LEDER

Denne utgavens forside har hentet inspirasjon fra psykologiens kanskje mest kjente eksperiment. Walter Mischel forsøkte på 70-tallet å måle barns selvkontroll ved å se hvor lenge de klarte å utsette en behovstilfredsstillelse – marshmallowsen. Dersom de klarte å vente med å spise én, ble de lovet det dobbelte i belønning.

Ti år senere fant man en signifikant korrelasjon mellom de barna som klarte å vente, og de som gjorde det best på skolen og i sosiale sammenhenger. I ettertid har andre forskere hevdet at det ikke bare er individuelle forskjeller i viljestyrke som er avgjørende, like viktig er forventninger og syn på forsøkspersonen. Det handler altså mye om strategisk tenkning og tillit.

Likevel har selvkontroll siden dette rukket å etablere seg som et svært kjent begrep både i og utenfor psykologien. Kanskje er det også din første assosiasjon til denne utgavens tema. Ikke uventet handler én av tekstene om nettopp dette. Samtidig består bladet også av andre innfallsvinkler til begrepet kontroll. Du kan blant annet lese om seksuell kontroll og lovregulering, om det å ta kontroll over sin egen begravelse, om militærmakt, meditasjon og flinke piker.

På vegne av redaksjonen lover jeg deg mange sider med tematisk bredde og faglig inspirasjon, vel verdt en pause fra lesesalen. Så kan du heller gå tilbake og ta kontroll over eksamensnerver og puggenotater etterpå.

ADRIANE LILLESKARE LUNDE | REDAKTØR

adriane@speilvendt.no

INNHOLD

tekster

2. Viljestøl
6. Kontroll på kontinensen
12. Dødens regi
20. Om å tvile på eget fagfelt
24. For konge og fedreland
28. Å elske noen redder dem ikke
30. Get flink or die trying
34. Utilfeldig sex
38. Oppmerksomt fravær
44. Kontrollert kreativitet

faste spalter

10. Spør psykologen
19. Forskningsdrypp
47. 5 på PSI
48. Skjønnlitterært bidrag
49. Tegnet bidrag

Tar det i

MORGON

Kvifor er det slik at nokre hoppar opp av senga før vekkjarklokka ringjer, medan enkelte andre eigentleg kunne ha sove til etter middag dersom det gjekk?

Kva skil eigentleg desse supermenneska som får til alt dei vil frå oss andre?

VILJESTØL

TEKST PAULINE KURSETH
ILLUSTRASJON ANJA SOLBERG AASEBØSTØL

KLOKKA ER 06:00 og vekkjarklokka ringjer. Bagen står ferdigpakka rett ved senga, treningskleda er lagt fram og frukosten står klar i kjøleskapet. Alt er tilrettelagt for at denne jenta skal opp på trening før forelesing. Likevel er det eit eller anna som gjer at eg berre ikkje orkar å stå opp. Tanken på å gå ut av den varme senga gjer at eg slår av alarmen og snur ryggen til telefonen. – Berre litt til, tenkjer eg, og vips har eg sove to timar til. Dermed blei det ikkje trening før skulen denne dagen. Ikkje klarte eg å stå opp til rett tid i går og ikkje dagen før det heller. Kvifor er det så vanskeleg? Det handlar om *sjølvkontroll*.

Ifølgje Store norske leksikon er sjølvkontroll noko som brukast til å overstyre impulsar og kortsiktige freistnadar til fordel for meir langsiktige mål eller meir rasjonelle val. Omgrepet har òg fleire namn, der ein kan nytte både sjølvregulering, sjølvdisiplin og viljestyrke. Innanfor psykologisk forsking skil ein derimot mellom omgrepa sjølvregulering og sjølvkontroll.

SJØLVREGULERING vil seie å ha kontroll over handlingane, tankane og emosjonane sine i tråd med kva som er best på lang sikt, medan sjølvkontroll omhandlar det å motstå impulsar og kortsiktig freistnad. Sjølvkontroll er den evna ein har til å styre seg sjølv, regulere tankane sine og endre åtferd slik at ein når måla ein har sett seg. Nokre hevdar til og med at evna til sjølvregulering er enda viktigare enn intelligens (IQ) i prediksjonen av kven som vil lukkast og mislukkast her i livet. Dette ser ikkje lovande ut for underteikna.

EIT AV DEI MEST kjende eksperimenta på dette området er *marshmalloweksperimentet* til Walter Mischel. På slutten av 1960-talet bestemde Mischel og kollegaene seg for å undersøkje sjølvkontrollen på ein bestemt måte, nemleg evna til å avstå frå eit mindre gode til fordel for eit større gode ein fekk i framtida. Dei var mellom anna nyfikne på om born hadde same sjølvkontroll som vaksne og om det fanst underliggjande prosessar som hang saman med dette. Eksperimentet vart gjort på born frå fire til seks år. Borna blei plasserte ved eit bord saman med ein vaksen. På bordet framfor seg hadde dei anten ein marshmallow eller ein kjeks. Så fekk dei beskjed om at den vaksne kom til å gå ut av rommet, og at dei då kunne velje mellom to ting. Anten kunne dei ete godteriet når den vaksne kom

«Mischel følgde opp 95 % av deltakarane seinare, noko som viste at dei individuelle skilnadene på sjølvkontroll hadde halde seg ganske stabile.»

tilbake etter femten minutt, og dermed få to godbitar i staden for ein, eller så kunne dei ringje i ei bjelle når dei ikkje klarte å vente meir, og dermed berre få éin godbit. Resultatet viste at mindretalet av desse borna klarte å halde tida på femten minutt.

MISCHEL FØLGDE OPP 95 % av deltakarane seinare, noko som viste at dei individuelle skilnadene på sjølvkontroll hadde halde seg ganske stabile. Dei deltakarane som hadde dårlegare sjølvkontroll som seksåringar, hadde òg dårlegare sjølvkontroll som tenåringar. I tillegg fann forskarane ut at dei med best sjølvkontroll som små, fekk betre karakterar som tenåringar enn dei andre borna. Ikkje berre hadde dei gode karakterar, men dei vart og karakteriserte som gode til å planleggje og konsentrere seg om ulike oppgåver. Det å kunne utsetje behovstilfredsstilling predikerte òg fleire ting, mellom anna betre kognitiv og sosial kompetanse og betre toleranse for stress. I tillegg vart deltakarane sett på som meir rasjonelle, merksame, systematiske og betre i stand til å takle freistnader. Desse vurderingane viste ein tydeleg korrelasjon mellom sjølvutført behovsutsetjing i tidleg alder og seinare skåre, både hos menn og kvinner.

DÅ FORSKAREN Celeste Kidd og medarbeidarane hennar replikerte studien, viste det seg at forholdet til forsøksleiaren òg var med på å påverke resultatet. Om borna verkeleg stolte på forsøksleiaren eller ikkje, påverka nemleg korvidt borna var villige til å vente på eit større gode. Dei borna som stolte på forsøksleiaren venta nemleg lenger enn dei som ikkje gjorde det, noko som indikerte at også strategisk tenking var med på å påverke om borna klarte å utsetje behovstilfredsstillinga eller ikkje. Mischel sine studiar har likevel på mange måtar bidrege til viktig kunnskap om utvikling av sjølvkontroll, og særleg ny innsikt om kor stor tyding dette har på menneske generelt gjennom livsløpet.

Sjølv om det originale marshmalloweksperimentet vart utført for over 40 år sidan, er det framleis fascinerande. Kvifor? Madsen (2014, s. 156) si hypotese går ut på at sjølvkontroll er ein viktig menneskeleg ressurs, og at denne evna til å kontrollere impulsar, tankar og kjensler er viktigare no enn nokon gong. Kanskje er dette fordi talet på ting som kan freiste oss og utfordre viljestyrken vår har auka i takt med den teknologiske utviklinga. Kven har vel ikkje vore på lesesalen og sjekka Facebook eller Instagram berre fordi ein *måtte*?

SÅ KVA ER DET eigentleg som karakteriserer desse som klarar å vente? Gjennom marshmalloweksperimentet klarte Mischel og kollegaene å sjå kva som skilde dei borna som klarte å vente frå dei andre borna. Desse borna hadde sin eigen strategi for å klare å vente, men likevel var det tre trekk som skilde seg ekstra ut. For det første måtte dei hugse og aktivt minne seg sjølv både på målet dei hadde valt, men òg alternativet. For det andre måtte dei vurdere korleis dei låg an med tanke på å nå målet dei hadde sett seg og gjere justeringar dersom det var nødvendig. For det tredje måtte dei undertrykkje impulsive reaksjonar. Det at dei nytta desse strategiane gjorde at det vart mogleg for dei å planleggje, løyse problem og vere meir fleksible. Dersom ein har evna til å styre unna impulsane og utsetje behovstilfredsstillinga, er ein ifølgje Mischel betre

beskytta mot sine svake punkt (som å kunne sove 16 timar i strekk), og kan leve med desse på ein meir hensiktsmessig og konstruktiv måte.

Funna viste at nokre menneske er betre i stand til å regulere vonde kjensler og motstå freistnader og overstyre impulsar enn andre, og desse forskjellane viser seg allereie i tidleg alder. Forskjellane er òg stabile over tid for dei fleste, og kan predikere ei rekkje vesentlege livsutfall. Heldigvis er ikkje evna til sjølvkontroll berre eit medfødd trekk hos menneska.

I BOKA MARSHMALLOWTESTEN (2014) kjem Mischel med fleire slike strategiar ein kan nytte for å øve opp sjølvkontrollen. Den eine er å «kjøle ned» notida og «varme opp framtida». Dette vil seie å skyve impulsar og freistnader bort frå bevisstheita og heller setje dei langsiktige konsekvensane av handlingane sine i fokus. Er det verkeleg verdt det å sove no, dersom det vil seie at eg vert i dårlegare form seinare fordi eg aldri kjem meg på trening? Ein annan strategi er «dersom–så»-strategien. Her instruerer ein seg sjølv og finn ut kva ein skal gjere i ein viss situasjon. Dersom vekkjarklokka ringjer klokka seks, skal eg stå opp og trene, og ved å øve på dette kan ein halde seg til det målet ein har sett seg. Øving gjer meister, og di oftare ein gjer det, di fortare går det automatisk. Det er likevel viktig å presisere at motivasjon til å overstyre impulsane og motstå freistnadane er vesentleg for å klare å oppnå ei endring. Ein må ha eit ønske om å endre åtferda dersom dette skal lukkast.

Sjølvkontroll er med andre ord nødvendig for å kunne nå måla sine, men heldigvis er vi menneske fleksible og i stor grad opne for å endre åtferd og tankegang. Ved å endre den måten vi tenkjer på, kan vi òg endre måten vi handlar på. «Only you can change your future», sa Dr. Seuss. Nøkkelen til suksess er det visst vi sjølve som har i handa. Og eg skal snart bruke den, eg skal berre sove litt til først.

Pauline Kurseth går 2. semester psykologi profesjon ved UiO.

Kjelder:

Mischel, W. (2014). Marshmallowtesten – nøkkelen til viljestyrke. Oslo: Pax forlag

Madsen, O. J. (2014). «Det er innover vi må gå» - en kultur -psykologisk studie av selvhjelp. Oslo: Universitetsforlaget.

https://snl.no/selvkontroll

«Talet på ting som kan freiste oss og utfordre viljestyrken vår har auka i takt med den teknologiske utviklinga»

KONTROLL PÅ KONTINENSEN

TEKST RUNE BRAATEN **ILLUSTRASJON** MATHIAS FRØYHAUG

Inkontinens er et symptom som ikke synes, ikke høres, ikke kaller på medlidenhet og forståelse, men som bare ... lukter.

Hvor vanlig er det at kvinnelige jagerflygere tisser på seg? Forskerne Fisher og Berg offentliggjorde i 1999 en undersøkelse der de presenterte svarene fra 274 kvinner som var i aktiv tjeneste i det amerikanske luftforsvaret. Resultatene viste at 26,3 % av kvinnene (72 av de 274) rapporterte om ufrivillig urinlekkasje, og av disse igjen var det 18,1 % (13 kvinner) som hadde opplevd det mens de fløy. Formålet med undersøkelsen var å finne ut om de sterke kreftene man utsetter kroppen for ved jagerflyging ville føre til ufrivillig urinlekkasje hos kvinnelige piloter. Man skulle kanskje tro at det å utsette kroppen for krefter inntil 9G, samt det psykiske stresset det innebærer å manøvrere et jagerfly, kunne forklare den ufrivillige urinlekkasjen. Rapportens konklusjon virker kanskje derfor for mange overraskende: «The rate of urinary incontinence among female Air Force aircrew is similar to rates found in other surveys of the general population. Flying high-performance military aircraft did not affect the rate of incontinence.»

FALLET FRA TRONEN I tidlige barneår kommer man en dag til det punkt der man oppdager at man er i stand til å kontrollere sin avføring, og dermed beherske verden. Pottetreningen er mer enn opptrening i selvkontroll – det er et av de sentrale stegene i den lange motbakken det er å minke avhengigheten av andre. Potten forvandles til en majestetisk trone, og er man heldig gir de velmenende og stolte foreldre belønning i form av et kosedyr eller en tøydukke som til forveksling likner Sigmund Freud. Man føler seg nesten voksen, og mener seg berettiget til å hånflire av småbarna som enda ikke behersker kunsten å kontrollere blære- og/eller tarmfunksjonen. På samme måte som det er et stort steg for barnet å klare seg uten bleia, er fallet tilsvarende stort den dagen man oppdager at man ikke lenger er i stand til å beherske de såkalte naturlige funksjoner, og dermed verden.

HVEM OPPLEVER INKONTINENS, OG HVORFOR? Inkontinens er avledet fra det latinske ordet «continere», som betyr «å inneholde». Inkontinens betyr med andre ord «å mangle evnen til å holde seg», eller sagt på en enklere måte: Man tisser på seg. Det danner seg lett en forestilling om at dette er noe kun små barn og eldre pleietrengende plages med, men at den som er ung, sunn og frisk ikke trenger å være nevneverdig bekymret. For det kan da umulig være vanlig at voksne folk tisser på seg? Det er imidlertid langt mer vanlig enn man skulle tro, og i Norge er det rapportert plager med urinlekkasje hos opp mot 30 % av alle voksne kvinner. Vi snakker med andre ord ikke om en eksotisk lidelse som kun rammer et forsvinnende lite mindretall. Det er langt flere kvinner enn menn som får dette problemet, noe som langt på vei kan forklares med de endringene en kvinnekropp gjennomgår under graviditet, fødsel og overgangsalder. For menn er bildet

> *På samme måte som det er et stort steg for barnet å klare seg uten bleia, er fallet tilsvarende stort den dagen man oppdager at man ikke lenger er i stand til å beherske de såkalte naturlige funksjoner, og dermed verden.*

annerledes: «Lidelsen» er sjelden blant yngre menn, men øker gjerne når man kommer i 60-årene, og er typisk en følge av forstørret prostata.

Den største risikofaktoren er altså å være kvinne, men i tillegg er det enkelte yrkesgrupper som er spesielt utsatt: Lærere, sykepleiere og soldater er yrkesgrupper med høyere risiko for å utvikle inkontinens. Felles for disse yrkesgruppene er at de ikke alltid kan gå på do når de ønsker det, men må holde seg til et passende tidspunkt. Som en kuriositet kan det nevnes at også flyvertinner ligger høyt på statistikken over yrkesgrupper som rammes av ufrivillig urinlekkasje. Det som i hvert fall for et par generasjoner siden framstod som et av de mest glamorøse yrker en ung pike kunne drømme om, kunne altså i tillegg gi en ulempe man ikke snakket for høyt om.

