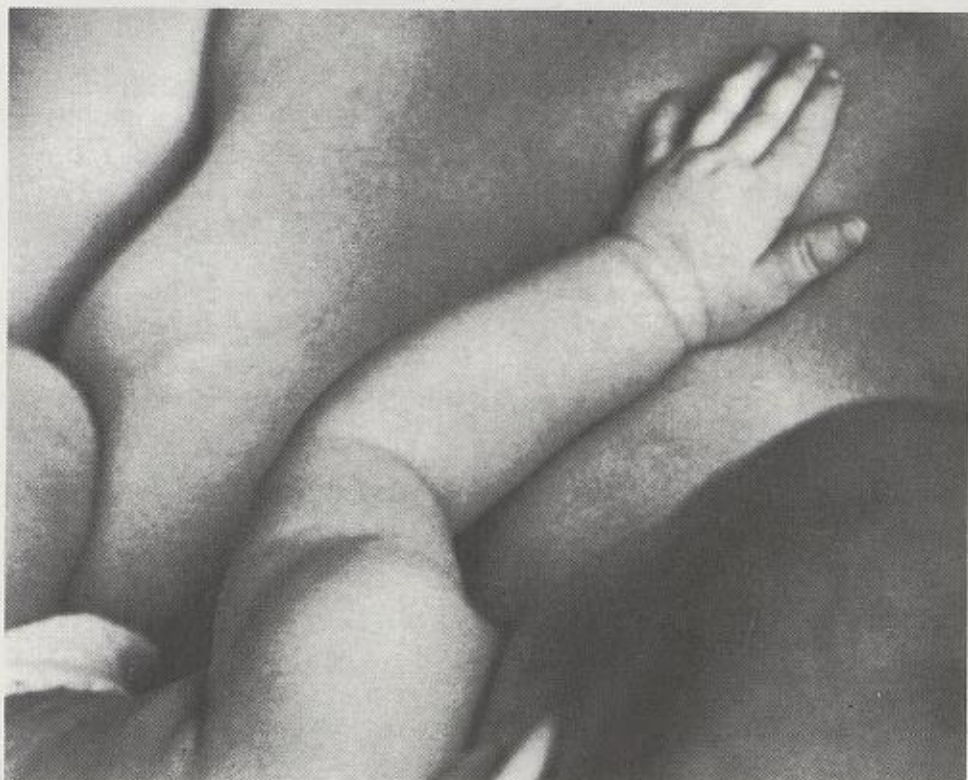
David ligger altså i sin barneseng med klamme og våte bleier og sult i maven. Som alle andre spebarn gråter han lett. Når ubehaget blir overveldende *må* han kvitte seg med det. Å skrike og veive med armer og ben hjelper bare litt. Han forsøker å skyve ubehaget fra seg: «Det er ikke *jeg* som er sulten og grådig, det er *mor* som er slem. Det vonde er ikke inni meg, men i mor. Alt som er behagelig, spenningsreducerende og lystbetont hører hjemme i «min» kropp, er «meg». Alt som er vondt er «ikke-meg» – det kommer ikke fra min kropp, men utenfra. Sannsynligvis fra mor, eller deler av hennes kropp. Når han kvitter seg med det vonde ved å legge det inn i primærobjektet eller morsfiguren kalles dette *projeksjon*.

Mor blir ikke bare en som gir varme og omsorg, men er også kilden til skuffelser og vonde opplevelser. David er til å begynne med ikke i stand til å integrere disse to sidene av mor. Han opplever at mor er to forskjellige personer. En god mor som er et godt objekt og en ond mor som blir et ondt objekt. David

identifiserer seg med det gode objektet, gjør det til en del av seg. Det onde objektet støter han ut.

Så til David som voksen: Fornuftig og målrettet som David er, er det en del følelser som ikke helt finner sin plass i hans hverdag. Det gjelder ikke minst hans behov for nærhet og omsorg. Selv opplever han ikke at han bruker krefter på å holde disse behovene på avstand. Så en dag dukker Eva opp, – David forelsker seg, og med fomlende fingre i bukselinningen fylles han av sødmefylte forestillinger om Evas fortreffelighet.

Ukene går. Følelsene blir mer sammensatte. Eva vekker behov i David som han ikke er vant til å forholde seg til. Det er i det hele tatt ikke lett for ham å oppleve seg som «trengende». Som spebarn måtte David fra tid til annen bli frustrert. Dengang ble han overveldet av savn, fortvilelse og sinne, og løste problemet med å projisere. Idag fortsetter han med noe av det samme. Det frustrerer ham at Eva ikke alltid er som han skulle ønske.



*Barnet skiller ikke mellom seg selv og mor.*

Hvorfor dette ubehaget? «Det er jo ikke *meg* det er noe galt med, det er jo Eva. Hun er doven, og dessuten er hun litt for tjukk. Nei, hun er ikke den rette for meg.»..... og slik fortsetter det med stadig nye kvinner.

Davids forhold til autoriteter er heller ikke nøytralt. De gir ham jo ikke den anerkjennelse han drømmer om, følgelig blir han frustrert og sint. Men det er ikke så lett å bli sint på den man ønsker goder fra. For David blir dette konfliktyft, og han løser igjen problemet med projisering – på underdirektøren, på trafikkpoltiet eller andre autoriteter. «Det er ikke jeg som er sint. Det er han som er sint på meg. Han synes vel ikke at jeg gjør jobben min godt nok». Og når sjefen en dag gir David en forfremmelse, er han selv den mest overraskede av dem alle.

## SJALUSI OG SKYLDFØLELSE

Vi skal gå tilbake til David som liten – på slutten av hans første leveår frem til ca. 3 år. David begynner å oppleve sin mor som et «helt» objekt. Dermed blir hun for David en person i sin egen rett, med egne behov. Samtidig begynner han å bli mer oppmerksom på andre objekter, og da særlig de som får mors oppmerksomhet – som far og søsken. Misunnelsen og sjalusien våkner, og gir opphav til nye frustrasjoner – som igjen øker projektive tilbøyeligheter. I motsetning til tidligere erkjenner han riktignok de vonde følelsene som sine egne, men projisering er likevel tilstede: Nå er han redd for at hans aggressive fantasier skal gå i oppfyllelse. Skillet mellom tanke, fantasi og handling er ennå ikke etablert.