Det er to ulike typer urininkontinens: Stressinkontinens og urgeinkontinens.

«Jeg ler så jeg tisser på meg!» er et uttrykk som presist beskriver en av situasjonene der kvinner opplever stressinkontinens. En god latter forlenger livet, men kan altså forsure øyeblikket. Tilsvarende dersom hun hoster kraftig, nyser, eller kanskje bare løfter noe tungt. Hvis muskulaturen i bekkenbunnen er svekket, klarer den ikke å holde igjen urinen når trykket øker.

«Jeg må på do igjen!» kan være et tegn på begynnende urgeinkontinens, eller overaktiv blære, som det også kalles. Gjennomsnittlig later vi vannet fire til åtte ganger

Den største risikofaktoren er altså å være kvinne, men i tillegg er det enkelte yrkesgrupper som er spesielt utsatt: Lærere, sykepleiere og soldater er yrkesgrupper med høyere risiko for å utvikle inkontinens.

“

i løpet av dagen, men hvis man må på do mye oftere enn man pleier, eventuelt at man må opp flere ganger i løpet av natten, så kan det være tegn på urgeinkontinens.

For å gjøre bildet komplett – ja, det er også noe som heter anal inkontinens, altså lekkasje fra endetarmen. Anslagene for forekomsten av anal inkontinens er usikre, men anslås til å ligge mellom 1 og 10 % av den voksne befolkningen. Anal inkontinens er i seg selv ingen sykdom, men snarere et symptom på en underliggende lidelse.

TAP AV KONTROLL = TAP AV VERDIGHET = TAP AV VERDI Vi ønsker alle å ha en viss kontroll over hvordan vi framstår overfor omgivelsene. Dersom man holder seg til tradisjonene, skal en mann være rett i ryggen og en kvinne være pent sminket, og alt ut over dette blir bare ren bonus. For et par generasjoner siden var det å ha kontroll over tilværelsen omtrent det samme som at klesvasken aldri hang ute på en søndag, og at barna hadde rene klær. Far gikk hjemmefra tidsnok til å rekke fram til kontoret til arbeidstidens begynnelse, og mor holdt seg hjemme og sørget for at gulvene ble vasket med en god, men billig såpe. I vår tid har imidlertid det hele blitt så uendelig mer komplisert – far skal på sammenkomst i gourmet-klubben, og mor og venninnene hennes skal trene i klatreveggen. Alt skal naturligvis dokumenteres på Facebook, og man gjør sitt ytterste for å framstå som et dannet, travelt og vellykket menneske. I all denne vellykketheten passer det dårlig å nevne sånn i forbifarten at man tilfeldigvis tisset på seg rett før den utrolige sunne og velsmakende lunsjen som for øvrig ble lagt ut på Instagram.

Det er ikke til å undres over at den som lider av ufrivillig urinlekkasje også opplever sosialt tap. Å ikke kunne kontrollere blærefunksjonen oppleves som et vesentlig tap av kontroll, og tap av kontroll = tap av verdighet = tap av verdi. Frykten for å «lekke» i en upassende situasjon gjør at den som er rammet lettere unnviker sosiale sammenkomster. Selve frykten for å miste kontroll kan virke like sterkt som det å faktisk miste kontroll. Inkontinens er et symptom som ikke synes, ikke høres, ikke kaller på medlidenhet og forståelse, men som bare ... lukter. Den som er rammet trekker seg gjerne unna, og mange utvikler depresjon. Depresjonen forsterkes ved den sosiale tilbaketrekkingen, og man havner i en ond sirkel: tristhet fordi man er ensom, ensom fordi man engster seg for å «lekke». De som er i en partner-relasjon til den som er rammet, kan oppleve at han eller hun trekker seg unna og helst unngår intime situasjoner. Den som ikke har partner vil kanskje

vegre seg mot å inngå en intim relasjon, om ønsket er aldri så sterkt. Det utvikles en redsel for å fortelle, og en redsel for å ikke være verdt å bli elsket eller å kunne elske. Flere forskningsrapporter viser høy grad av samvariasjon mellom inkontinens og depresjon, men det er uklart om det er inkontinens som gir depresjon, eller om depresjon medfører større fare for å utvikle inkontinens.

Studier viser at det er en sammenheng mellom serotoninnivået i hjernen og inkontinens. Sammenhengene er ikke helt tydelige for oss enda, men signalstoffer som serotonin og noradrenalin har effekt på blærefunksjonen, og SRRI-medikamenter som vanligvis brukes i behandling av depresjon har vist effekt også på stressinkontinens.

For de som opplever inkontinens er det en mager trøst at forskningen etter hvert hjelper oss å forstå mer av årsakene. Det er mulig at vi en dag vil forstå nok til å redusere forekomsten av inkontinens, men inntil videre er det viktigste å poengtere at dette problemet er mer vanlig enn man skulle tro.

Rune Braaten går 2.semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Referanser

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10511354

http://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Urinlekkasje-og-bekkenbunnstrening-ogsaa-for-menn

http://www.tena.no/kvinne/informasjonssenter/typer-av-urinlekkasje/

http://www.farmatid.no/artikler/urininkontinens-ved-bruk-av-antipsykotika-antidepressiva

https://helsenorge.no/sykdom/nyrer-og-urinveier/stressinkontinens

http://www.nytimes.com/health/guides/symptoms/urinary-incontinence/print.html

http://www.biomedcentral.com/1477-7525/1/35

https://sykepleien.no/forskning/2014/05/anal-inkontinens-kan-behandles

SPØR PSYKOLOGEN

PSYKOLOGEN SVARER DEG SOM LURER.
HAR DU SPØRSMÅL TIL PSYKOLOGEN?

Send en e-post til redaksjonen@speilvendt.no

Til psykologen,

Jeg har alltid vært det man kan kalle ambisiøs og hardtarbeidende, og har stilt usedvanlig høye krav til hva jeg «skal bli når jeg blir stor». Har også, som følge, hatt en over middels akademisk omgangskrets. Den siste tiden har jeg derimot følt på at jeg er mer lykkelig i mindre ambisiøse miljøer, og har avsluttet et studie for å strøjobbe en periode. Har også fått nye hobbyer med tilhørende venner i nye miljøer hvilket føles utrolig befriende. Likevel synes jeg det er vanskelig å ikke tenke at «jeg er hva jeg driver med», noe jeg altså ikke er særlig fornøyd med i de jobbene jeg har nå.

Hvordan omstiller jeg forventningene jeg har hatt til meg selv, om jeg skulle velge en mindre ambisiøs retning i livet enn hva jeg tidligere har forestilt meg?

Hilsen anonym

Speilvendt gjør oppmerksom på at vi alltid anonymiserer innsendte bidrag.

Hei anonym,

«Jeg er hva jeg driver med» – ja, det er du. Den tanken kommer du ikke utenom, for hva skulle du ellers være? Forestillingen om at vi er det vi gjør gjennomsyrer hele kulturen vår. Alle krav om å bli anerkjent som noe annet – noe som «egentlig» er deg, men som du ikke gjør akkurat nå – er i bunn og grunn meningsløse for oss. Eksistens går foran essens, sier eksistensialistene. Og din eksistens, din måte å uttrykke deg på gjennom handling, er å strøjobbe (fiffig verb!) og å trives med en enklere omgangsform. Og da får jeg lyst til å snu litt på spørsmålet ditt: hva er galt med å være den du er? Hvorfor kan du ikke være fornøyd med det du er? Jeg vet at jeg spør dumt. Jeg skjønner selvfølgelig at de fleste vil si at det er bedre å være ambisiøs, hardtarbeidende, over middels og usedvanlig. Men kanskje disse beskrivelsene ikke passer for deg? Hva hvis du er en helt alminnelig person? Hva hvis de usedvanlig høye kravene du har pleid å stille til deg selv er urimelige? At du føler det som en befrielse å leve et annet liv, tyder vel på det.

Som du skjønner tenker jeg at veien til en omstilling av forventningene du har til deg selv går gjennom en form for selverkjennelse. Jeg tror at det beste for deg vil være å legge bak deg forestillingen om at du er ambisiøs, hardtarbeidende, over middels og usedvanlig. Hvis du skal lykkes med dette tror jeg du trenger å revurdere synet ditt på folk som er som deg – altså strøjobbere med interessante hobbyer og en ledig omgangsform. Hva synes du om de andre som lever slik du gjør? I verste fall er det slik at du innerst inne føler deg overlegen og synes det er godt å være sammen med dem som en slags pause før ditt «egentlige jeg» skal realiseres. Jeg håper at det heller er slik at du ser en verdi i en måte å leve på som er annerledes enn den du kjenner fra Akademia. Hvis det livet de lever står for deg som et godt liv, og at du kan anerkjenne denne måten å leve på som verdifull, burde det være mulig for deg å ta del i det fullt og helt, ikke bare som en turist. Jeg innser at jeg er ganske streng i det jeg skriver her – streng på den måten man vanligvis er overfor seg selv, mens man gjerne er mer forståelsesfull og rund overfor andre.

Grunnen er naturligvis at det spørsmålet du tar opp i aller høyeste grad angår meg selv, også. For tiden står jeg overfor noen store og betydningsfulle veivalg i yrkeslivet som også får avgjørende betydning for mitt eget syn på hvem jeg er. Som de fleste andre i vår kulturkrets har jeg i meg et ideal om å være rastløs og virkeliggjøre det jeg eventuelt måtte ha av potensial i en høyest mulig stilling i det yrket jeg har valgt. Men så lurer jeg på om jeg har nådd nivået mitt og ikke vil trives på neste trinn, fordi det blir for slitsomt å være der. Skal jeg henge etter fingertuppene i en for høy stige, eller er det bedre å ha det litt godt i komfortsonen? Ikke noe lett valg, for man vet jo aldri hva man eventuelt kunne ha klart, hvis man bare hadde satset. Antakelig får vi aldri fullstendig ro, verken du eller jeg. Vi kommer nok alltid til å lure på om vi er der vi skal være, eller om vi sikter for lavt. Jeg tror denne rastløse uroen er den forbannelsen som uunngåelig følger med den eksistensielle friheten til å utforske sitt eget potensial – eller å la være.

- Peder Kjøs

PEDER KJØS,
PSYKOLOGSPESIALIST OG STIPENDIAT
VED PSYKOLOGISK INSTITUTT, UIO

DØDENS REGI

- Selv lurte jeg alltid på hvem det var som jobbet i dette yrket. Nå har jeg innsett at jeg er én av dem. Jeg tenkte jo at dette skulle være en mellomstasjon. Men jeg er her enda.

TEKST VILJA KRISTINE ARNØY OG ADRIANE LILLESKARE LUNDE
FOTO AMANDA BJØRNVALL OLSEN

Han begynte som sommervikar med den eneste vissheten om at dette var noe ukjent. Kanskje var det Per Fugellis kamp mot kreften og ordene om å ta døden tilbake, som vekket noe av interessen. Kanskje var det læren om det rituelle han tok med seg fra masteren i sosialantropologi. **Det var i alle fall noe annet enn jobben som anleggsgartner forrige sommer.**

EIVIND EGGEN jobber i Fonus begravelsesbyrå som seremonileder og gravferdskonsulent. Han har også faglig ansvar for det som kalles personlige seremonier, en tittel som vitner om et yrke i endring og en etterspørsel som går nye veier.

– Såkalte personlige, eller livssynsnøytrale, begravelser foregår uten tilknytning til tros- eller livssynssamfunn. Fokuset ligger heller i at de skal være personlige. I Sverige viser tall at over 12% av begravelsene som gjennomføres er av denne typen, og her til lands ser vi også at etterspørselen er voksende. Personlig tror jeg dette vil utgjøre en mye større andel av markedet i tiden som kommer.

MED EN BAKGRUNN som antropolog er det sannsynligvis vanskelig å ikke se sitt eget daglige virke utenifra. Særlig er det tankene om begravelse som fenomen, som et rituale, han kan fordype seg i.

– Ritualer er en del av måten vi kontrollerer det ukontrollerbare på. Ikke bare i gravferd og i sorg, men i alle faser av livet. Bare se på risikokontroll, enormt mange ritualer har med dette å gjøre.

– *Opplever du nå å være vitne til et rituale som forandres?*

– Absolutt, og det er særlig interessant i lys av disse framvoksende personlige gravferdene. Ritualet skal jo likevel ha en gjenkjennbar form, ikke sant. Det kan ikke byttes ut eller endres for mye. Da mister den sin kraft som en magisk handling. Hver gang man utfører et rituale er man med på å reforhandle hva ritualet skal inneholde og hvordan det skal være. Endrer man for mye bryter denne forhandlingen sammen. Endring må komme gradvis hvis den kontinuiteten som har skapt ritualet skal vedvare.

– *Så det er en grense for hvor mye man kan forandre et rituale uten å miste det?*

– Nemlig. Min utfordring er derfor å gjenskape de kjente rituelle rammene, men likevel gjøre det annerledes og personlig. Familien og den avdøde må få uttrykke det de ønsker, uten at det går på akkord med det vi kjenner som begravelsens mønster og kjennetegn. Oppmøtte skal ikke føle seg fremmedgjort selv om innholdet er annerledes.

– *Hva med det offentlige ordskiftet som angår døden, praten rundt middagsbordene, blant familier – er det blitt en større åpenhet om døden?*

– Min oppfatning er at dette er noe mange vil snakke om, samtidig mangler de et naturlig forum å gjøre det i. Det er jo noe vi skal gjennom alle sammen dette, da kan vi like så godt være tydelig omkring det.

MEN ETT FORUM finnes. Sosiologen Bernard Crettaz dannet for fem år siden den første av en rekke *Cafés Mortels* – dødskafeer. Hans intensjon var å øke bevisstheten omkring døden, slik at kafégjestene vil få økt motivasjon til å gjøre det meste ut av livet mens de lever. Også Norge har i senere tid tatt fenomenet til seg. Internettsiden *www.dodskafe.no* informerer: «På en dødskafé tenker man sammen og deler erfaringer om døden. Et møte varer ca. to timer, og inneholder alltid servering av nærende mat og drikke for å minne oss om livet.» Ingen framtidige arrangementer ser ut til å være i anmarsj, men kalenderen vitner om hyppig og overbooket aktivitet fra tidligere møter. Også Eivind kjenner til fenomenet.

– Kake og kaffeslabberas om døden. Nettopp det er et eksempel på en trygg og åpen kontekst som fyller en nisjé.

– *Nettopp denne mangelen på prat om døden avslører kanskje vår kulturs alvorspregede forhold til den?*

– Mye knyttet til døden er preget av kulturell kontekst. De fleste jeg er i kontakt med ønsker en seremoni preget av tyngde. Samtidig ønsker også mange at man også skal kunne le under minnetalen. Det synes jeg er fint. Kanskje er det også et hint om hvilken vei utviklingen går.

– Hva med det mer praktiske og økonomiske, hvordan preges det av våre kulturelle rammer?

– Norske gravferder domineres i større grad av kvalitet og høy standard. Det fører til en del diskusjoner om kostnad som jeg ofte opplever som noe poelmisk. Den amerikanske bransjen bærer eksempelvis mye større preg av kapitalpress. Den er mer kynisk og drevet av profitt. Det motsatte eksemplet finner vi langs vår østlige grense. Kostnadsnivået er lavere i Sverige, men der finner du også ofte matt blå Volvo i bruk som bårebil. Det ville i større grad blitt uglesett her i Norge.

LIKEVEL SER man at også variasjonene her til lands blir større og flere. Eivind nevner blant annet hvordan de stadig vekk må ta hensyn til ønsker om bildebruk. Et portrett på sangheftet er ikke alltid nok. Bilder i seremonilokalet blir vanligere, noen ber også om om lysbildeframvisning. Kirkens standpunkt her er konservativt; bilder oppleves ofte som en trussel mot den rituelle formen.

«MIN OPPFATNING ER AT DETTE ER NOE MANGE VIL SNAKKE OM, SAMTIDIG MANGLER DE ET NATURLIG FORUM Å GJØRE DET I.»

– Det er en balansegang vi hele tiden må gå. Hvor mye skal kirken kontrollere og hvor mye skal pårørende få bestemme.

KONTROLL er i det hele tatt et nøkkelord. Han peker på fire hovedområder hvor dette er essensielt.

– På det kulturelle plan handler det først og fremst om å kontrollere døden som fenomen. Émile Durkheim ville sagt at begravelser fungerer som et støtteredskap for samhold innad i gruppen. Branislav Malinowski ville derimot påstått at det primært har en funksjon for enkeltindividet, at gravferd er en ressurs for den sørgende, omsluttet av støttende medmennesker. Arnold van Gennep mente at overgangsriter er vår grunnleggende måte å dele opp tilværelsen på, å gjør døden meningsfull. Vi ser at alle, tross ulike tilnærminger, vektlegger det å skape mening.

– Så behovet for å regulere døden er sentralt for at vi skal kunne gjøre den meningsfull?

– Riktig.

Videre poengterer han betydningen av å kontrollere avdødes minne. Å nedfelle et liv til et konkret narrativ. Kanskje står dette også ekstra sterkt i vårt individualiserte samfunn, vi vil at enkeltmennesker skal huskes som unike.

Det tredje punktet dreier seg om kontrollen over den rituelle formen. Et rituale springer alltid ut av vår kultur,

men også institusjonene som omgir det. Selv om kirkelig liturgi nå er i endring, har den også vært statisk fryktelig lenge.

– Jeg tror dette er fordi kontrollen over gravferden er grundig distribuert. Kirkerådet har liturgien, organister har én rolle, presten skal si sitt, og begravelsesagenter har et annet ansvar. Så selv om sistnevnte skulle være liberal, så vil du likevel risikere å møte en prest eller en kantor som sier nei. Om man vil høre Rolling Stones, men ikke slår seg til ro med Angie, da må man manøvre i det rituelle feltet mot en som godtar noen desibel for mye.

SIST GJENSTÅR kontrollen over det praktiske, hvordan vi konkret bygger opp et rituale. Gjennom dette kan nemlig pårørende føle at de gjenvinner kontrollen de har mistet i tapet og sorgen.

– Særlig merker jeg dette på høyt utdannede mennesker med travle jobber. De er vant til å ha oversikt over alt, til å organisere og regulere. De har et så sterkt behov for å ta tilbake kontrollen de ha mistet, og det kan være utfordrende.

– Opplever du at mange ønsker å ta styring over sin egen gravferd mens de enda er i live?

– Absolutt. Mange etterlater seg ønsker om enkeltelementer, som for eksempel en sang.

– Kommer de da til dere personlig?

– De fleste gjør det muntlig eller skriftlig til sine nærmeste, men andre kommer også hit. Her har vi blant annet noe vi kaller «det hvite arkivet». I dette kan man lagre en ferdigutfylt brosjyre med de vanligste gravferdselementene en har lyst på.

– Kan en slik prosess bidra til at man forsoner seg i større grad med døden?

– Kanskje. Samtidig er mitt inntrykk at de som planlegger sin egen død allerede har forsont seg med den. Det psykologiske arbeidet er gjort, på et vis. Du er klar.

– Hva med ens ettermæle, tror du viktigheten av å kontrollere dette er årsaken til at noen er ekstra konkrete i planleggingen?

– Noen tenker kanskje at døden er som en siste statusoppdatering, men jeg tror det er et mindretall. Den avdødes stemme blir klarere, men jeg opplever likevel at de primært gjør dette for å lette byrden på sine nærmeste. De vil ikke at de pårørende senere skal være usikker og føle at de velger feil.

– Samtidig tenker kanskje de som ikke etterlater seg noen føringer, at også dette er en slags form for omtanke? At de pårørende selv skal få bestemme?

– Ja, det har du rett i. Det er bare en ulik tolkning. Er det omsorg i å gi frie tøyler eller å fjerne tvil?

RITUELL KOMPETANSE er et begrep som dukker opp flere ganger i løpet av samtalen vår. Det å kunne uttrykke noe meningsfullt gjennom handlinger og objekter. Han forklarer hvordan jobben består i å gjøre nettopp dette. Han skal ritualisere en minnestund gjennom enkle ord og redskaper. Slik kontrollerer man sinnstemningen til de oppmøtte, man skaper et språkspill og en gjenkjennelig kontekst.

– Jeg kan skape dette, men familien må selv ritualisere sin sorg. Først da blir et rituale virkningsfullt.

– Hva med sorgritualer utenfor kirkens fire vegger, som blomsternedleggelse på et ulykkested?

– Også det er interessant. Det er handlinger som aktiverer pårørende i sorgen. Se bare på markeringene

«NOEN TENKER KANSKJE AT DØDEN ER SOM EN SISTE STATUSOPPDATERING, MEN JEG TROR DET ER ET MINDRETALL.»

i etterkant av 22. juli. Mennesker som legger ned lapper ingen leser, roser ingen mottar. Man taler til minnet av personen inni seg. Man gjør det for sin egen del. Jeg jobber mye med å få inn ting som dette i mine egne seremonier. Å legge en rose på kisten, å tenne et lys. Slike meningsbærende handlinger.

– «Å ta Utøya tilbake» har gått igjen som et mantra, handler det også om å gjenvinne noe?

– Ja, ofte kan det ses som et forsøk på å ta tilbake steder, gjenopprette kontrollen over noe. For enkelte innebærer dette å totalrenovere et barneværelse, for andre å bevare og huske. Slik blir gjerne den avdøde barnets rom som et rituelt sted å søke stillhet i.

PÅ SAMME MÅTE som mange velger å legge ned lapper på ulykkessteder, ser man også hvordan facebookvegger fylles opp av tilsvarende hilsner og ord om savn. Eivind mener det er interessant å se hvordan et medium for liv blir som et rituelt minnested. I tillegg har en ny utfordring oppstått knyttet til det man kaller «digitale dødsbo».

– I dag etterlater man seg en sky av brukere. Ulike internettsider har måtte gjøre mye for å løse denne oppgaven. Facebook kan i dag låses og bli som minnesider . Instagram vet jeg pleide å slette kontoer, med begrunnelsen «den juridiske eieren er jo død». Men for mange er dette å miste tilgang til verdifulle minner om et liv som ikke er mer. Heldigvis jobber mange amerikanske organisasjoner med å endre dette.

– Vil du si at facebookvegger og tilsvarende sider erstatter noe av den funksjonen en gravstein har? At man kanskje heller ser på bilder og skriver et minneord, framfor å legge ned en bukett på kirkegården?

– For noen er nok dette tilfelle, gravplasser har ikke den enerådende statusen de hadde før. Alternativer dukker opp.

– Som hva?

– Vi ser at noen velger å opprette rent symbolske graver, steder hvor det ikke finnes levninger. Særlig gjelder nok dette mer spesielle dødsfall, som drukningsulykker. Samtidig er vi vitne til at det etterspørres flere rettigheter knyttet til gravlegging.

– En kjent sak er jo de mange restriksjonene knyttet til askespredning. Ønsker man større frihet enn før?

– Gravferdsloven er nok noe streng i Norge av historiske årsaker. Under kristningen av landet var det viktig å bli gravlagt på vigslet mark, så man markerte avstand til det

hedenske. Det er altså grunner til at den er så restriktiv, men det er også grunner til å gå vekk i fra dette.

– Men sett at for eksempel graver på egen eiendom skulle bli lovlig, det har jo også sine fordeler med et offentlig sted tilgjengelig for alle?

– Absolutt. Du kan finne en grav ved å slå opp på nett eller å ringe myndighetene. Hvem som helst kan gå dit uten at det stilles spørsmål. Åpner vi opp for alternativer, så endrer vi også dynamikken og hvem som har kontrollen over minnesteder.

ET NORSK FIRMA har likevel funnet en åpning i det rigide lovverket. De har spesialisert seg på å sende aske ut av landet, til en gullsmedfamilie i Nederland. Her brukes karbon fra kremasjonsasken, kombinert med høyt trykk og temperatur. Slik kan bestemor eller ens ektemann omgjøres til en diamant, på samme måte som naturen selv ville ha gjort det – bare mye raskere. Er det lovlig? Ja. For idet asken sendes ut av landet, gjelder nemlig mottakslandets lover. Når den avdøde fraktes tilbake til Norge i form av en edelsten, blir vedkommende ansett som nettopp dette. Som en konsekvens må man også betale toll. Eivind har noen tanker om dette.

– Ingen kan nekte for at tanken er fin. Samtidig er det problematisk. Lager du en diamant, så lager du noe bare én person har tilgang til. Man tar eierskap over et hvilested. I tillegg skaper det presidens for andre ting. Om du kan gjøre den avdøde om til en eiendel vil mulighetene bli grenseløse. Tenk deg at noen tar til orde for utstopping? Dette er umulig i dag på grunn av bruksrettigheter.

– Er det andre alternativer enn diamanter i vinden om dagen?

– Et alternativ jeg selv har sansen for, er forslaget om urnenedsettelse hvor et frø er lagt sammen med asken. Jeg har sett nydelige tegninger over slike parker. Trær i ulike farger, fasonger og størrelser. Slutten på livet blir starten på et nytt.

PÅ TROSS AV AT begravelse som rituale og oppfatninger om døden er i endring, så er likevel døden først og fremst institusjonalisert. For Eivind er det dette som er hans viktigste jobb; å ta styringen i en vanskelig tid. Han skal kjenne de faste og regelstyrte rammene, etablere det kjente og det grunnleggende, og fungere som en portvokter for det som er sosialt akseptert. På sett og vis er han både selger, kundeveileder, rådgiver og av og til også medsørgende.

– Jeg skal bidra til å skape rammer rundt sorgen og enighet om et dødsfall. Min oppgave er å hjelpe til med å fortelle en meningsfull historie som gjør det mulig for de etterlatte å leve videre.

Vilja Kristine Arnøy går 3. semester kultur og kommunikasjon ved UiO. Adriane Lilleskare Lunde går 5. semester på profesjonsstudiet ved UiO.

FORSKNINGSDRYPP

EGGLØSNING OG OPPGAVELØSNING

Forskning tyder på at kognitiv kontroll svekkes hos kvinner under mensen. Man antar at dette har en sammenheng med kjønnshormoner som påvirker evnen til å løse bestemte oppgaver innenfor hukommelse, konsentrasjon, oppmerksomhet og planleggingsevne. Men fortvil ikke – studien peker også på at den kognitive kontrollen er forhøyet under eggløsning.

Universitetet i Bergen

ILLUSJON AV KONTROLL

Ny forskning fra Michigan State University har vist at tidlig visuell cortex kan velge hvordan visuelle illusjoner tolkes. Tidligere har man trodd at endringene i det man ser ble kontrollert av andre deler av hjernen. Den nye studien mener aktiveringen forårsaket av overraskelse over endringen i det man ser feilaktig ble tolket som å skape endringen, heller enn å være en effekt av den.

sciencedaily.com

FLINK OG FIN MED RITALIN

Medikamenter som inneholder virkestoffet metylfenidat kan gjøre voksne med ADHD i stand til å ta bedre beslutninger. Forsøksperson-er med ADHD som ikke tok slike medisiner viste dårligere evne til å samle et beslutningsgrunnlag i forkant av avgjørelser. Med medikamenter ble derimot denne egenskapen forbedret. Ritalin på eksamensdagen er altså ikke så dumt likevel. Dersom du har ADHD, da.

Forskningsmagasinet Apollon ved Universitetet i Oslo

HJERNEN SIER NEI

En svensk studie hevder at hjernen vår er programmert til å si nei. Forskerne har identifisert to rivaliserende nervecellegrupper – en som sender ja-kommando og en som sender nei-kommando. Nei-gruppen hemmer ja-gruppen mer enn omvendt, noe som blant annet kan forklare hvorfor vi ofte er skeptiske til å prøve nye ting. Sex, mat, spenning og inntak av rusmidler kan imidlertid øke ja-respons. Dopamin ser nemlig ut til å snu om på forholdet, slik at ja-kommandoen blir den dominerende.

forskning.no

OM Å TVILE PÅ EGET FAGFELT

TEKST ADRIANE LILLESKARE LUNDE

«Er noe virkelig galt med vårt eget fagfelt?», spurte jeg i en forelesning for ikke så lenge siden. Spørsmålet ble møtt med et skjevt smil: «Noe er i alle fall ikke helt som det burde være.»

FOTO CARVAGGIO: *THOMAS TVILEREN* (WIKIPEDIA)

KANSKJE VAR DET alle artiklene jeg leste om Diederik Stapel-skandalen i 2011 som sådde det første frøet av tvil, denne nederlandske professoren som svindlet en hel verden. Han vektla enkle, tydelige og vakre datasett. Akkurat som tidsskriftene og publikum ville ha dem. Resultatene han fant opp var likevel langt fra tilfeldige. Stapel valgte med omhu hva som ville være logisk ut fra tidligere forskning. Hva er det naturlige manglende leddet i denne hypotesen? Hva vil være sannsynlig å finne som neste steg? Slik ble alt han gjorde troverdig og sannferdig – og attraktivt. For hvem har vel noensinne brydd seg om nullfunn?

Avsløringen fikk mange ringvirkninger. En av dem var den ubehagelige vissheten om at noe er råtten i psykologiens rike. Den verdenskjente nobelprisvinneren Daniel Kahneman omtalte sosialpsykologien som et felt i krise. En rekke spørsmål ble stilt. Hvordan kunne tidsskriftene ha sviktet så totalt? Hvor mange forskere kunne ha gjort det samme? Hvilken rolle hadde kollegaene og universitetet? Hva skjedde med fagfellevurderinger og replikasjonsrutiner?

Stapel var et eksempel på en som bevisst søkte å føre folk bak lyset. Han jukset med overlegg. Men i tillegg til risikoen for flere slike tilfeller, utgjør også aksepterte forskningspraksiser en trussel mot psykologifaget. Eksempler er den nevnte unnlatelsen av å publisere nullfunn, resultater som ikke bekrefter en hypotese. En enda viktigere utfordring er en vitenskapelig praksis som gjør det vanskelig å replikere studier.

Dette problemet ble tydeliggjort i en internasjonal studie kalt «Estimating the Reproducibility of Psychological Science». 100 studier publisert i 2008 fra tre anerkjente tidsskrifter ble valgt ut. Målet var å gjenta dem for å etterprøve resultatene. Hele 270 forskere deltok i forsøket på å etterlikne eksperimentsituasjonene så nøyaktig som mulig. Resultatet? Blant de 100 originalstudiene viste 97 % statistisk signifikante resultat. Kun 36 % av replikasjonsforsøkene viste det samme. Størrelsen på effekten var også mindre enn i de originale studiene.

«Hvordan kunne et slikt prosjekt ikke gi oppløftende resultater? De hadde jo fulgt litteraturen til punkt og prikke, nøyaktig slik vi studenter lærer at det skal gjøres.»

DE UTALLIGE TREDJEVARIABLENE Selv ikke det perfekte og mest gjennomtenkte psykologiske eksperimentet vil nødvendigvis gi et klart svar. Variablene er for mange; støyen er for høy. På tredjeåret fikk vi demonstrert dette av en foredragsholder. Med bakgrunn i resiliensforskning hadde forskerne valgt seg ut fire beskyttelsesfaktorer som utgangspunkt for en intervensjon overfor risikoungdom. Teorien de hadde i ryggen var både anerkjent og vel akseptert innen utviklingspsykologien. Faktorene fellesskap, mestring, kreativitet og opplevelse av kontinuitet hadde alle vist seg avgjørende for barn som klarer seg godt på tross av alvorlige stressorer i oppveksten.