David er svært sjalu på lillesøsteren. Men når hun blir syk og må på sykehuset, gråter han bittert. Han er redd for at hans aggressive fantasier faktisk har ødelagt henne. David er redd for treet utenfor barneværelset. Det ser ut som et troll som skal straffe ham. Og i skumringen ser kvistene i furupanelet på veggen ut som sinte, stirrende øyne.

Skyldfølelse oppstår. David må gjøre godt igjen det fantasiene hans har ødelagt. Den skyldfølelsen henger igjen hos David ennå, når han skal inn til underdirektøren. Eller når han skal gjennom tollen på Fornebu. Enda han vet at han ikke har noe å fortolle, føler han seg urolig. Hva er det han bærer på som berettiger denne følelsen? Det ligger neppe i kofferten.

Innen David er 3 år er grunnmuren i hans personlighet lagt. Er



*Davids forhold til autoriteter er heller ikke nøytralt.*

den skjev, vil skjevheten forplante seg videre oppover i etasjene.

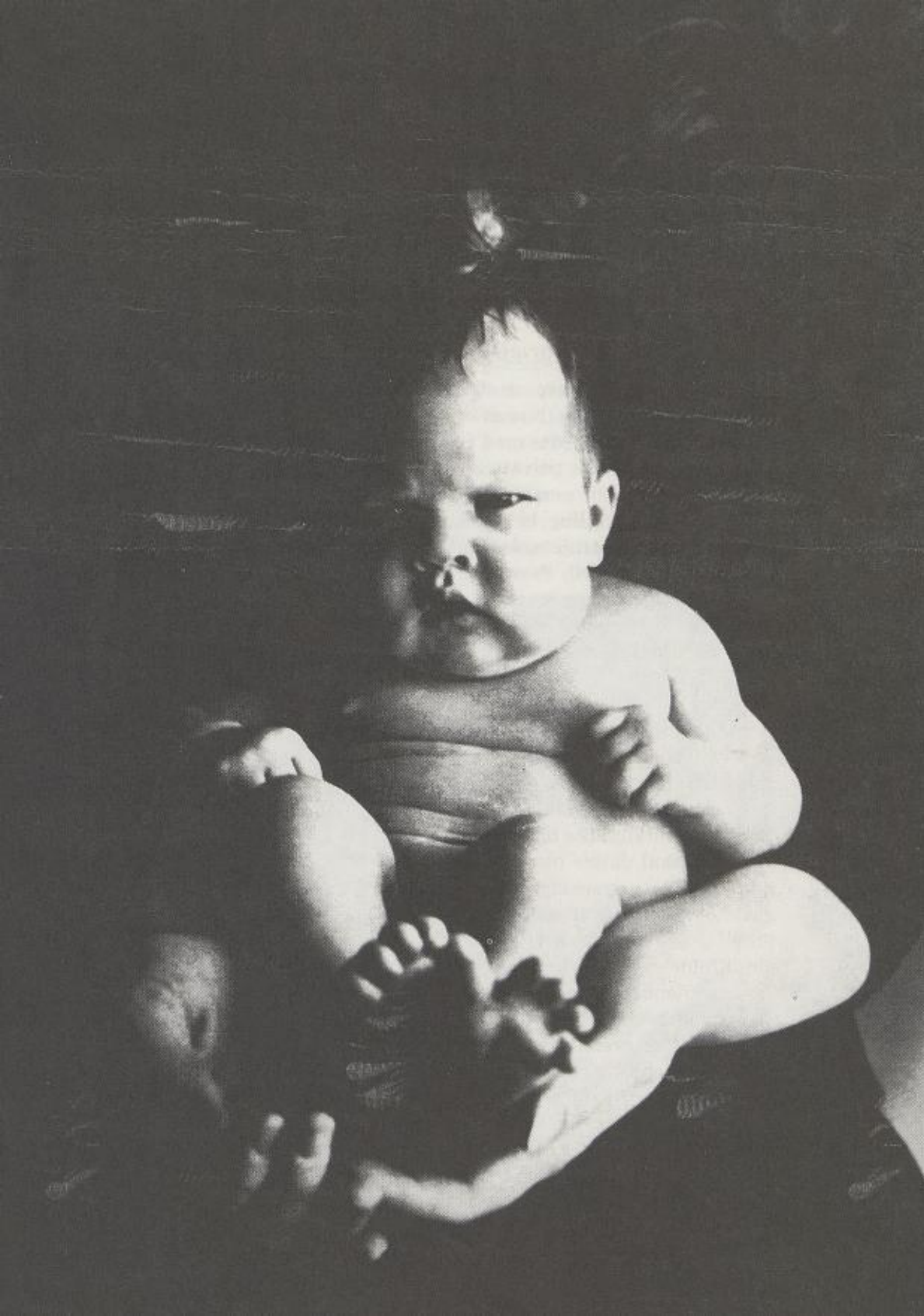
Men også første etasje er viktig. Den kalles ødipalfasen, og varer frem til 7-års alderen. I denne tiden forblir mor Davids kjærlighetsobjekt. Far oppleves som rival. David er knyttet til ham, samtidig som han gjerne skulle ryddet ham av veien for å kunne ha mor for seg selv. Davids søster begynner å oppleve mor som rival, hun skal jo gifte seg med pappa.

Dette er en uhyre følsom tid, med sterk forelskelse og enorm sjalusi. Projektive tilbøyeligheter aktiveres. Løsningen av ødipalkonflikten spiller en avgjørende rolle for vår senere personlighet. Finner den ikke sin løsning, kan David bli gående som ungar og drømme om den uoppnåelige kvinnen som skal erstatte hans mor. Det samme gjelder for lillesøsteren i forhold til far. Når David og lillesøster forstår at det nytter lite å bekjempe deres rivaler, langt mindre overvinne dem, oppstår en endelig identifisering med foreldreparten av samme kjønn.

Som voksen opplever David, både på idrettsplassen og i politikken, enhver mann som potensiell rival. Da han var 5 år, drømte han om å bli større og sterkere enn far – *da* ville han vinne mor til slutt. Han forsøker fortsatt stadig å være større og sterkere enn andre.

Etterhvert som David modnes foregår en gradvis separasjon fra primærobjektene. Jevnaldrende blir mer betydningsfulle. Allikevel kan mor og far ofte oppleves som allmektige – helt frem til puberteten. Da kommer opprøret. Biologisk utvikling sørger for opptatthet av seksualitet, fantasiene øker. Barndommens konflikter vekkes til live igjen.