Foreleseren vår fortalte med brennende iver. Dette var

et prosjekt de virkelig hadde hatt troen på. I salen satt vi engasjerte og lyttet. Hvordan kunne et slikt prosjekt ikke gi oppløftende resultater? De hadde jo fulgt litteraturen til punkt og prikke, nøyaktig slik vi studenter lærer at det skal gjøres.

Intervensjonen resulterte ikke i et eneste statistisk signifikant funn. Det nærmeste de kom et funn var at ungdommene skåret noe høyere på antisosial atferd. De var altså blitt verre. Murring og spørsmål fra salen. Hva var det som hadde gått galt? Var prosjektet basert på for lite teori? For lite empiri? Var målet med studien for omfattende eller for uspesifikt?

Jeg kunne ikke dy meg og rakk opp en hånd: «Er noe virkelig galt med vårt eget fagfelt?» Skjevt smil: «Noe er i alle fall ikke helt som det burde være.»

Eksempelet illustrerer hvor problematisk det er å ta utgangspunkt i teori og tidligere empiri, og skape resultater i det virkelige liv. Resultater fra laboratoriet kan ikke overføres direkte til hverdagslivet. Forskeren søker det sanne, det objektive, og etterstreber dermed så kontrollerte forhold som mulig. Det publiseres utallige artikler om statiske forhold, eksperimentelle situasjoner og kontrollerbare variabler i et forsøk på å avdekke regularitet og lovmessighet. Men hvor mye kan egentlig utvinnes fra slik forskning? Vi vet alle hvor uendelig mange faktorer som kan påvirke et menneske eller en situasjon. Ulike instruksjoner fører til ulik fortolkning; variasjoner i dagsform eller livssituasjon får konsekvenser; populasjonsutvalg kan ikke overses, ei heller forskerens egen oppførsel. Og dette er bare noen av de få tingene som kan spille inn. Hva er det egentlig som holdes konstant? Kan det oppstå ny og reell kunnskap når de interagerende faktorene er så mange, prosessene så ustabile og regularitet og lovmessighet nærmest er uoppnåelig? Den nevnte studien hvor de forsøker å replikere en rekke psykologiske forsøk illustrerer denne vanskeligheten. Vi skulle helst ha sett at resultatene skyldes stabile underliggende fenomener som kan predikeres av teori alene, men finner heller at tredjevariabler har en betydelig innflytelse.

«Sett at du har to bøker, hvor den ene inneholder all sann kunnskap om psykologi, mens den andre boken bare inneholder kunnskap om psykologi som vi vet virker. Hvilken ville du valgt?»

SØKER FORSKEREN OG KLINIKEREN DET SAMME? Hvor viktig er så den sanne vitenskapen for psykologien? Det virker kanskje som et banalt spørsmål, men svaret kan overraske. For noen uker siden ble vi nemlig stilt overfor et dilemma av en professor. «Sett at du har to bøker hvor den ene inneholder all sann kunnskap om psykologi, mens den andre boken bare inneholder kunnskap om psykologi som vi vet virker. Hvilken ville du valgt?» Det pragmatiske mot det dogmatiske, det praktiske mot det teoretiske. Flertallet rakk opp hånden på det siste alternativet. Vi vil jo først og fremst gjøre det vi vet fungerer i møte med mennesker.

Nettopp dette har jeg alltid ansett for å være psykologiens viktigste formål: å hjelpe. Hos klinikeren vil det som fungerer derfor bli det mest sentrale, og da er effektive metoder det viktigste for å kunne hjelpe flest mulig. Kanskje ligger noe av problemets kjerne her. Klinikeren ønsker kunnskap som virker; forskeren søker kunnskap som er sann.

Resultatet er to ulike tilnærminger til faget. Og som kliniker i terapirommet innser man raskt at mennesket i liten grad kan forstås og predikeres ut fra gruppedata. Kausaliteter, kategorisering og lovmessigheter tar oss et skritt på veien, men det er ennå langt igjen. Viktigere er kunnskapen vi bærer med oss om hva det vil si å være menneske, om vår egen kultur, og den unike terapeutiske alliansen som forhåpentligvis oppstår. Det er dette særegne og spesielle som blir sentralt. Vi skal ikke tro at vi vet hva en situasjon gjør med et menneske, eller hvordan hen kommer til å reagere neste gang. Vi skal være åpne og forsøke å forstå, ikke forutsi atferd. Den standardiserte formen, med empirisk forskning og vektleggelse av store teorier, passer kanskje ikke så godt for oss kliniske psykologer. Det er den empiriske pragmatismen som er viktigst, den vi lærer gjennom erfaring, mellom møter med utallige mennesker og årevis med kompetanse.

KLINISK PRAKSIS OG ERFARING Eller? Med unntak av intervensjonseksemplet har vi bare hatt én forelesning som virkelig rettet skytset mot eget fagfelt. Foreleseren vår ga oss en innføring i bedømmings- og beslutningspyskologi, og redegjorde blant annet for hvilke yrkesgrupper som utviklet et særlig godt faglig skjønn basert på erfaring. Han ramset opp: Sjakkspillere, astronomer, sykepleiere og meteorologer. Disse var prakteksempler på jobber hvor man blir målbart bedre med årene. Hvilke yrker lærte derimot ikke av sin erfaring? I hvilke forbindelser kan vi ikke stole på fagfolks skjønn? Også disse listet han opp. Aksjeanalytikere, tollere, politiske eksperter, de som gjennomfører åpne jobbintervjuer, og – la han til – kliniske psykologer. Usikker latter fra salen. Igjen dette skjeve smilet.

Han forklarte hvordan man i klinisk praksis baserer seg på ting som symptomer, familiesituasjon og tilsvarende opplysninger for å konkludere med en eventuell diagnose. Denne sammenhengen er nesten alltid usikker, og er sjelden lik på tvers av individer. To pasienter kan ha nøyaktig samme symptomer, men årsakene kan være totalt forskjellige. Ofte er også årsakene ukjente – vi mangler altså valide karakteristikker. En kliniker lærer ikke disse essensielle sammenhengene, tross økt erfaring. Vi utsettes ikke for alle mulige tilfeller av årsakssammenhenger. Som psykolog vil man bare oppleve dem som har problemer som følge av fars antisosiale atferd. Man møter aldri alle dem som tross samme situasjon har klart seg bra. De oppsøker ikke hjelp. Slik kan vi aldri lære hvilken forbindelse det er mellom en antisosial far og livskvalitet. I tillegg er tilbakemeldingene om egne feil og terapiens effektivitet heller ikke gode nok.

Og konsekvensen? Vi forenkler. Vi påvirkes av omgivelser og situasjoner, og gjør det motsatte av det vi burde: å systematisk registrere erfaringer. Overlat det du kan til mekaniske rutiner, skriver Geir Kirkebøen. Han mener også at profesjonstittelen gjør oss ekstra sårbare: «Seks år med studier, klart vi kan!» Men subjektiv sikkerhet er sjeldent en god indikator på gyldig skjønn, tross mengder av klinisk erfaring.

SÅ LENGE DET ER TVIL ER DET HÅP? I lys av alle disse usikkerhetene spør jeg meg ofte som tvilende student: Har vi grunn til å stole på psykologisk forskning? I hvor stor grad er egentlig signifikante funn replikerbare? Blir vi i det hele tatt bedre av klinisk erfaring? Og kanskje viktigst: Står tilliten vi viser vårt eget fagfelt i samsvar med det vi faktisk klarer å utrette?

Psykologi er en ung vitenskap, sies det, fanget et sted mellom humaniora og naturvitenskap. Likevel blir den møtt med stadig voksende prestisje og tillit. Sakkyndige bestemmer indirekte over straff eller frihet, ventelistene hos psykologene blir lenger, og snittet for å komme inn på studiet har aldri vært høyere. Da er det viktig at vi som står på terskelen til profesjonen likevel evner å se oss selv utenifra og spørre i hvor stor grad vi faktisk oppfyller vitenskapens krav. Vi vil så gjerne være objektive, nøytrale og sannferdige, men likevel går jeg stadig med den murrende følelsen av at vi først og fremst er pragmatiske og rasjonelle. For dersom hva som virker er viktigere for oss enn hvorfor, og hvordan det bør være er viktigere for oss en hvordan det faktisk er, da har kanskje psykologien som vitenskap et virkelig problem.

Adriane Lilleskare Lunde går 5. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Kilder

Tor-Johan Ekeland. (2012). Sjelens ingeniørkunst. Om psykologien og psykologiens selvforståelse. http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=269764&a=3

Estimating the reproducibility of psychological science. (2015) https://www.sciencemag.org/content/349/6251/aac4716.abstract

Geir Kirkebøen. (1999). Skjønn, formler og klinisk praksis: Hvorfor vurderer erfarne klinikere så dårlig enda de vet så mye? http://folk.uio.no/geirki/formler-og-skjonn-tnpf-gk-red.pdf

FOR KONGE OG FEDRELAND

TEKST & FOTO HANS HELLA THØRNQUIST
ILLUSTRASJON CHRISTOPHER WIRSCHING

Ta en titt på bildet av den unge mannen i uniform. Det er meg. På tidspunktet bildet ble tatt, hadde jeg vært i militæret en god stund og var drittlei av å lystre kommandoer.

Da bildet ble tatt, hadde jeg vært igjennom rekruttperiode, sprengingstilvenning, gasstilvenning, ulike våpenkurs, neseblod, utdanning til avdelingen jeg var plassert i, mestringsøvelser, straff fra befalet, søvndeprivasjon og mye mer. Fotografen gjorde likevel et hederlig forsøk: «smil litt mer, da, *smil*!», og jeg tenkte: «*Ikke* fortell meg hva jeg skal gjøre, jeg vasker dassen hver dag!». Det var som om jeg fikk mindre lyst til å smile jo mer han befalte meg. Om noen skulle kontrollere hva jeg gjorde, måtte de i hvert fall gjøre det på en ordentlig måte. Akkurat slik som soldatene ble bedt om å gjøre absolutt alt skikkelig.

«DET VAR SOM OM JEG FIKK MINDRE LYST TIL Å SMILE JO MER HAN BEFALTE MEG. OM NOEN SKULLE KONTROLLERE HVA JEG GJORDE, MÅTTE DE I HVERT FALL GJØRE DET PÅ EN ORDENTLIG MÅTE.»

Denne og mange andre holdninger er det militæret ønsker at ferske rekrutter skal ta opp i seg, slik at de en gang skal kunne bli gode, lydige soldater. Min private reaksjon til fotografen reflekterer ikke bare min militære oppstramning, men også hvordan jeg ville dette skulle gjelde andre. Likevel ser det ut som jeg ikke helt klarte motsette meg ordren.

Jeg har ofte gjort meg noen tanker om hva det er som skjer i militæret, både psykologisk, sosialt og samfunnsmessig. Vi blir jo ikke bare beordret til å gjøre oppgaver for befalet vårt, men vi skal også ta til oss mentale (og fysiske) holdninger, slik at vi på sikt kan lystre offiserene og være en del av regjeringens «eksplosive knyttneve utad». Dette skal også helst gå på autopilot. Vi skal legge fra oss ungdommens ineffektivitet og internalisere forsvarets grunnverdier: mot, ansvar og respekt. Vi skal, tross det dårlige inntrykket fra Generation Kill, være tenkende soldater, med disse verdiene som rettesnorer.

Dersom man innkalles til førstegangstjeneste, blir man først fratatt friheten sin i 12 måneder. Den totale vernepliktstiden er 19 måneder, så man kan fortsatt bli innkalt når man er løst fra førstegangstjenesten. Og nå som forsvarssjefen ønsker et større budsjett for forsvaret og flere repetisjonsøvelser, er det svært reelt at forsvaret kan kalle meg og andre inn igjen. Selvsagt etterstrebes det frivillighet, som en slags forutsetning for motivasjon. Motiverte soldater er velfungerende soldater. Jeg husker de trøtte fedrene i Heimevernet som var innkalt

ETIKK

“

BEKLAGER, MEN JEG TROR KANSKJE DETTE STRIDER MOT GENEVEKONVENSJONENE.

til årlig øvelse på Terningmoen leir i Elverum. De var det motsatte av motivasjon. I stedet for å samle opp de siste syv vernepliktige månedene i ett, blir noen innkalt til Heimevernet med veldig jevne mellomrom til de er i 40-åra. Militærets kontroll over mennesker varer over et stort tidsrom for dem som kalles inn. Det er viktig at både soldatene og andre instanser reflekterer over hvordan dette påvirker dem. Hvordan skal vi ellers være intelligente soldater?

Kapteinen fra avdelingen jeg var i sa ofte at vi måtte tenke at de grønne, menneskeformede pappskivene vi ofte skjøt på var ekte mennesker. Og under øvelsene i felt var det svært viktig at vi forestilte oss at det var krig på ekte, ettersom vi faktisk øvde på krig. Dessverre for befalet var vi nok ikke like i krigsmodus som dem – mange syntes tilsynelatende det var som virkelighetens *Call of Duty*. Jeg husker et øyeblikk, det varte kanskje to sekunder, der jeg ble redd for å dø fordi jeg levde meg inn i tanken om at vi ble beskutt. Det er ikke så gunstig å oppleve lammende angst når man skal adlyde ordre som man potensielt kan dø av. Hvis vi ikke mentalt forbereder oss på krig når vi øver, vil en ekte krig bli første gang. Samtidig kan man vite om sine slagsider.

En del av det å være en god fotsoldat er å være litt intens og aggressiv. Et trønderbefal sa til meg: «Hans, du e en hyggelig bygutt, men vi ska gjør dæ te en skikkelig solldat!» Noe som kunne bety at å fylle soldatrollen var å fjerne seg litt fra den jeg var. De prøvde vel bare å vekke krigsinstinktet i meg. Gode holdninger tilsvarer en etterlevelse av forventningene til soldatrollen. Av tjenesteuttalelsen min å dømme, virker det som om de klarte oppdraget: «Dragon Hans Hella Thørnquist har gjennomført førstegangstjenesten som maskingeværskytter 1 i Mekanisert Infanteritropp 4 i Kampeskadronen på en god måte. Dragonen kjennetegnes best som en pålitelig soldat med gode holdninger». Dette høres fint og flott ut, men som psykologstudenter vet, kan man bli for pålitelig. Milgrams forsøksdeltakere gjorde tross alt bare som de ble bedt om. Unge nordmenn tvinges inn i soldatrollen med disiplin. Slik må det også være, men en fallgruve er krigsforbrytelser som følge av for mye blind pålitelighet.

Som soldat er det lett å bare følge en ordre uten å vurdere hvorvidt den er lovlig å gjennomføre. Selv forsvaret har noen regler de må følge, i hvert fall det norske forsvaret. Genevekonvensjonene og folkeretten setter noen, delvis diffuse, grenser for hva som er lov å ta seg til ved krig. Interessant nok fikk avdelingen min kurs i «Juss og militærmakt» og/eller «Etikk og militærmakt» *kun* dersom vi ønsket det selv. For å skille menneskelige soldater fra brikker i Risk bør disse kursene være obligatoriske. I tillegg må det være enormt vanskelig å skulle motsi en ordre under så stort press som i en krigssituasjon: «Beklager, men jeg tror kanskje dette strider mot Genevekonvensjonene».