Dette var historien om David. En slik historie har vi alle. Like lite som det er mulig – eller ønskelig – at et barn ikke opplever frustrasjoner, er det mulig å forhindre at barn projiserer. Prosjeksjon i denne tiden er et normalfenomen. Men om den projektive tilbøyeligheten fortsetter opp i voksen alder, hvem er da ansvarlig? David hadde jo ikke noe valg, og idag sier han: «Jeg bare er sånn, jeg kan ikke noe for det.» Men er det da mors og fars skyld? Fordi de enten var for ustabile, morgengretne eller umodne eller utålmodige? Det er jo enhver. Dessuten var jo også mor og far prisgitt *sine* primærobjekter en gang. Kanhende årsakene til Davids projeksjoner ligger langt tilbake i en fjern fortid. Likefullt er de nå en del av David. Men hvem skal så bryte den onde sirkel og gjøre noe nytt?



# UBRUKTE MULIGHETER

*Om virkelighetsoppfatning i dagligliv og vitenskap*

*Av Odd Stokke Gabrielsen*

Vitenskapens oppgave er stadig å utvikle et mer sannferdig bilde av virkeligheten. Nye måter å forstå verden på premieres derfor sterkt. Annerledes med ens privatliv – få legger merke til eller belønner at ens private misoppfatninger korrigeres. Ingen får Nobelprisen i personlighetsutvikling. En klar kontrast. Vitenskapens utvikling har god støtte i tradisjoner og institusjoner, i almen anerkjennelse og ikke minst i eksplisitte metoder til korreksjon av feil. Personlig utvikling og frigjøring fra private misoppfatninger mangler en tilsvarende støtte i kultur og tradisjon. Dette tyder på at vitenskap har lært å bruke muligheter til utvikling som i hverdagen ligger ubrukte.

Det er forskjell på vitenskap og dagliglivets virkelighetsoppfatning. Noe skyldes at vitenskap avgrenser det den vil danne seg oppfatninger og teorier om. Bare de utsnitt av virkeligheten som lar seg definere, måle eller objektivt observere, bryr vitenskap seg om. I botanikken f.eks. er man opptatt av blomstens støvbærerantall, ikke blomstenes skjønnhet.

Når vi skal danne oss oppfatninger i hverdagen, kan vi ikke gjøre samme avgrensning. I forhold til barn, partner, arbeidsoppgaver osv., trenger vi oppfatninger om sammenheng og verdi som ikke lar seg verifisere vitenskapelig. En person som begrenser sin utfoldelse til det han har vitenskapelig belegg for, vil bli en lite spennende elsker, venn eller far. Det er ikke vitenskapens *verdensbilde* vi skal lære av, men dens metoder.

Nye teorier premieres mye i vitenskap, mens få legger merke til eller belønner at hverdagens fordreide oppfatninger korrigeres. Ingen får Nobelprisen i personlighetsutvikling. Tvert om, ens omgivelser kan ofte reagere negativt på endringer i livsstil

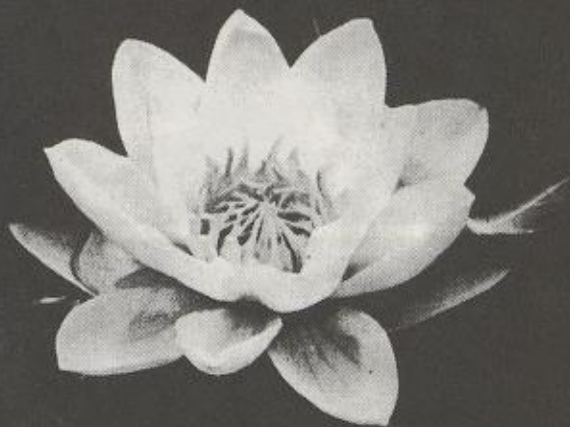
*Om forfatteren:*

*Odd Stokke Gabrielsen (f. 1951) er cand. real. med fagene biokjemi, fysikk, matematikk og filosofi. Han arbeider som vit.ass. ved Biokjemisk Institutt ved Universitetet i Oslo, og forsker i molekylærbiologi.*

selv om forandringene gjør at personen får brukt sine ressurser bedre. En oversnill mor som oppvarter hele familien blir sjelden belønnet hvis hun skulle begynne bedre å ivareta egne behov, sette grenser og få et sunnere forhold til egen aggressivitet.

En tredje forskjell er subjektets rolle. I vitenskap er teoriene noe som ligger utenfor det subjekt som arbeider med dem. Slår teoriene feil, får det små konsekvenser for individet. Den forvirrede forsker kan likevel forlate det intellektuelle ubehag og gå hjem til en behagelig middag.

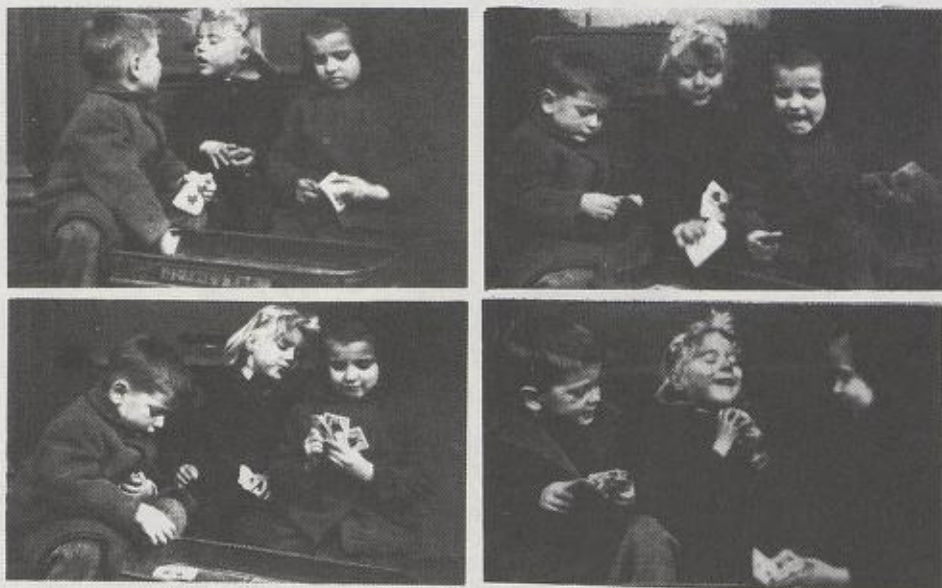
Når det gjelder dagliglivets persepsjon er individet og dets grunnleggende oppfatninger tett sammenvevd. Skulle de her vise sin utilstrekkelighet oppstår en omfattende krise for subjektet. Et ubehag man ikke kan ta pauser fra. Når ens livsløgner avsløres, blir derfor også behovet for å komme seg ut av ubehaget langt sterkere enn i vitenskap. Sjansen for at man da velger en reaksjonær utvei som ikke gir utvikling, er stor. Fortrengning, tendens til ikke å ville kjenne på ubehaget osv. er nærlig-



gende. En konsekvens av dette er at vi ikke kan bruke vår umiddelbare følelse av hva som er godt og behagelig som rettesnor for hva som er best for oss i slike situasjoner. Vi må handle utfra en forståelse av at vi i det lange løp tjener på å gi slipp på livsløgnene og deres «lykke».

I vitenskap straffes juks nådeløst. Det er anderledes i hverdagen. Her er det lett å jukse seg til en virkelighet som passer våre teorier. En mann som mener at kvinner ikke forstår seg på politikk, vil fort komme med ertende hint og spørsmål til kona for å bekrefte sin teori. Dermed gjør han henne usikker og får frem keitete svar som bekrefter hans oppfatninger. Virkeligheten blir ikke noe teorien kan korrigeres mot fordi virkeligheten er formet av teorien.

Vitenskap er ikke en passiv avspeiling av fenomenene «slik de er». Vitenskapen fargelegger, konstruerer tolkinger og legger noe inn i fenomenene som skaper sammenheng, men som ikke direkte kan observeres. F.eks. atomet. Ingen har noensinne sett et atom, bare fenomener som forklares utfra antagelsen av atomets eksistens. Ja, vitenskapen kan ikke engang observere uten visse forutinntatte antagelser. «Observer!» *Hva skal vi observere?* Først når vi antar noe, f.eks. stiller opp hypotesen «det er sammenheng mellom kaffedrikking og kreft i bukspyttkjerte-



*I vitenskap straffes juks nådesløst. Annerledes i livet ...*

len», kan vi plukke ut hva i fenomenenes kaos vi vil se etter, sammenligne, ordne og lære noe om. Vitenskapen ser altså verden gjennom teorier, likevel er den realitetsnær.

Vi ser verden anderledes enn et TV-kamera. Skulle dette se en bil komme mot seg i full fart, ville det – selv om det hadde ben å gå på – bli splintret. TV-kameraet er uten ønsker og behov, er ikke involvert. Vi derimot, tolker aktivt og spontant det vi ser, oppfatter konsekvensene og ubehaget i disse og springer unna.

## UBEVISSTE TEORIER

Også vi «ser» verden gjennom teorier. Noen har vi fra ideologier, den tro eller kultur vi tilhører. Noen har vi fra våre kunnskaper som bl.a. bygger på vitenskap. Men en viktig gruppe oppfatninger danner vi oss selv spontant, om det vi kommer i kontakt med – kommunepolitikere, kvinner, atomubåter eller folk i sjefsregulativet. Teoriene dannes gjerne uten overveielse og er derfor ofte ubevisste, og lite adekvate. Vi kan knapt oppleve noe uten at vi danner oss oppfatninger, uten at vi setter ting i sammenheng med hverandre, uten at vi tillegger verdi eller oppfatter mishag.

Evolusjonsmessig sett er det lett å se at en slik spontant teoridannende aktivitet som synes å ligge i vår persepsjon, virker gunstig på en arts overlevelsessevne. Vår tendens til umiddelbare tolking er derfor trolig et grunnleggende instinkt i oss. Selv om TV-kameraet vårt kunne formere seg, ville det snart bli akterutseilt i evolusjonens historie. Passivt tråkket ned av elefanter, ødelagt stående ute i tordenvær osv., ville det snart dø ut. Men selv om det teoridannede instinkt har gitt mennesket fordeler evolusjonsmessig sett, er det et tveegget sverd. Utfra det dannes også livsløgnen. Teoriene springer ikke bare ut av et ønske om sannhet, men også av et ønske om at virkeligheten skal passe våre behov.

Hva er det ved teorier som gjør dem anvendelige til orientering og mestring? Først og fremst at de er generelle av form. En vitenskapelig teori sier ikke «Når denne skiferstenen faller ned på kaprifolen ...», men «når et legeme faller mot jorden, får det en akselerasjon på  $9.81 \text{ m/s}^2$ ». At de er generelle gjør at de anvendes utover situasjonen hvor de ble skapt, her til å forklare



*Vi «ser» verden gjennom teorier.*

og forutsi alt som har med fritt fall å gjøre, f.eks. hvor langt et prosjektil går avhengig av utskytningsvinkelen. Dermed også til å mestre, f.eks. kanonskyting.

Tilsvarende er dagliglivets teorier generelle. «Alle kommunepolitikere er maktglade middelmådigheter.» «Alle kvinner er falske». Teoriene brukes til å forklare og forutsi i nye situasjoner. Når vi hører fylkesordføreren i Troms og Fjordane uttale seg på TV, opplever vi fort uttalelsen som dumskollingssvada fordi det er hva våre teorier forutsier. At vi skrur av TV er teoriens handlingskonsekvens.

Selv om alle teorier er generelle av form er de ikke like generelle i anvendelse. Teorien om dyrenes utvikling gjennom naturlig seleksjon er mer generell og anvendbar enn teorien om at pingvinen har utviklet seg fra fugler og derigjennom mistet eynen til å fly. Alle teorier innen en disiplin henger sammen i et slags nettverk, de mest generelle i sentrum av nettet og de mer spesielle nærmere ytterkantene. De teorier som dannes tidlig i en disiplins historie er gjerne begynnelsen som teorinettverket spinnes ut fra, og de blir derfor de mest generelle og grunnleggende teoriene med størst anvendelse.

Liksom vitenskapen utvikler også vi et nettverk av oppfatninger vi ser verden gjennom, med noen grunnleggende og generelle, andre mer spesielle og perifere teorier. Og som i vitenskapen er de teoriene som ble dannet først, de som sitter lengst inn i nettverket. De viktige sammenhenger vi dannet oss teorier om i barndom og tidlig oppvekst, f.eks. teorier om egenverdi utfra hvordan vi opplevde mor og far, danner grunnstammen i hvordan vi opplever verden. De setter sitt preg på det meste av hva vi opplever. De utgjør det vi kaller personlighet.