Jeg er kanskje fordomsfull og livredd for Russland, men jeg mener likevel at vi trenger et sterkt, militært norsk forsvar og et solid medlemskap i NATO. En gang satt vi i aulaen på Rena leir og så på videoer mens vi hadde pause, og en sersjant viste oss bilder fra det russiske forsvarets øvelser. Videoen viste hypermoderne artilleri og svære panservogner som lett kunne sprengt oss i fillebiter ved en krig. Alle så ut til å synes det var kult og stilig, men jeg ble mest redd. Etter Russlands militære opprustning de siste årene og Norges geostrategiske posisjon, hva om de faktisk angriper oss en dag? Vi har jo lite å rutte med i forhold til dem – jeg er i hvert fall mer redd for Russland enn for ebola.

Kanskje er jeg fortsatt påvirket av tjenestetiden min, ettersom jeg mener militæret er en beskyttelse og en slags løsning. Kanskje er fortsatt holdningene med meg. ID-kortet mitt fra forsvaret er i hvert fall gyldig til jeg fyller 44 år, mai 2035. Så de har taket på meg en stund til.

Hans Hella Thørnquist har fullført fire år av profesjonsstudiet i psykologi. Han er for tiden i permisjon fra studiene.

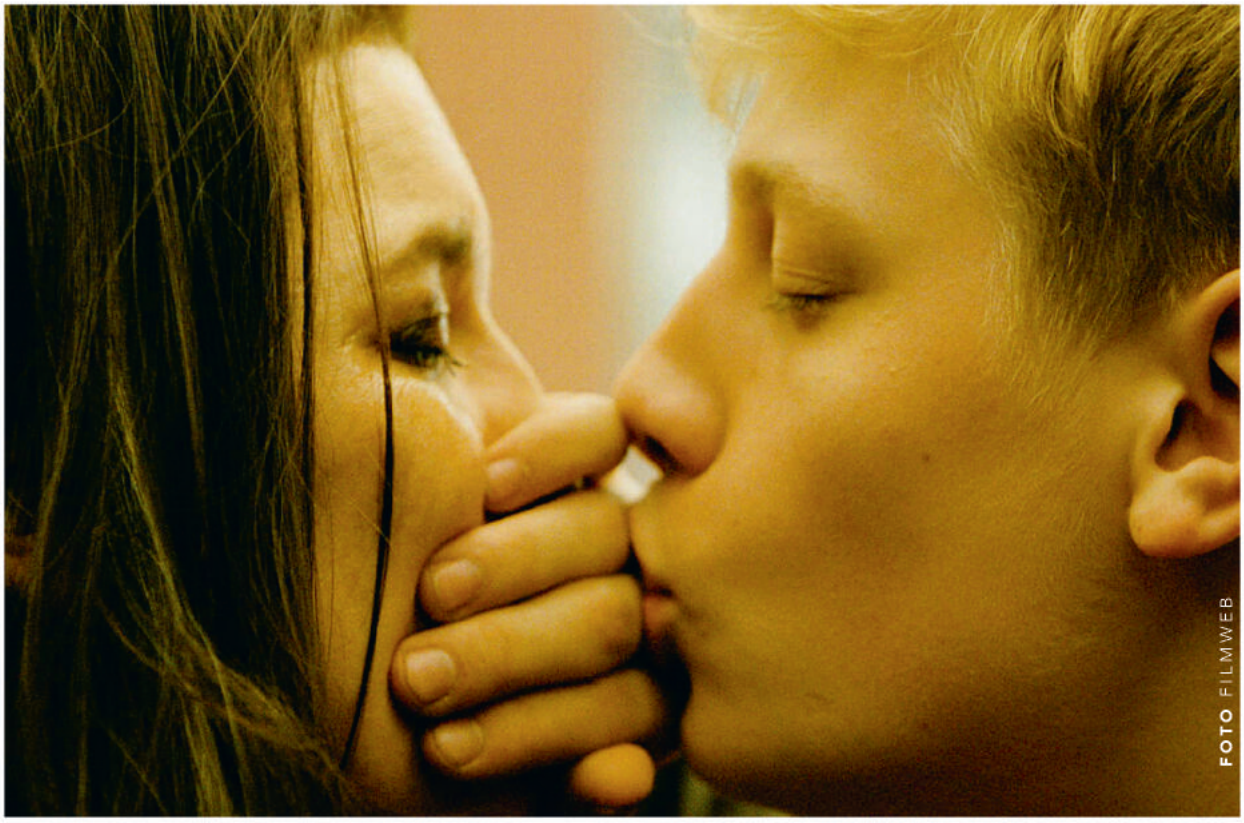


FOTO FILMWEB

Å ELSKE NOEN REDDER DEM IKKE

TEKST MARIA SJÅFJELL

Mommy er en hjerteskjærende film om hvordan mor og sønn kjemper for hverandre i en relasjon der begge er preget av adferdsvansker og sorg.

I ET FIKTIVT Canada tiltrer en ny regjering etter valget i 2015. To måneder senere presenteres manifest S-18, et lovforslag for Canadas helsevesen. Ifølge en av de omdiskuterte lovene kan foreldre til barn med adferdsvansker i en økonomisk, fysisk eller psykisk utsatt posisjon overlate barna til et offentlig sykehus. Dette danner bakteppet for historien om Die Després og hennes skjebne.

SLIK ÅPNER Xavier Dolans *Mommy* fra 2014. Historien er en intens skildring av enken Diane og hennes tenåringssønn Steve. Steve, som har vært på stadig flyttefot mellom sykehus, institusjoner og fengsel, blir i starten av filmen bragt hjem. Hans mor, kalt *Die,* ønsker fullt ansvar for sønnen sin. Motgang og prøvelse er en mild beskrivelse av det som følger.

STEVE HAR ADHD. De voldsomme sinneutbruddene skildres hardt og eksplisitt. Han er farlig både for seg selv og andre. Der Steve jobber med å kontrollere seg selv jobber Die intenst med å forsøke å kontrollere omgivelsene. Den sjenerte og stammende naboen Kyla skal vise seg å bli en redning i den lille familiens hysteriske hverdag.

HVA GJØR STEVES sykdom med relasjonen til hans mor? Die kjemper, tydelig i en sorgprosess mellom å akseptere tingenes tilstand og takle hverdagen med friskt mot. Men

> DER STEVE JOBBER MED Å KONTROLLERE SEG SELV JOBBER DIE INTENST MED Å FORSØKE Å KONTROLLERE OMGIVELSENE.

hvor langt vil hun strekke seg i kampen med sin sønn? Eller for sin sønn?

STEMNINGEN I FILMEN balanserer på en syltynn line. Steves vulgære språk og aggressive adferd glir over i den søteste pusekatt-oppførselen. Han kan minne om en baby som trenger nærhet og bleieskift i det ene øyeblikket, for i neste øyeblikk å eksplodere i sinne og slenge rundt seg med trusler om drap.

HJERTESKJÆRENDE aggresjonsutbrudd og kjærlighets-erklæringer skaper lengsel etter et dypt åndedrag. Og det får vi, flere ganger i form av trillende latterkuler mellom filmens hovedpersoner. I et av filmens lyse pusterom ser Die for seg et annet liv for sin sønn, og for seg selv. En drøm om noe annet er et bakteppe om håp, et håp som kan virke mer som et ironisk slag i magen.

«ALLE DRØMMER OM å oppdra barna sine under en blåere himmel, men drømmen er ikke skapt for alle», uttaler regissør Dolan i et intervju. Mennesker blir dyttet unna og kategorisert av systemer med en «lykke til-holdning». Aggresjonsproblemene til Steve reflekterer i stor grad Dolans egne aggresjonsvansker, eller som han selv sier «There's a lot of me in Steve».

FORMATET I 1:1, anklaget for å være pretensiøst, gir ikke bare fasadepregede instagram-assosiasjoner, men også en følelse av å være tett på, vitne til en privat og nær historie. Handlingen er satt til Québec, Canada. Den franske dialogen vekker assosiasjoner til europeisk realisme der tørre hager dekket av løv og solblekede gardiner i slitne rekkehus utgjør kulissene.

«Du skal vite det at en mor vil bare elske sin sønn mer og mer for hvert år som går. Forstår du hva jeg sier?». Dies kjærlighet til Steve er ikke vanskelig å tro på. Men med hans tilknytningsproblemer og hennes måte å takle ham på er det ikke alltid like lett. Deres relasjon kan til tider virke som et romantisk kjærlighetsforhold. Intenst og skjørt, av typen hvor følelsene er så sterke, men hvor det på et hvilket som helst tidspunkt kan ende i grøfta.

LANA DEL REY og hennes *We were born to die* står som et varmt lydspor til denne relasjonen. «Oh my heart it breaks every step that I take», synger hun under rulleteksten. Det kjennes vondt og vanskelig, nært og brennende. Nyansene i Steves sykdom, håp og gleder formidles presist. Et lettende utpust i form av en endelig, happy ending lar vente på seg. Steves virkelighet sitter imidlertid som et skudd. Og blir værende.

Maria Høgeli Sjåfjell har bachelor i psykologi og går 1. året på medisinstudiet ved uio.

Det finnes ingen konkret definisjon av hva «flink» innebærer, bare tallrike, subjektive bilder på hvem den flinke er. Hvis man sammenfatter disse stereotypiene, inkludert min egen, vil de stort sett ha til felles at den flinke er en kvinne.

GET FLINK OR DIE TRYING

TEKST KJERSTI HALVORSEN **ILLUSTRASJON** ELISE GORDELADZE

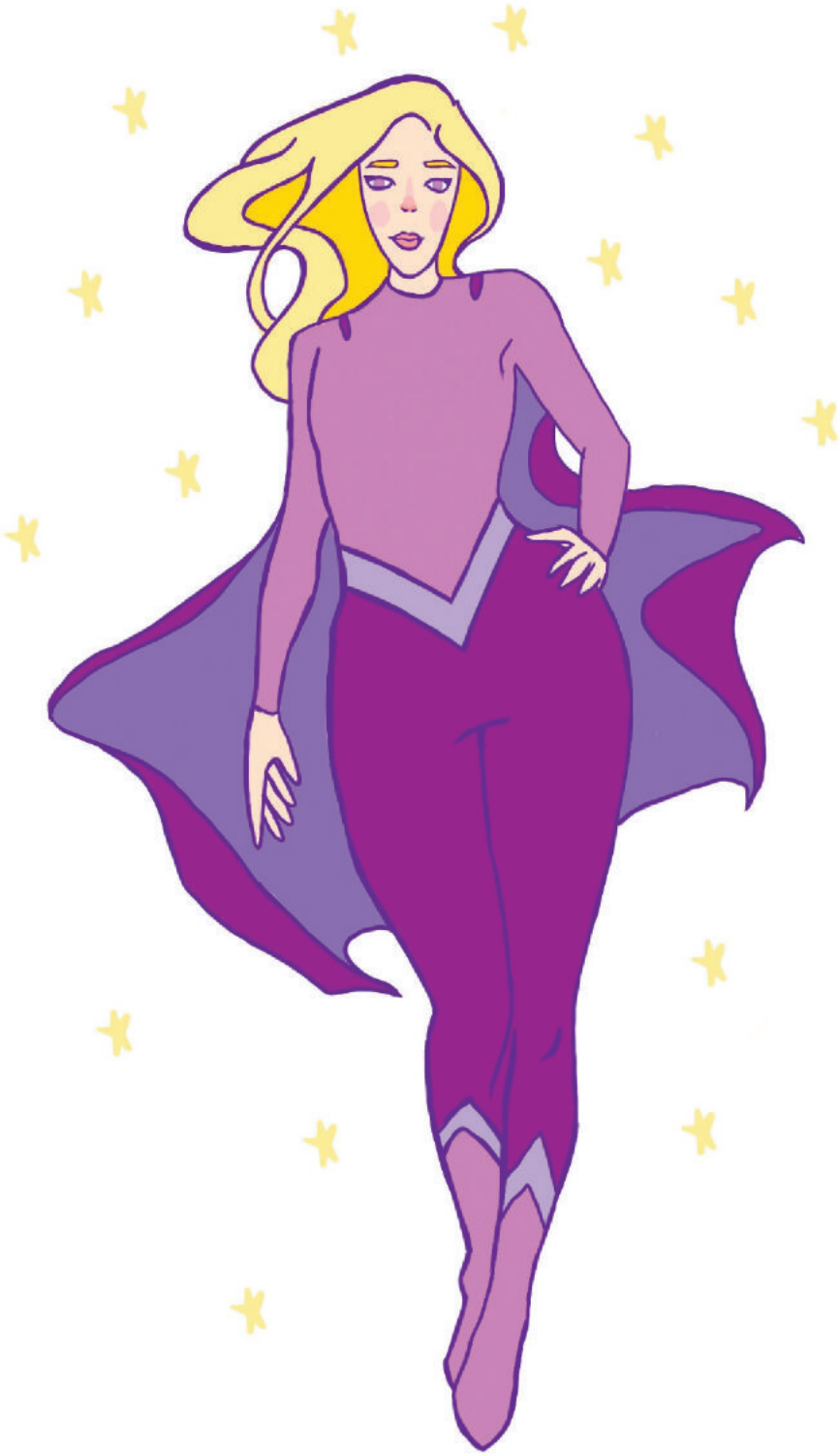
«FLINK PIKE» er ikke et veletablert faglig begrep, og «flink pike-syndrom» er heller ingen diagnose. Likevel finnes det en slags felles forståelse blant studenter og andre om hva som menes med frasen. Én måte å se den flinke på, er at flinkheten først og fremst forteller noe om adferden til personen – det vi ser at han eller hun faktisk gjør. I denne forståelsen av begrepet blir ikke personens handlinger årsaksforklart på den ene aller andre måten. I dette perspektivet *kan* man se på det slik at den flinke adferden er et produkt av en genuin glede ved hardt arbeid og fordypning, eller for den saks skyld over å bake scones eller løpe en tur (tidlig om morgenen, en søndag, i regn, før jobb, grønnsakssmoothie og usaltede nøtter etterpå).

Funksjonsnivået er med andre ord høyt, uten at dette forteller noe om følelsene eller tankeprosessene bak adferden. Så hva driver den flinke?

Med et flink pike-begrep som tar hensyn til *motivasjon* vektlegges det at det ligger i flinkhetens natur å være ytre motivert. En slik mistenkeliggjøring innebærer at den flinke ikke er flink fordi hun vil, men fordi hun av en eller annen grunn føler at hun må. Det blir foreslått at å være flink er det motsatte av å være interessert – den interesserte jobber hardt fordi han eller hun elsker det, den flinke jobber hardt og påtar seg (for) mye for å oppnå en god karakter eller ros eller unnslippe dårlig samvittighet. «Det er ikke gøy, men det ser bra ut på CV-en».

HVA ER PERSONLIGHETSPROFILEN? Bare for å ha det nevnt med det samme: *Flink pike* er en stereotypi og dermed en generalisering og forenkling av personligheten til en stor og variert gruppe mangefasetterte mennesker. Denne stereotypien kan med fordel utforskes for å danne seg et bilde av hvem det er man sikter til når man snakker om «de flinke».

Med utgangspunkt i the Big Five, diskuterer jeg dette med noen medstudenter. Det enes om at selve kardinaltrekket i den flinke personligheten, er høy C – Conscientiousness, eller Planmessighet på norsk. Dette trekket omfatter ordenssans, evnen til impulskontroll og planlegging, samt utsatt behovstilfredsstillelse. I andre rekke blir Agreeableness, eller Medmenneskelighet, trukket fram som sentralt. Den flinke påtar seg mer enn



hun kanskje kunne ønske, forårsaket av en motivasjon for å «please» eller gjøre det som er riktig eller snilt. Flere er også enige om at høy skåre på Nevrotisisme er et fruktbart bidrag i denne effektive cocktailen av en personlighet. Dette kan i så fall igjen kaste lys over motivasjonen bak adferden, fordi hardt arbeid kan være drevet av angst, dårlig samvittighet og frykt for ikke å være god nok. Åpenhet, som blant annet omfatter intellektuell nysgjerrighet, nevnes i forbifarten som en egenskap som *ikke* kjennetegner en flink pike.