Hvordan ulike grunnleggende teorier gjør at vi opplever verden forskjellig kan vi illustrere med Fridtjof og Willy – to personer stilt overfor samme hendelse. Et nøytralt «Hvordan går det?» fra sjefen blir av Fridtjof opplevd som en truende hentydning til alt han burde ha gjort, mens Willy opplever samme replikken som en oppmuntrende oppmerksomhet: «Sjefen har tro på meg!» Fridtjof «ser» bemerkningen gjennom en teori som sier at han selv er betydningsløs og utilstrekkelig. Willy gjennom teorier som skaper drømmende bilder av egne framtidige muligheter. Begge ser en løgn. Og ikke bare det, hva de mestrer og får ut av livet, begrenses av denne løgnaktige måten å oppleve verden på. Fridtjof prøver å holde seg til det han kan. Nye oppgaver blir ikke prøvd eller de mislykkes fordi en indre stemme hele tiden sier: «Dette klarer ikke du!». Willy har på den andre siden en blåøyd tro på alt han skal klare og påtar seg ting som det ikke blir noe ut av pga. manglende realisme i vurderingen av egne ferdigheter.

## FORANDRINGER PÅ ULIKE NIVÅER

Både i vitenskap og personlighet møter vi ulike typer forandring. Ikke alle griper like dypt. I vitenskap kan vi skjelve mellom tre typer:

1. der hvor teorinettverket forblir uberørt, men anvendes på et nytt område. Et eksempel er overgangen fra en vanlig stempelemotor til en Wankel rotasjonsmotor.
2. der hvor teorinettverket utvides ved at nye teorier kommer til, noe som f.eks. la grunnlaget for overgangen fra damplokomotivet til elektrisk lokomotiv.

3. der hvor teorinettverket må omstruktureres slik det skjedde da Kopernikus plasserte solen, og ikke jorden, i solsystemets sentrum. Dette førte til at det gamle Ptolemeiske teorinettverk måtte revideres fullstendig. Menneskets forståelse av universet ble snudd på hodet. Det skjedde en omveltning i perspektiv.

Heller ikke på det individuelle plan er all forandring like dyptgripende. Også her kan gamle teorier gis nye anvendelse. Fridtjof flytter kanskje hjem til Utvik, opplever nye forhold, men tolker det nye inn i samme gamle underkastende virkelighetsbilde. En bemerkning fra Lars i Vika blir like truende som sjefens bemerkning. Mye av den utvikling enkelte tror de skal få til ved å skifte miljø, ektemake, jobb faller inn denne kategori.

Mer reell utvikling skjer når teorinettverket utvides utfra læring. Selv om dette ikke fjerner livsløgnene, kan de her modifiseres i sin innflytelse. Vi kan la Fridtjof begynne på et kurs i foredrags- og salgsteknikk. Den grunnleggende litenhetsfølelsen vil hele tiden si «Dette klarer ikke du!». Likevel kan han gjennom dyktige lærere og hard egenaktivitet få til noe som til og med han selv opplever som bra. Han får dannet en tilleggsteori om seg selv: «Jeg mestrer ganske bra dette å presentere nye produkter for våre faste kunder.» Grunnopplevelsen av egen verdi er uendret, men på et område er opplevelsen blitt modifisert av et utvidet teorinettverk. Å gjøre det godt til en eksamen eller på andre måter mestre vanskelige oppgaver kan være et viktig korrektiv til selvfølelsen.

La oss nå se litt på hvilke utviklingsbetingelser vi kan trekke ut av vitenskapens metoder.

---

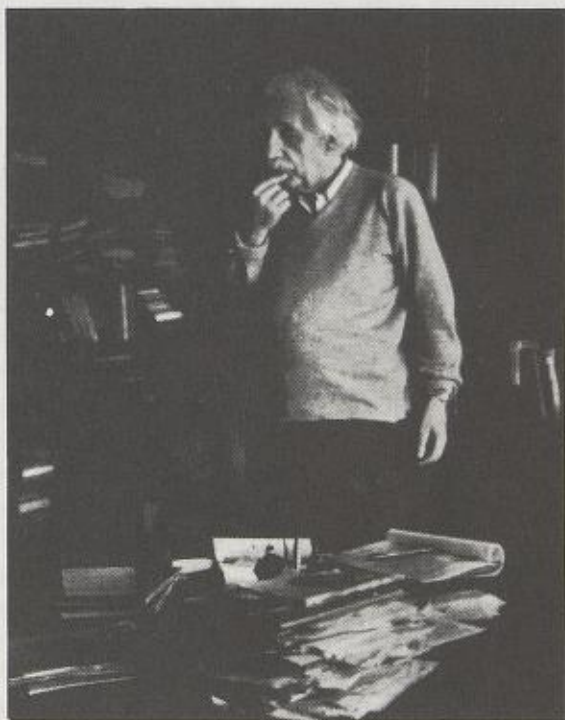
## 1 : UTVIKLING SKJER BARE I FORHOLD TIL EN UAVHENGIG INSTANS

---

### Vitenskap:

Vitenskapens fremskritt springer ikke bare ut av genial teori-dannelse. En *uavhengig instans* som nye hypoteser kan prøves mot er avgjørende for vitenskapens fremgang. Det vitenskapen utvikler seg i forhold til er *observasjoner*, gjerne systematisk

frembrakt med eksperimenter. Observasjonene setter *grenser*. Bare teorier som ikke strider mot iakttagelsene er levedyktige. Observasjonene inneholder også *muligheter*, råmaterialet for en kreativ konstruksjon av sammenhenger mellom fenomenene. Eksperimentene til den franske 1700-talls kjemikeren Lavoisier kan illustrere dette. Lavoisier observerte at luftvolumet avtok når et stearinlys brant i et lukket rom. Flammen hadde altså fjernet noe fra luften. Dette satte en grense for hvilke teorier om forbrenning som kunne godtas. Den eksisterende oppfatning om at et stoff, kalt flogiston, ble avgitt i flammene, måtte forkastes. Men observasjonen ga samtidig råmaterialet for en ny teori som forklarte forbrenning som opptak av en luftbestanddel, oksygen. Observasjonen ble altså både formende og begrensende for teoriens utseende.