I KLASSEN MIN på videregående var det en tilbakevendende diskusjon om forholdet mellom nettopp intelligens og det å være flittig eller arbeidsom. Det er jo kulere å få en fire pluss uten å gjøre noen ting enn å få en sekser og ha lest på forhånd, så å være lat men intelligent ble sett på som den feteste kombinasjonen. «Du var flink» impliserer at du står jammen på, men er litt dummere enn meg, og slik blir den gode prestasjonen effektivt avskrevet til hardt arbeid fremfor evner eller talent. Denne litt kunstige smart–flink-dikotomien irriterte meg, fordi det virker lite intelligent ikke å forstå at hardt arbeid lønner seg. Dessuten er det vel ikke sånn at intelligens og arbeidsomhet nødvendigvis er negativt korrelert. Eller?

Sett at vi sier det sånn, kan «flink» være et produkt av interaksjoner mellom trekk: Personer som er så heldige at de er intelligente i utgangspunktet trenger ikke en spesielt velutviklet ordenssans for å prestere – de gjør det uansett. Det har blitt foreslått at én av rollene høy C kan ha er å kompensere for lavere krystallisert intelligens gjennom større innsats. Selv om dette virker intuitivt appellerende (kanskje særlig når man vil ta det litt med ro på kveldstid), foreligger det lite evidens for denne påstanden ifølge en oppsummering av funn vedrørende relasjonen mellom intelligens og personlighet i *Integrative assessment of adult personality*. Så hvis du er lat, er det beklageligvis ingen garanti for at du samtidig er veldig intelligent.

DE FLINKE GUTTENE I grunnskolen og på VGS er det jentene som gjør det skarpest; flere jenter tar høyere utdanning, og ikke minst finner vi en enorm overvekt av smarte og hardtarbeidende jenter på profesjonsstudiet i psykologi. Er ikke gutter flinke? Gutter eller menn som antagelig ellers ville ha kvalifisert til betegnelsen «flink pike» slipper unna med det mer nøytrale «nerd». Så hvorfor et paternalistisk og nedlatende begrep for den samme adferden og personligheten hos kvinner?

En konspiratorisk, men kanskje fornuftig måte å forklare dette på er at fordi gutter (menn) forventes å jobbe hardt og å tåle dette, vil terskelen for å bli betegnet som flink gutt være mye høyere. Implisitt i denne antagelsen er forventningen om at kvinner ikke kan jobbe like hardt – og at dersom de gjør det, er det på sin plass å møte det med sympati og overbærenhet. Stakkars henne, hun begraver seg selv i arbeid. Hva er det hun distraherer seg fra? Hvem er det hun prøver å imponere?

På den annen side kan man tenke seg at flink pike-begrepet overser de flinke guttene. En flink gutt kan muligens aldri bli sett på som en «flink pike», med alt det andre det innebærer – han må bare stå i det og få jobben gjort. Ingen medfølelse å få, selv når det kanskje trengs.

AT «FLINK PIKE» er en provoserende frase er ikke vanskelig å forstå, det ligger i selve ordlyden. Å kalle voksne for «piker» er nedlatende i seg selv, helt uavhengig av hva mer begrepet impliserer. Det kan tenkes at forskjellen ligger i forholdet mellom henholdsvis «flink pike» og «flink pike-*syndrom*». Sistnevnte impliserer i større grad

“

Gutter eller menn som antagelig ellers ville ha kvalifisert til betegnelsen *flink pike* slipper unna med det mer nøytrale *nerd*.

“

Det er flinkt å benekte sin flinkhet.

en patologisering, der adferden har gått for langt ut, utviklet seg til å bli noe sykelig. Men når skjer egentlig det? Og innbyr ikke også «flink pike» alene til kondolanse og medynk?

Kvinner er sterkt underrepresentert i akademia, og i og med at de som nevnt er overrepresentert blant studenter kan man spørre seg hvorfor. Er det fordi kvinner ikke ønsker seg de akademiske toppstillingene, eller at de akademiske toppstillingene ikke ønsker seg dem? Ifølge Healy og Seierstad (2012) mente 80 % av 240 intervjuede ansatte at det ikke var likestilling ved deres universitet, og at kvinner i universitetsmiljøer må jobbe hardere enn sine mannlige kolleger for å oppnå samme anerkjennelse eller prestisje. Hvis dette stemmer, er det jo selvfølgelig helt tragisk, men det kan kanskje også kaste lys over hvorfor flink pike-syndrom er en «dame-greie»: Å overprestere, hver gang, er i så fall en nødvendig strategi for i det hele tatt å bli tatt på alvor. Med utgangspunkt i dette kan man se for seg at flinkheten ikke er sykelig og selvdestruktiv, men et slags opprør – en innbitthet av typen «Jeg skal faen meg vise dem hvem som er best».

Spørsmålet er derfor: Er flinkhet underdanig selvoppofring, eller skamløs selvforbedring?

JEG INNRØMMER at jeg føler på et ubehag hvis noen kaller meg flink. Jeg blir brydd og begynner umiddelbart å trekke fram eksempler på at jeg *ikke* er det. Ingen av notatene mine har for eksempel en ringperm. I forrige uke dro jeg på Domus Athletica og hentet gruppetime-lappen for bare å dra derfra uten å trene. Prøvde å kjøpe en banan til 7 kr på skolen. Kortet mitt ble avvist. Ikke særlig flinkt!

Hvorfor denne kokette motviljen mot å være i besittelse av en egenskap som i utgangspunktet er positiv? Det er flinkt å benekte sin flinkhet. Og å benekte sin flinkhet er å begrense seg selv. Dropp ydmykheten og si: «Ja visst, og ikke bare er jeg flink – jeg er også kul og smart og interessert og ærgjerrig. Hvordan ellers tror du jeg fikk gjort alt dette?»

Hvis du er flink, behersk den følelsen og elsk den. Begynn å eie din egen flinkhet. Ikke glem: Det finnes to veier til suksess – evner og arbeid. Man kan klare seg bra med én. Det beste er å ha begge.

Kjersti Halvorsen går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Kilder:

Integrativ intelligence and personality, Integrative assessment of adult personality (Harwood, Beutler, Groth-Marnat)

http://forskning.no/forskningspolitikk-kjonn-og-samfunn-likestilling-skole-og-utdanning/2012/07/diskriminering-i

http://wes.sagepub.com/content/26/2/296 (Healy og Seierstad 2012)

Lyst, kåthet, begjær. Ord med bismak av villskap og hemningsløshet. Vår seksualitet og dyriske drift lar seg ikke alltid kontrollere av pannelappen, men har stadig vekk måttet se seg forsøkt styrt av lov og moral.

UTILFELDIG SEX

TEKST OG ILLUSTRASJON HANNE GOTAAS FREDUM

Motivasjonen bak viljen til å kontrollere den enkeltes seksualitet avhenger av tid, sted, alder og kjønn. Aksept for ulike former for seksuell atferd oppstår ikke i et vakuum, men snarere et sted mellom hva som er praktisk og emosjonelt holdbart i et samfunn, og innenfor rammene gitt av eksisterende lover. Her er det gjerne et samspill, der majoritetens oppfatning er med på å forme lovene som igjen avgrenser individets frihet, samt påvirker og opprettholder holdninger.

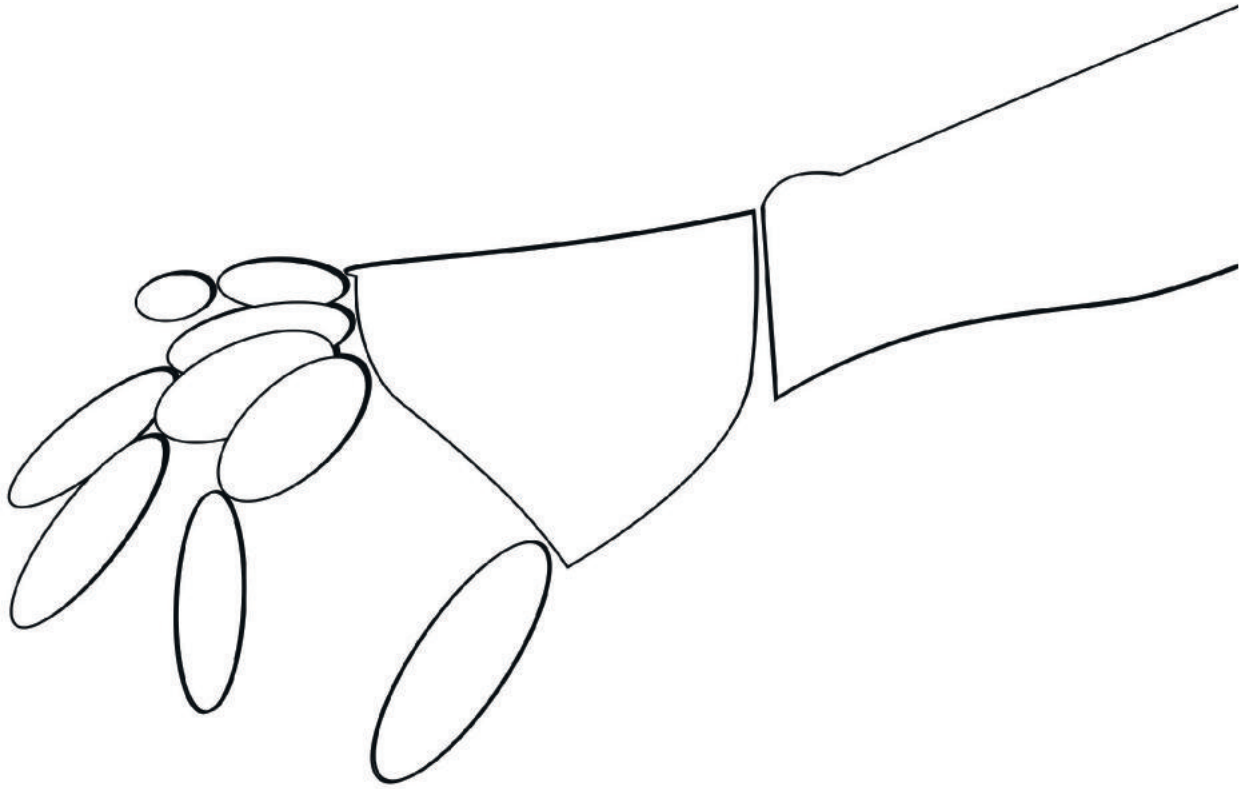
TIDEN, STEDET, ALDEREN ... I vårt moderne norske samfunn søker lover å trygge fellesskapet og menneskene som lever i det ved å bevare ro og orden, og å straffe handlinger som forstyrrer fredelig virke. I dette ligger det blant annet et løfte om å beskytte sårbare grupper fra overgrep. Når den seksuelle lavalderen i Norge er satt til 16 år etter straffelovens § 196, er dette nettopp for å ivareta den svakerestilte parten i det asymmetriske maktforholdet mellom barn og voksne.

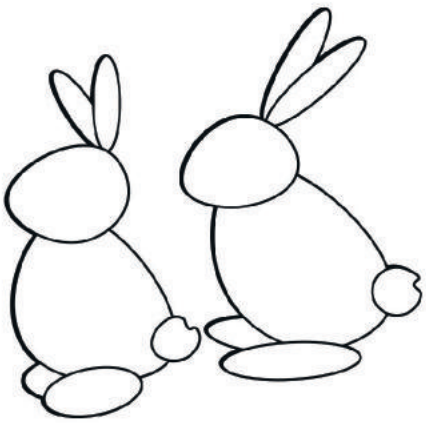
En trenger likevel ikke kaste lange blikk over skulderen for å oppdage at det ikke alltid har vært slik.

Før moderne teknologi gjorde det mulig å bestemme og kontrollere farskap, var beskyttelse av eiendom en viktig motivasjon for lovfestet seksuell kontroll. Historien til verdens kongehus, deriblant vårt eget, byr på flere *uekte* sønner som har gjort krav på sin medfødte rett til landets trone. Det har blitt krig av mindre. Og for å bevare roen, har en dermed sett seg nødt til å legge visse føringer for seksuell omgang. Disse føringene har for det meste rammet kvinners seksualitet, mye fordi det som oftest har vært lettere å påvise hvem som er barnets mor enn barnets far. Denne slutningen har imidlertid blitt utfordret i debatten om hvorvidt eggdonasjon skal bli lovlig i Norge i dag. Motstandere trekker frem nettopp forholdet mellom livmor og foster som noe urokkelig, og mener at kvinnen som bærer fram og føder barnet, også skal være barnets genetiske mor. For mange koker det nok likevel ned til et spørsmål om likestilling: De med sædproblemer har fått tilbud om en håndsrekning siden før andre verdenskrig, mens de med eggproblemer fortsatt står uten et tilbud i Norge.

... **OG KJØNNET** Forholdet mellom mann og kvinne føyer seg inn i en lang rekke binære opposisjoner der verdien til den ene parten definerer verdien til den andre. Posisjon og definisjonsmakt tilfaller gjerne den sterkeste parten, som til gjengjeld helst fremmer egne interesser. Kvinner har generelt både hatt mindre makt og innskrenket frihet.

> *Forholdet mellom mann og kvinne føyer seg inn i en lang rekke binære opposisjoner der verdien til den ene parten definerer verdien til den andre.*





> *Når noe argumenteres for som naturlig har det dessverre en lei tendens til å bli opplest og vedtatt.*

Her til lands fikk ikke kvinner stemmerett på lik linje med menn før i 1913, og loven om selvbestemt abort ble ikke vedtatt før i 1978. Da etter en flere tiår lang kamp mot et mannsdominert system. Dette tatt i betrakting er det kanskje ikke så overraskende at kvinners avholdenhet i større grad har vært oppe til diskusjon, mens menn oftere har fått slippe unna. Dette bildet er selvsagt veldig forenklet, og det finnes et utall flere medvirkende faktorer, men det vitner samtidig om grunnleggende strukturer som strekker seg helt inn i vår egen tid.

Her er noen eksempler:

Kvinners jomfrudom har lenge vært noe som tilhørte hennes fremtidige ektefelle. Den skulle voktes av både kvinnen selv og hennes familie. I Norge i dag er sex før ekteskap i større grad normen enn det å velge å avstå fra det. Likevel løper kvinner en større risiko for å bli stemplet som *løse*, eller lette på tråden, dersom de har hatt mange sexpartnere.

Midler for å sikre avholdenhet før ekteskapet har tatt mange former. Å holde døtre og søstre innendørs, og selvfølgelig alltid i følge med minst ett familiemedlem utenfor hjemmet, har vært et transkulturelt verktøy for å temme seksuelt utagerende kvinner. Et annet og grusomt middel er omskjæring av kvinners underliv – et middel fra en for lengst svunnen epoke som har dratt sin slitne virkelighet inn i vår tid.

Omskjæring, eller kjønnslemlestelse, praktiseres fremdeles i deler av verden. Det er en skikk som har røtter flere tusen år tilbake, og som i større grad er kulturelt enn religiøst betinget. Ønsket om å verne om kvinners seksualmoral er en av grunnene bak praksisen. I 1995 ble det straffbart å utføre eller medvirke til kjønnslemleste i Norge. Fengselsstraffen er på inntil fire år, med en utvidet strafferamme på åtte år dersom inngrepet medfører varig sykdom, og ti år dersom inngrepet fører til død. Norsk kultur og tradisjon fremmer ikke omskjæring av kvinner, men i takt med innvandring fra land der dette i større eller mindre grad blir praktisert, har behovet for en slik lov meldt seg. Slik ønsker en å hindre at det øves en slik ødeleggende kontroll over kvinners kropp og seksualitet, og samtidig vise at hun er mannen likeverdig.