*Observasjoner setter grenser og skaper muligheter.*

## Personlighet

Ingen lærer å frigjøre seg fra sine feiloppfatninger i et vakuum. Også hverdagens teorier trenger å korrigeres av en uavhengig virkelighet. Den virkelighet det her gjelder er alt vi gjør noe i forhold til: ektefelle, barn, arbeid, oppgaver, ideer og idealer, konsekvenser av egne valg osv. At dette på den ene siden setter grenser for hvilke teorier som gir livsmestring, og på den annen side inneholder muligheter som kan virkeliggjøres gjennom adekvate teorier, kan et ekteskap illustrere. På den ene side grensesettende for disponering av tid og gjennomføring av ønsker og planer, på den annen side med muligheter for å leve ut evner til følelse og nærhet, til innlevelse i et annet menneske og til tett samarbeid.

---

## 2 : GJENNOM KRISEN FØDES EN SPIRE TIL NOE GRUNNLEGGENDE NYTT

---

Fremvekst av grunnleggende nye teorier har ofte sitt utgangspunkt i krisen, *friksjonen*, det som ikke stemmer. Spiren til forandring ligger ofte i kontakten med en virkelighet hvor de eksisterende teoriene viser sin utilstrekkelighet.

### Vitenskap:

Vitenskapen vokser gjennom kriser. Når alle observasjonene passer med teorinettverket, er det ingen grunn til å foreta forandringer. Det er først når vi frembringer en observasjon som teoriene ikke passer med at en konstruktiv krise oppstår som åpner for utskiftning av gamle teorier. Det er derfor astrologien ikke har utviklet seg i de siste tusen år. Den unndrar seg konfrontasjon med virkeligheten, unngår muligheten for krise og derigjennom utvikling, f.eks. ved vage utsagn som passer det meste eller ved å tilskrive feilaktige forutsigelser manglende kjennskap til det eksakte fødselsøyeblikk. Vitenskap derimot oppsøker og utnytter krisen til utvikling. Da Michelson og Morley i 1887 viste at lyshastigheten var den samme i alle retninger, til tross for at jorden beveger seg med en hastighet av 30 km i sekundet, skapte dette eksperiment krise i den etablerte klas-



siske mekanikk. De eksisterende teorier forutsa at akkurat som en kule skutt ut fra et fly får flyets hastighet lagt til sin egen, slik skulle det også være med lyset. Krisen førte til at den klassiske mekanikk ble erstattet av Einsteins spesielle relativitetsteori i 1905. En nytt relativistisk verdensbilde var dannet. Krisen fødte en «Kopernikansk» omveltning.

Krisen virker ikke bare konstruktivt på vitenskapens utvikling når hele teorinettverk må omstruktureres (det vitenskapsfilosofen Kuhn kaller «paradigmeskifte»). Også når teorinettverket skal utvides, prøves det med nye usikre hypoteser som etter en stund viser seg å være uholdbare, de kommer i krise og må byttes ut. Slik arbeider vitenskapen seg hele tiden fremover fordi den utnytter det konstruktive i krisene.

### **Personlighet:**

Vi skal ikke benekte betydningen av inspirasjon. Men skal vi våkne opp av feiloppfatningens bedrag, viser det seg ofte nødvendig med en krise. Våre grunnleggende teorier må støte an mot noe, komme i friksjon med virkeligheten, vise sin utilstrekkelighet. Først da, ser det ut til, får man en indre impuls til forandring av teoriene.

La oss illustrere dette med Willy og alle hans optimistiske urealistiske prosjekter. Sjefen ser gjennom fingrene med at det aldri blir noe ut av Willys initiativer. Han er jo svigersønn hans. Ingen andre sier noe heller. Willy blir aldri konfrontert med konsekvensene av egen arbeidsstil. Mangelen på friksjon og kriser gjør at han ikke utvikler seg. Han blir 30 og er i bunn og grunn samme naive optimisten. Helt til firmaet i en økonomisk krise (som kanskje Willy selv har bidratt til) tas over av andre. Den nye ledelsen gir Willy sparken. Krisen er der. Javel, utvikler Willy seg? Ser han at det er hans egne livsløgnen som i bunn og grunn gjør at han mestrer livet dårlig? Ikke nødvendigvis. Men muligheten er der. Men sannsynligvis bestemmer livsløgneren også hans reaksjon: «En hårreisende urimelig oppsigelse. Jeg som hadde så mange gnistrende gode ideer som kunne gjort firmaet til en suksess. De forstår jo ikke mitt geni.» Og så ville Willy tatt fatt på nye jobber, nye konkurser eller oppsigelser. Men han hadde i krisen sjanser til å starte en utviklingsprosess.

---

## **3 : MOTSTANDEN MOT UTVIKLING SOM KRISEN SKAPER, MÅ OVERVINNES**

---

### **Vitenskap:**

Omstrukturering av etablerte teorinettverk skjer ikke smertefritt. Da Galilei frembrakte observasjoner som styrket Kopernikus' kontroversielle, heliosentriske teorier bl.a. ved at han gjennom teleskopet fikk se Jupiters måner, ble ikke dette møtt med glede blant de etablerte lærde. Jo mer overbevisende de nye observasjonene ble, jo hardere ble motstanden mot teoriene. Det fortelles at kritikerne, pavens astronomer, nektet konsekvent å se i teleskopet. De nye teoriene føltet truende. Sammenhengen i et verdensbilde var i ferd med å gå i stykker. Som John Donne skrev i 1611 «It is all in pieces, all coherence gone.» Det tok også

tid før Einstein ble akseptert i flere miljøer, bl.a. i den svenske Nobelkomite.

Hva fører denne motstanden til? Ofte til kriseløsninger som ikke er utviklende f.eks. dogmatisme. Man benekter at ens teorier er utilstrekkelige, trekker sterkt i tvil de observasjoner som synes å underminere teorien eller man prøver å bortforklare dem ved tilfeldige tilleggshypoteser hvis eneste oppgave er å spare teorien (såkalt ad hoc hypoteser). Dermed reduseres friksjonen og stagnasjonen befestes.

#### **Personlighet:**

Også korreksjon av feiloppfatninger vekker motstand. Å oppdage at ens eget virkelighetsbilde ikke holder vekker ubehag, utrygghet og aggresjon. Når ens grunnleggende livsorientering faller sammen slik at tingene mister sin ordnede plass i verden, blir gjerne reaksjonen «Jeg vil ikke dette. Jeg må bort herfra.» Man skifter miljø, skifter kone, bytter jobb, kommer bort fra det som avslørte en. Eller man blir dogmatisk og hard. Nekter å se. Står på og jobber. Lukker seg til og lærer seg å overhøre. Tvinger seg til å holde ut med. Ubehaget reduseres, men livsløgnene beholdes.

---

## 4 : UTVIKLING AV NYE TEORIER SKJER GJENNOM EN FAMLLENDE FORSKNINGSPROSESS

---

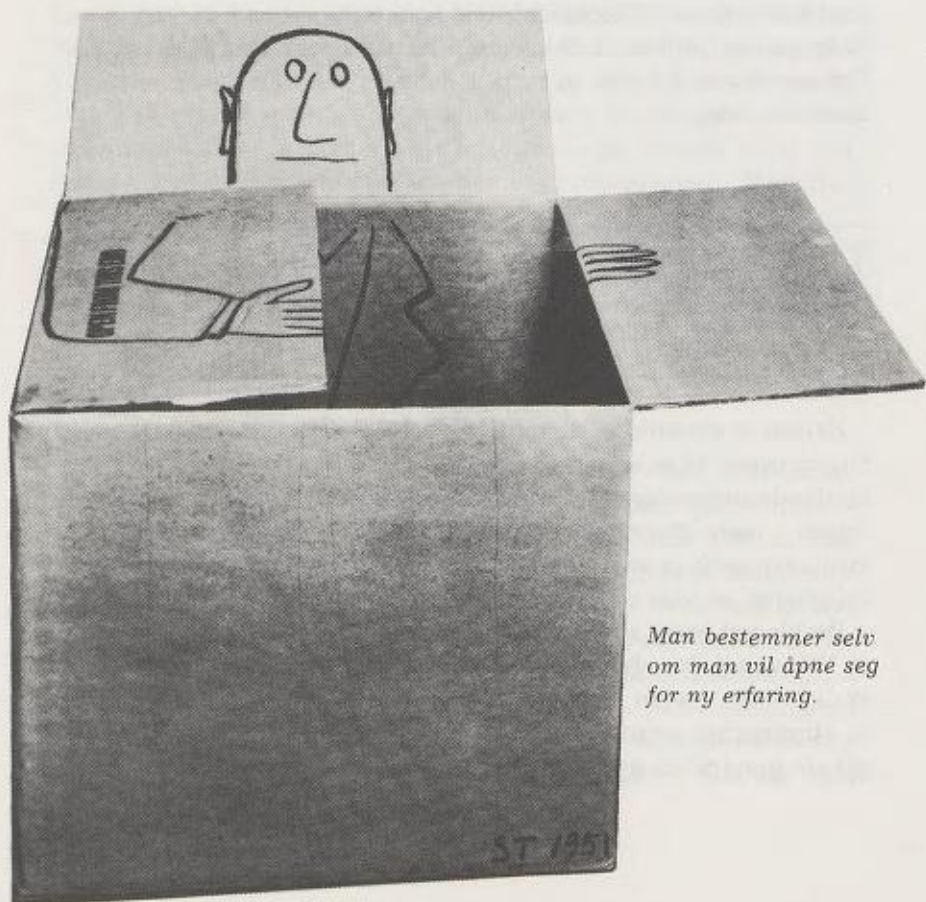
Krisen er øyeblikket da muligheten er der til å starte en utviklingsprosess. Men krisen er ikke tilstrekkelig. Det må en vilje til famlende utprøving eller utforskning til. Man må våge å komme krisen i møte gjennom en slags dialektisk prosess: et famlende løsningsforsøk prøves aktivt ut, det vekker «feedback» fra virkeligheten, et svar som avgjør om løsningsforsøket må forkastes.

Problemet løses sjelden etter første forsøk. Men det gjenstår i et litt annet lys da hvert mislykket løsningsforsøk avgrenser mulighetene for en løsning. Nye runder av utprøving, feedback og eliminering av utilstrekkelige løsninger kan starte. Prosessen går sin gang til en nye teori finnes som skaper en åpning i krisen.

### Vitenskap:

Forskningsprosessen i vitenskap er en slik famlende utprøven-  
de, eliminerende prosess. Vi kan ta som eksempel Semmelweiss'  
arbeide på 1800-tallet med å finne årsaken til barsefeber. En  
hypotese som ble kastet frem var at sjansen for barsefeber avtok  
hvis moren fødte i sideleie. Hypotesen ble prøvd ut i praksis ved  
at sideleiefødsel ble innført. Feedbacken – utfallet – var like  
mange døde som før. Flere andre hypoteser ble foreslått. Alle  
måtte forkastes etter utprøving helt til Semmelweiss' hypotese  
om at feberer skyldtes et «likstoff» som legene hadde med seg på  
fingrene fra obduksjonssalen. Denne hypotesen ble prøvd ut ved  
at likstofflukten ble vasket bort med klorkalkoppløsning. Re-  
sultat: hyppigheten av barsefeber sank drastisk. Problemet  
hadde funnet sin foreløpige løsning. En ny teori var dannet.

Denne dialektiske prosess blir aldri ferdig, når ikke noe av-  
sluttet mål. Vitenskapen vil ikke bli nedlagt i år 5499 når den har  
forstått alle fenomenene. Nye teorier åpner for kontakt med nye  
sider av virkeligheten, med nye problemer, nye utilstrekkelig-  
heter i teoriens evne til å gripe virkeligheten.



*Man bestemmer selv  
om man vil åpne seg  
for ny erfaring.*

### **Personlighet:**

Aktiv famlende utprøving er også nødvendig når livsløgnene skal korrigeres. Å bli fortalt hva man skal gjøre er ikke nok. Egen utforskning av alternative måter å se og innrette seg på, må til. Det betyr å leve mer utrygt, mer spennende. Noen ganger å klare noe som før var umulig. «Det glir lettere nå.» Noen ganger å forstå seg selv og sitt livsmønster bedre. Være nærmere realitetene i sin opplevelse. Men ofte også å mislykkes, gang på gang. Være famlende, men aktivt utprøvende. På vei mot realitetene.