Men *er* kjønnene virkelig så likestilte og seksuelt liberaliserte i Norge som vi vil ha det til?

I en kronikk i *VG* fra juli i år skriver Hedda Susanne Molland om seksualisering av kvinnebryster. Dersom kvinner, til forskjell fra menn, går med bar overkropp i Oslo sentrum kan de bli bøtelagt for blotting. En eventuell bot vil da være begrunnet i straffelovens § 201, som slår ned på «Den som utviser seksuelt krenkende eller uanstendig atferd [...] på offentlig sted». Bøtelegging vil skje på bakgrunn av politiets skjønn, og en vurdering av hvorvidt de anser kvinnebryster for å være seksuelle i en gitt kontekst. Når Molland «tar seg friheten» og bader toppløs, er det lav terskel for slibrige og sjikanerende kommentarer fra mannlige badegjester. Politiets makt til å bøtelegge kvinner i slike og lignende situasjoner er med på å legitimere denne typen negativ oppmerksomhet, også kjent som cat calling.

Cat calling er en seig etterlevning fra gamle kjønnsstrukturer – lovfestet eller ei – som bygger på oppfatningen om at kvinner verken eier egen kropp eller seksualitet. Dessuten kan vel ikke menn klandres for at de synes det er sexy med pupper – det har de jo fra naturens side, har de ikke? Men hva er sexy med brystet til en ammende mor, eller den flate brystkassen til en femårig jente ikledd bikinitopp fra Cubus?

Ingenting.

Når noe argumenteres for som naturlig har det dessverre en lei tendens til å bli opplest og vedtatt. Hva vi oppfatter som naturlig kan like gjerne være lært som medfødt – som oftest er det imidlertid ikke snakk om et verken–eller, men heller et samspill mellom kulturelle og biologiske faktorer. Hvordan noe blir oppfattet avhenger gjerne av hvordan en forholder seg til det: Dekker en til kvinnebryster eller bøtlegger kvinner som velger å gå toppløse, da er det klart at det sendes et signal om at kvinnebryster er noe mystisk og forbudt, noe uoppnåelig. Dermed seksualiseres det i kraft av å måtte være skjult, når det tross alt bare er et stykke kropp.

Dikotomien naturlig–unaturlig er en klassiker innenfor en annen aktuell diskusjon, nemlig homofiles rettigheter. Paragrafen som forbød utuktig omgang mellom menn ble opphevet i 1972; i 1981 ble det vedtatt bestemmelser som skal hindre at en diskriminerer homofile. Den nye ekteskapsloven som trådte i kraft i 2009 gir homofile den samme retten til å inngå ekteskap som heterofile. Kirkens tradisjonelle forhold til homofili åpner imidlertid ikke opp for de samme rettighetene. Å leve ut sin homofile legning anses som synd og som naturstridig – det er mot Guds ord, ifølge en konservativ tolkning. Men det hersker stor uenighet, og debatten om kirkelig vigsel av likekjønnede par førte denne høsten til stor oppslutning ved kirkevalget. De endelige resultatene fra valget vil ikke være klare før i desember, men det ser ut til at det ved neste kirkemøte vil bli flertall for kirkelig vigsel av homofile.

Slik kan rammene rundt seksualitet endres i tråd med nye strømninger i samfunnet. Å sette spørsmålstegn ved eksisterende lover og praksis er både sunt og på mange måter unngåelig. Hva eller hvem som tenner oss er individuelt, men det påvirkes også av hva som er (u)praktisk, (u)tilgjengelig og moralsk – for ikke å snakke om hva som er lov.

Hanne Gotaas Fredum går 2. semester på profesjonsstudiet i psykologi.

Referanser

Berkowitz, E. (2012). Sex and Punishment: Four Thousand Years of Judging Desire. Berkeley, California: Counterpoint

Store norske leksikon. «Abortkampen» https://snl.no/abortkampen

Adressa. «Her er agumentene for og mot eggdonasjon». http://www.adressa.no/nyheter/innenriks/article10831879.ece

Store norske leksikon. «Omskjæring – lovgivning». https://snl.no/omskj%C3%A6ring%2Flovgivning

Molland, Hedda Susanne. «Krenker puppene mine deg?». http://www.vg.no/nyheter/meninger/likestilling/krenker-puppene-mine-deg/a/23494503/

Politiet. «Straffelovens bestemmelser». https://tips.kripos.no/cmssite.asp?c=1&s=55#s201

Den norske kirke. «Rekordvalg i kirken». https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/aktuelt/rekordvalg-i-kirken/

Araberne
V.S. NAIPAUL
JOHN STEINBECK
le CARRÉ
DON QUIJOTE
SUPERSENSE
WORK PSYCHOLOGY
Personality DISORDERS
Adult Psychopathology and Diagnosis
Unspoken Voice
CHRONOLOGY of WORLD HISTORY
WORLD HISTORY
PLANET PARTY
Animal Spirits

Jeg er på min første meditasjonstime og har meditert i fem minutter. Nå er det bare 55 minutter igjen. Herregud.

OPPMERKSOMT FRAVÆR

TEKST OG ILLUSTRASJON VICTORIA FORSBERG

STILLHETEN FØLES overdøvende. Jeg prøver å konsentrere meg: Fokuser på pusten. Legg merke til luften som strømmer inn gjennom nesen, og ut gjennom nesen. Fokuser på magen som hever og senker seg. Ikke tenk. Jeg tenker at jeg ikke skal tenke. Så tenker jeg over at jeg tenker over at jeg ikke skal tenke. Pust. Inn og ut. Jeg lurer på hvor lang tid det har gått. Jeg lurer på hva de andre tenker på. Jeg lurer på om jeg skal gå og ta 20-bussen fra Majorstuen etterpå eller om det er raskere å bare gå til St. Hanshaugen og ta 37-bussen rett derfra. Nei! Stopp. Nå sporet jeg av igjen. Tenk på pusten. Herregud, hvor lenge er det igjen? Jeg lytter til pusten min. Jeg lytter til en snorkelyd som har begynt å spre seg i rommet. Jeg åpner øynene et sekund. Benet mitt har sovnet. Jeg vil reise meg. Jeg blir sittende. Slapp av. Fokuser på pusten. Jeg sukker. Dette er kjedelig. Jeg åpner øynene igjen og ser på klokken.

DET SIES AT HJERNEN til et gjennomsnittsmenneske kan tenke 50–60 000 tanker i døgnet. Det er ca. 2500 tanker i timen, eller 40 tanker i minuttet. Noe avhengig av hvordan «en tanke» defineres. Tanker kan være uforutsigbare, overveldende og flertallet er av negativ karakter. Jeg ville lære meg å kontrollere dette kaoset. Jeg ville trene opp oppmerksomheten, ta tilbake styringen over hjernen min, og kanskje bli litt zen på veien. Jeg ville tenke flere gode tanker, smarte tanker, eller bare færre selvkritiske, negative og repeterende tanker. Jeg ville lære å sitte stille og filosofere over livets mysterium eller universets uendelighet. Derfor meldte jeg meg altså på et meditasjonskurs. Lite visste jeg hva jeg hadde i vente.

MEDITASJON, YOGA og mindfulness har gått fra å være en sær interesse forbeholdt de få, til å bli en populærkulturell trend, et eget forskningsfelt og en terapeutisk intervensjon. I dag kan du velge og vrake mellom ulike meditasjonskurs, yogakurs, meditasjonsbøker og CD-er eller diverse retreats over hele verden. Du kan prøve deg på konsentrasjonsmeditasjon, mantra-meditasjon, Acem-meditasjon, mindfulness, innsiktsmeditasjon, meta-meditasjon, visualiseringsmeditasjon, affirmasjoner,

> **Mindfulness**, eller oppmerksomt nærvær, stammer opprinnelig fra buddhistiske tradisjoner i India og Tibet, men har blitt oversatt og integrert i vestlig kultur.

Tong Len-meditasjon, vipassana-meditasjon, og mange, mange fler. Kognitive nevroforskere scanner hjernen til buddhistiske munker med fMRI, og mennesker med lang historie med depresjon blir bedt om å sitte med lukkede øyne og fokusere på pusten. I dag er meditasjon også blitt en del av flere terapier, blant annet Mindfulness-Based Stress Reduction, Dialectic Behaviour Therapy, Acceptance and Commitment Therapy og Mindfulness-based Cognitive Therapy – for å nevne noen. Men hva er egentlig meditasjon og hvorfor driver vi med denne eldgamle tradisjonen i lille industrialiserte og sekulariserte Norge?

SELVE ORDET meditasjon kommer fra det latinske ordet meditari som betyr «å tenke», «å reflektere» eller «å kontemplere». Meditasjon kan knyttes til mange religioner inkludert Kristendommen, likevel assosieres den gjerne sterkest med Buddhismen, og østlig filosofi og religion. Det finnes mange forskjellige former for meditasjon som bygger på ulike tradisjoner. Disse deles gjerne inn i to hovedgrupper. Den ene retningen kalles konsentrert meditasjon. Her skal den som mediterer holde oppmerksomheten på en bestemt tanke, ting, lyd eller om pusten, for så å holde andre tanker unna. Den andre hovedgruppen er ledig meditasjon, der grunnprinsippet er en ledig, avslappet oppmerksomhet der man skal fokusere på noe uten å anstrenge konsentrasjonen. Her er ikke målet å tømme hodet for tanker, snarere skal man slippe til det som måtte dukke opp for så å la tankene passere som skyer på himmelen.

I Norge har særlig to meditasjonsformer, som begge bygger på ledighetsteknikken, blitt populære i løpet av de siste tiårene; Acem og mindfulness. På 60-tallet i Norge utviklet legen og psykologen Are Holen med medarbeidere en meditasjonsform som ble hetende Acem. Dette er en meditasjon uten religion eller mystikk, men som kun er bygget på psykologisk forskning. Under Acem-meditasjon tenker utøverne på et ord, det som kalles en metodelyd, med en ledig, avslappet oppmerksomhet som tillater tanker, inntrykk og assosiasjoner å komme og gå uforstyrret. Ved å meditere slik vil rester av inntrykk bearbeides og avlades.

MINDFULNESS, eller «oppmerksomt nærvær», stammer opprinnelig fra buddhistiske tradisjoner i India og Tibet, men har blitt oversatt og integrert i vestlig kultur. Den amerikanske legen John Kabat-Zinn er mannen som ofte får æren for dette. Han gikk mange år i lære hos buddhistiske munker, og tok med seg det han hadde lært tilbake til USA der han utviklet Mindfulness-Based Stress Reduction. MBSR er et åtteukers kurs i mindfulness-meditasjon, yogaøvelser og avspenningsøvelser i et gruppeformat. Senere har man i Mindfulness-Based Cognitive Therapy integrert kognitiv terapi med mindfulness i samme format. Under mindfulness-meditasjon rettes oppmerksomheten mot egen pust, kroppslige sensasjoner, følelsestoner eller egne tanker. På denne måten søker man å bli mer bevisst på indre tilstander og å være mer tilstede i øyeblikket.

FORSKNING PÅ meditasjon har hatt en eksponentiell økning de siste tjue årene. Meditasjonsforskning kan egentlig spores helt tilbake til 50-tallet, men interessen for hvordan meditasjon påvirker hjernen og hvordan denne teknikken kan brukes terapeutisk har hatt en enorm vekst bare de siste tiårene. Noen av hovedfunnene har vært at meditasjon bedrer konsentrasjonsevnen og hukommelsen, reduserer stress, styrker immunforsvaret, reduserer og forebygger angst og depressive symptomer, virker smertestillende og øker positive emosjoner og medfølelse. Mange av studiene har likevel metodiske svakheter, og man kan stille spørsmål ved om effektstørrelsene er så fantastiske som avvisoverskrifter gir inntrykk av.

Studier har i økende grad begynt å bruke EEG og fMRI for å undersøke endret hjerneaktivitet under meditasjon eller funksjonelle og strukturelle endringer av meditasjonspraksis over tid. For eksempel har Hölzel og medarbeidere (2010 og 2011) funnet målbare endringer i hjerneområder vist ved fMRI som er sentrale for stress, empati, selvfølelse, perspektivtaking og hukommelse, hos forsøkspersoner som hadde lært og praktisert mindfulness-meditasjon i åtte uker (MBSR). Blant annet hadde tettheten i hjernemassen økt blant annet i hippocampus - strukturen som betyr mye for læring og hukommelse. Man fant også redusert hjernemassetetthet i amygdala, noe som sammenfaller med forsøkspersonenes egne rapporteringer om redusert stress.

En interessant studie av tibetanske nonner som praktiserte g-tummo meditasjon fant at kvinnene kunne øke sin kroppstemperatur gjennom meditasjonen (Kozhevnikov, 2013). Nonnene klarte faktisk å tørke våte lakener som de hadde rundt seg mens de satt ute i minus 25 grader i Himalaya. Økningen i kroppstemperatur var opp til 38 grader.

En annen studie fant en signifikant nedgang av psykologisk symptomatologi (SCL-90) hos deltakerne etter et åtte-ukers MBSR-kurs (Astin, 1997). I tillegg undersøkte man deltagernes opplevelse av å ha kontroll over viktige områder i sitt liv (kropp, sinn, relasjoner, selv, karriere og omgivelser). Kontroll ble differensiert i positiv selvhevdende, negativ selvhevdende, og positiv føyelig eller fleksibel (å kunne gi slipp, akseptere, ha tillit) og negativ føyelig. Meditasjonsgruppen rapporterte signifikant økning i opplevelse av generell kontroll. Deltakerne følte seg i større grad som agenter og kilde til kontroll i sine liv. I tillegg økte opplevelsen av en aksepterende form for kontroll, samt en følelse av økt balanse mellom føyelighet/fleksibilitet og positiv selvhevdelse.

DA JEG BEGYNTE å meditere trodde jeg det handlet om å kontrollere tankene; at man lærer å kontrollere sinnet og oppmerksomheten. Men som denne studien indikerer, så forsto jeg at det på på en måte handler om det motsatte også: Det handler om fleksibilitet, det handler om å gi slipp og bare observere det som er uten å prøve å endre eller fikse det. Og det er faktisk dette som gir følelsen av mer kontroll.

Jeg holdt ut den første timen, og jeg holdt ut resten av kurset. Ettervhert mediterte jeg hver dag hjemme. Gjennom meditasjon kunne jeg utforske min bevissthet på hittil nye og ukjente måter. Samtidig krever det en enorm disiplin å ha en fast meditasjonspraksis. Jeg hadde mange perioder der jeg brukte alle unnskyldninger jeg kom på for å droppe meditasjonen. Alt fra tidsmangel, eksamensperioder, til at jeg ville «se hva som skjer hvis jeg ikke mediterer en liten stund». Likevel klarte jeg alltid å starte igjen.

> “
>
> Jeg har siden snakket med mennesker som hevder at de gjennom årevis med meditasjon ikke lenger opplever seg som et avgrenset selv. Permanent.