«OK. Jeg er kanskje ikke det geniet jeg trodde. Jeg trenger mer skolering. Jeg begynner å studere økonomi.» Willy strever med å tilegne seg studiedisiplin. Men da sensuren faller etter første eksamen er krisen der igjen. Willy er fristet til å tenke: «De spurte jo ikke om det jeg syntes var spennende og hadde lest en masse om. Men bare fra det kjedelige, ordinære puggepensumet.» Den gamle livsløgner! Men han kan også slippe til en ny tanke, er mer virkelighetsnær teori: «Der har vi det igjen. Jeg har ikke klart å gjennomføre kjedelig innlæring av ordinært pensum, men har latt fantasier og impulser styre lesingen. Må prøve igjen.» Hvordan det går med Willy vet vi ikke. Han har hele veien muligheten å hoppe av en utrygg utviklingsprosess. Fristes til å falle tilbake på og leve utfra sine gamle livsløgn. For Ibsen har mye rett når han sier at «Tar De livsløgner fra et gjennomsnittsmenneske, så tar De lykken fra ham med det samme.»

Willy blir aldri ferdig. Skal han slutte å være gjennomsnittsmenneske som trenger livsløgnene for å klare seg, skal han få til noe i realitetens verden, ikke bare i drømmenes, må han gå inn i en utprøvende prosess, som aldri når et avsluttet mål. Utprøvingen bringer ham stadig i kontakt med nye muligheter til å mislykkes, nye muligheter å ta i beherskelse.

---

## **5 : RASKERE UTVIKLING GJENNOM METODER**

---

### **Vitenskap:**

Utviklingen i vitenskapen har oppnådd et vesentlig raskere tempo etter at metodisk eksperimentering etter Galilei ble tatt i

bruk. Denne metode består i å prøve ut hypoteser ved å studere en hendelse under enkle, utvalgte og nøyaktig konstaterte forsøksbetingelser istedenfor å støtte seg på iakttagelse av fenomener slik de forekommer i naturen. F.eks. har man funnet ut det meste om hvordan nerveimpulser oppstår og overføres, ikke ved å studere hjernen eller dens nerveceller, men ved å studere en tiarmet blekksprut. I blekkspruten finner man en forenklet og forstørret utgave av en slags nervecelle som gjør det enklere å teste ut hypoteser om nerveimpulsenes natur. Ved bevisst å forenkle systemet som studeres oppnår vitenskapsmannen å få frem klarere svar. Mens observasjoner i et komplisert naturlig system kan tolkes på mange måter, vil en observasjon i et forenklet system ofte være lagt mer entydig. Et slik forenklet system får frem friksjonen mellom teori og observasjon langt klarere, slik at feilaktige hypoteser lettere kan forkastes.

#### **Personlighet:**

En tilsvarende mulighet for raskere utvikling gjennom metoder gjelder også personlighet. Gjennom metoder som Acem-meditasjon eller psykoterapi går man inn i en forenklet modellsituasjon som gir klarere svar på ens famlende utprøving. Man benytter den eksperimentelle metode på feiloppfatningene. Mens man i dagliglivets situasjoner har et mangfold av faktorer å forholde seg til, har man f.eks. i Acem-meditasjon bare tre elementer: Gjentagelse av metodelyd, ledighet og tankestrømmen (se *Stillhetens Psykologi* eller Dyade nr. 3, 1980 *Kirken i utakt med moderne psykologi?*). Likevel vil misoppfatningene influere på hvordan en opplever og handler i en slik situasjon. Men her blir friksjonen mellom egne strukturer og det man skal forholde seg til, tydeligere enn i en hverdagssituasjon hvor ofte feedbacken vi får på vår utprøving er uklar, ja endatil misvisende. En famlende justering av grunnleggende elementer i ens teoristruktur er derfor mer tilgjengelig i en metodisk situasjon. En åpning for nye måter å oppleve og handle på her, vil kunne åpne for nye handlings- og opplevelsesalternativer også i hverdagen.



# KONTINENT

## SKANDINAVIA ANTI-TOTALITÆRT TIDSSKRIFT

Redaktør: Tore Stubberud

«... det skarpeste og mest begavede i Norden i dag.»

Henrik Stangerup, Berlingske Tidende

*Kontinent stiller de universelle menneskerettigheter i sentrum. Men tidsskriftet tar ikke bare opp filosofisk og politiske spørsmål, det er også et litterært tidsskrift med artikler, intervjuer, dikt og noveller av norske og utenlandske forfattere.*

Blant bidragsyterne: Leszek Kolakowski, Hans Skjervheim, Eugene Ionesco, Øyvind Myhre, Alexander Zinovjev, Ragnar Kvam, Milan Kundera, Rolf Jacobsen m.fl.

KONTINENT har fast samarbeid med Index On Censorship i London og Kontinent i Paris.

Flussalg hos Narvesen og i bokhandelen. Abonnement til Dreyers Forlag, Arbiensgt. 7, Oslo 2.

DREYER  OSLO

### BREV

Kan sendes  
ufrankert  
i Norden.  
Adressaten  
vil betale  
porto

Jeg bestiller:

- abonnement på DYADE  
6 nr. pr. år kr. 75,-.
- Bok om Acem-meditasjon  
'Stillhetens psykologi'  
kr. 60,-.

Navn: .....

Vei/Gate: .....

Poststed: .....

### Svarsending

Avtale nr. 129000167 OMB

DYADE

ST. OLAVSPASS

N-OSLO 1 - NORGE



FREDRIKSTAD BIBLIOTEK

1600 FREDRIKSTAD

T 81\*

\*25635

**DYADE**

Frimannsgt. 22  
OSLO 1

nå 20.000

# Stilhetens psykologi

## En bok om Acem-meditasjon

Fjerde, omarbeidede utgave er kommet.

Flere tusen nordmenn starter dagen med Acem-meditasjon. Som virkninger oppgis bl.a. avstressing, bedre konsentrasjons- og arbeidsevne. Mange hevder det er lettere å bruke seg selv tilfredsstillende i hjem og fritid, på skole og i jobb. Acem-meditasjon er utviklet i Norge, basert på vestlig tenkning og livsførsel. Teknikken er uavhengig av religion, politisk oppfatning og livssyn.

Boken bestilles ved å sende inn slippen på s. 48 eller ved henvendelse til Dyade Forlag, Frimannsgt. 22, Oslo 1. Tlf. (02) 20 29 59.

DIYADEMIR - 1981 TEMA: HOHALSKER VI VHRKELIGHETEMN?