For jeg hadde tidlig noen helt spesielle opplevelser som jeg ikke kan sammenligne med noe annet enn religiøse åpenbarelser eller LSD-hallusinasjoner (ut fra hva jeg har hørt..). En gang føltes det som at det jeg vanligvis oppfatter som et «selv» og en avgrenset kropp smeltet sammen med gulvet og alle de andre menneskene i rommet til jeg til slutt var ett med alt rundt meg og alt var ett med meg. Bevisstheten min føltes spredt utover rommet samtidig som at «jeget», den som observerte alt dette var som en enkel singularitet uten kropp. Det var en kvalitativt fullstendig ny og annerledes opplevelse av meg selv og verden som jeg aldri hadde vært i nærheten av før. Opplevelsen minnet meg om filmøyeblikket der Neo ser the Matrix for det det virkelig er; bare rad på rad med datakoder. Jeg har siden snakket med mennesker som hevder at de gjennom årevis med meditasjon ikke lenger opplever seg som et avgrenset selv. Permanent. Slike historier og mine egne opplevelser bidro med en ekstra motivasjon for å holde på meditasjonspraksisen min og fortsette å vende fokuset innover. Men hvor langt skal man gå?

OLE JACOB MADSEN, som blant annet underviser på PSI, har skrevet to meget gode og meget kritiske bøker om dette innover-fokuset som selvhjelpsbøker og særlig mindfulness oppfordrer til (Madsen, 2010, 2014). Hans kritikk går delvis ut på at ved å lære å mestre stress og jobbe med aksept, overser vi de strukturelle og kulturelle kravene som er årsak til stresset i første omgang. Samtidig kan man se den økte interessen for meditasjon som en motreaksjon til nettopp dette stressende prestasjonssamfunnet. Eller kanskje som et forsøk på å fylle et grunnleggende behov som har blitt forsømt i for lang tid.

EN ANNEN INTERESSANT studie fikk individer med lang Acem-meditasjonserfaring til å meditere i en MR-maskin (Davanger, 2010). Deltakerne gjennomførte to ulike mentale aktiviteter; Acem-meditasjon og meditasjonslignende kognitive konsentrasjonsoppgaver. Når ytre oppgaver ikke krever ens oppmerksomhet, og man egentlig ikke gjør noe spesielt, ser man økt aktivitet i noen hjerneområder, blant annet i frontal korteks. Man tror at disse områdene er involvert i å bearbeide inntrykk, tanker og følelser, og de omtales som et slags hvilenettverk. Ledig meditasjon førte til økt aktivitet i disse områdene, sammenlignet med når personene hvilte. Når testpersonene utførte konsentrerte oppgaver, var aktiviteten i denne delen av hjernen signifikant lavere. Studien indikerer at ledig meditasjon kan føre til økt mulighet for å bearbeide minner og følelser, enn om man utfører andre kognitive oppgaver som krever konsentrasjon eller når man ikke gjør noe som helst.

Jeg tror det handler om et dypt behov for å kjenne på stillheten i en ellers overveldende verden. Den klisjéfylte beskrivelsen av samfunnet vårt som et hektisk, bråkete, stressende, materialistisk og utmattende samfunn har blitt ytret mange ganger. Og det er kanskje fordi det nettopp er noe i den. Det er paradokset i å leve i et så godt, rikt og fritt land som vi gjør: Man begynner å ta alle godene for gitt. Rikdommen gjør at vi blir mer gjerrige, materialistiske og slutter å definere oss utifra hvem vi er – men hva vi har eller hva vi har produsert. Samtidig introduserer muligheten av så mange valg tvilen og misnøyen. Det er ikke rart at man kjenner på et økt behov for litt stillhet for å bearbeide alt kaoset som livet byr på – meditasjon kan tilby dette.

JEG HADDE BEGYNT å få meditasjonserfaring over lengre tid. Problemet som likevel vedvarte var at det å prøve å ikke tenke på noe var som å prøve å ikke tenke på en rosa elefant. Jo hardere jeg prøvde å la tankene flyte forbi, lett og ledig, desto mer påtrengende ble de. Ikke minst kunne jeg kjenne styrken av tankene som sa at jeg ikke var noe god på dette og at jeg ikke egentlig fikk dette til. Samtidig som at jeg tenkte at jeg ikke skulle være så kritisk til disse tankene. Og slik oppdaget jeg hvor mange lag av metakritikk jeg faktisk hadde i meg; ikke bare kritiske tanker, men tanker som var kritiske til de kritiske tankene, osv. Men tankene ble ikke færre, de fordoblet seg.

Til slutt spurte jeg en buddhistisk munk som jeg traff om råd. Han viste seg å være Dalai Lama sin lege, og jeg følte meg ganske så ærbødig da jeg stod der foran den glattbarberte gamle mannen i orange og rød munkedrakt. Jeg forklarte ham min frustrasjon og hvordan jeg strevde i min meditasjonspraksis. Jeg sa at jeg visste at meditasjon er vanskelig og at jeg måtte øve mer, men at jeg håpet han hadde et råd eller tips til hva jeg kunne gjøre annerledes. Han så på meg med et dypt og vennlig blikk, og nikket langsomt. «You must stop stirring the water», sa han. Når man har et glass fullt av «muddy water» så hjelper det ikke å røre og røre rundt for å få bort gjørmen, forklarte han. «Sometimes you must simply be still and wait until the mud sinks to the bottom of the glass». Først da vil vannet bli klart.

JEG HAR TENKT mye på det han sa, og jeg tror han mente at det ikke alltid hjelper å prøve hardere for å få noe til. Noen ganger må man bare slippe kontrollen, lene seg tilbake og se hva som skjer. Jeg startet med en intensjon og et håp om kontroll, men jakten førte meg til motsatsen. Etter dette møte endret meditasjonen seg for meg. Den handlet mindre om kontroll og mer om frihet og fleksibilitet. Meditasjon ble mitt fristed. Disse minuttene kan jeg være akkurat det jeg er, jeg kan tenke akkurat det jeg tenker, og jeg trenger ikke prøve å være, gjøre eller forstå noe som helst. Jeg kan bare sitte stille, puste og eksistere. Og det er nok. For gjennom å sitte stille selv, kan man oppdage bevelgelse man ikke visste at fantes. Stillhet er ikke nødvendigvis stillstand. Og følelsen av kontroll finner jeg når jeg tør å gi slipp. Det har meditasjon lært meg. ①

Victoria Forsberg har bachelor i idéhistorie og går 9. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved UiO.

Referanser

Astin, J. A. (1997). Stress Reduction through Mindfulness Meditation. Psychother Psychosom, 66, 97-106.

Davanger, Svend; Ellingsen, Øyvind; Holen, Are & Hugdahl, Kenneth (2010). Meditation-specific prefrontal cortical activation during Acem meditation: An fMRI study. Perceptual and Motor Skills, 111(1), s 291- 306

Hayes, S.C.; Strosahl, K.; Wilson, K.G. (1999): Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. Guilford Press, New York

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research, 191(1), 36–43.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., … Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(1), 11–17.

Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Dell Publishing: New York: 1990.

Kozhevnikov, Maria; Elliott, James; Shephard, Jennifer & Gramann, Klaus (2013): Neurocognitive and Somatic Components of Temperature Increases during g-Tummo Meditation. Legend and Reality. PLoS ONE, 8 (3).

Madsen, Ole Jacob (2010): Den terapeutiske kultur. Oslo: Universitetsforlaget.

Madsen, Ole Jacob (2014): «Det er innover vi må gå» - en kulturpsykologisk studie av selvhjelp. Oslo: Universitetsforlaget.

Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press.

Williams, Mark & Kabat-Zinn, Jon (2013): Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins and Applications. Routledge, London

«For many centuries, it was believed human creativity resulted from forces outside the individual's control.» Utsagnet til den amerikanske psykologiprofessoren John Dacey åpner for et tankevekkende spørsmål: Hvordan henger kreativitet, kontroll og schizofreni sammen?

KONTROLLERT KREATIVITET – EN SELVMOTSIGELSE?

TEKST KAMILLA KNUTSEN STEINNES **ILLUSTRASJON** AMANDA BJØRNVALL OLSEN

KONTROLL OG KREATIVITET Bør kontroll ha en plass innenfor kreativitetens rammer? Kan kreativitet sies å ha rammer i det hele tatt? For å vurdere disse spørsmålene bør man først ha en forståelse av hva begrepene kreativitet og kontroll innebærer. Den psykologiske definisjonen av kreativitet omfatter to aspekter: Nyskapning og funksjonalitet (Kersting, 2003). Kreativ tenkning kan dermed forstås som en generering av innovativ kunnskap som har en anvendelig kvalitet. Kreativitet kan knyttes til kognitiv kontroll, i den forstand at kreative prosesser påvirkes av tankestrukturering.

Kontroll og kreativitet. Disse kan kanskje oppfattes som to motstridende konsepter, hvor det første involverer intensjonell, logisk tenkning, og det siste omfatter ustrukturerte, irrasjonelle prosesser. Mange er dessuten av den oppfatning at kontroll kan læres, mens kreativitet er medfødt. Er dette en nøyaktig forståelse av relasjonen mellom disse to konstruktene? Fungerer kontroll som et hinder eller en drivkraft for kreativitet? I utgangspunktet kan man oppdrive to svar på dette siste spørsmålet.

På den ene siden kan man si at svaret er nei – kreativitet kan bare eksistere i en hensiktsmessig form dersom den ledes i riktig retning ved hjelp av struktur og organisering. På den andre siden foreligger det tidligere forskning som har vist at indusert kontroll kan virke hindrende for innvendig motivasjon som fungerer som en pådriver for kreativ tenkning (Eisenberg og Shanock, 2003). Svaret ut fra disse resultatene synes da å bli et ja – kreativitet fungerer ofte best uten strukturering. Dette kan virke logisk dersom man tar i betraktning at kreativitet gjerne forbindes med individets følelse av frihet til å uttrykke seg selv.

KREATIVITET - EVNE TIL Å KNYTTE UKONVENSJONELLE RELASJONER Kreative tenkere bruker hovedsakelig to typer tankemønstre: *divergent* og *konvergent* tenkning.

Førstnevnte innebærer dannelse av flere innovative ideer, mens sistnevnte innebærer prosessen med å samle disse ideene for å sitte igjen med best mulig resultat (Bronson og Merryman, 2010).

Originale forskningsresultater fra kognitiv psykologi indikerer dessuten at kreative mennesker har en annerledes hjernestruktur enn mindre kreative mennesker (Jung-Beeman et al., 2004). Kreativ tenkning, i denne forstand, innebærer å forbinde fjerntliggende hjerneområder med hverandre (Flaherty, 2005). Man besitter dermed evnen til å knytte sammen aspekter som konvensjonelt sett ikke lar seg forene.

SCHIZOFRENI OG KONTROLL Resultater fra nylig forskning på metakognisjon ved schizofreni, indikerer at disse pasientene har et utfordrende forhold til opplevd kontroll (Metcalfe, Van Snellenberg, DeRosse, Balsam og Malhotra, 2012). De synes ikke å kunne skille mellom hvilke aspekter av omverdenen som er innenfor og utenfor deres kontroll. Ytterligere resultater fra forskning på schizofreni og kontroll antyder at pasientene mislykkes i å forutse konsekvensene av sin egen atferd. Pasientene synes å tro at situasjonelle faktorer nærmest utelukkende bestemmes av eksterne påvirkninger (Voss et al., 2010). Denne opplevde, manglende kontrollen kombinert med den høye graden av kreativ tenkning som ofte observeres ved schizofreni, kan tenkes å illustrere at kreativitet trenger grenser for å være gunstig (både med tanke på resultatene som produseres og individet som produserer dem).

SCHIZOFRENI – EN PSYKISK LIDELSE ELLER BARE EN MISFORSTÅTT HYPERKREATIV PERSONLIGHETSDIMENSJON? Kreativitet har lenge blitt assosiert med mentale lidelser. Inspirasjonen for denne ideen kommer fra en lang rekke av kreative mennesker som også led under ulike psykiske plager (britiske Louis Wain og Richard Dadd er begge

> DET ER FORT GJORT Å GLEMME Å TA DENNE SIDEN I BETRAKTNING. **MAN KAN VÆRE KREATIV OG SAMTIDIG VÆRE FRISK.** KREATIVITET ER I HVERT FALL IKKE ÅRSAKEN TIL PSYKISKE LIDELSER.

kjente eksempler på kunstnere med schizofreni). Et voksende antall studier indikerer faktisk en forbindelse mellom kreativ tenkning og psykiske lidelser, herunder spesielt schizofreni og bipolar lidelse (Sussman, 2007).

Basert på dette foreslår Adrienne Sussmann at dersom det skulle foreligge en link mellom kreativitet og psykiske lidelser, bør man kanskje begynne å revurdere diagnosestatusen deres (2007). Kan en person som skaper tidløse kunstverk egentlig kalles syk? Hvis sykdommen er grunnen til at man evner å tenke i slike fantastiske baner, er det vel egentlig noe positivt, og derfor ikke en sykdom. Her kan det være verdt å spørre seg hvilken av disse som er årsak og hvilken er effekt: er man kreativ fordi man er syk, eller er man syk fordi man er kreativ? Sussmann ser ut til å ta utgangspunkt i sykdom som årsak og kreativitet som effekt. Hun anser dessuten den lange tradisjonen som forbinder kreativitet og psykiske lidelser som holdepunkt for at det finnes en vitenskapelig link mellom disse to. En link som vi ikke har oppdaget ennå.

Det er likevel viktig å huske på at det har levd minst like mange, sannsynligvis flere, kreative mennesker *uten* psykiske lidelser. Det er fort gjort å glemme å ta denne siden i betraktning. Man kan være kreativ og samtidig være frisk. Kreativitet er i hvertfall ikke årsaken til psykiske lidelser (Rothenberg, 2015).

SCHIZOFRENI, KREATIVITET OG KONTROLL Hva er dermed forholdet mellom disse tre begrepene? Svaret som denne teksten kan tilby er neppe særlig tilfredsstillende; det er nemlig altfor komplisert til at den kan gjøre annet enn å berøre og belyse spørsmålet.

Ubegrenset kreativitet, som i tankemønstrene man ofte finner hos pasienter som har schizofreni, kunne med fordel blitt holdt i sjakk av større strukturering. Likevel bør ikke kontroll tillegges for stor plass – kreativitet trenger romslig frihet for å utfoldes. Det kan tenkes å kreve en omhyggelig likevekt mellom disse to, før kontrollen overdøver utøvelsen av kreative prosesser.

Avslutningsvis synes det fornuftig å henvise til innledningen og tilbake til spørsmålet om kontroll fungerer som et hinder eller en drivkraft for kreativitet. Det virker ufullstendig å bare tilby to svaralternativer på et slikt vidtfavnende spørsmål. Basert på de foregående avsnittene, vil jeg herved foreslå følgende banale svar på dette spørsmålet: Optimale resultater, ut fra en psykologisk definisjon av kreativitet, synes å kreve en påpasselig balanse mellom kreativ og kontrollert tenkning.

Kamilla Knutsen Steinnes går 1. semester på masterprogrammet i sosialpsykologi

Referanser

Bronson, P., Merryman, A. (2010). The creativity crisis. Newsweek Education. Hentet fra http://www.newsweek.com/creativity-crisis-74665

Eisenberg, R., Shanock, L. (2003). Rewards, intrinsic motivation, and creativity: A case study of conceptual and methodological isolation. Creativity Research Journal, 15, 121–130.

Flaherty, A. (2005). Frontotemporal and dopaminergic control of idea generation and creative drive. J Comp Neurol, 493 (1), 147-153.

Jung-Beeman, M., Bowden, E. M., Haberman, J., Frymiare, J. L., Arambel-Liu, S., Greenblatt, R., Reber, P. J., & Kounios, J. (2004). Neural activity when people solve verbal problems with insight. Plos Biology, 2, 500-510.

Kersting, K., (2003). What exactly is creativity? American Psychological Association: Monitor on Psychology, 34.

Metcalfe, J., Van Snellenberg, J., X., DeRosse, P., Balsam, P., Malhotra, A., K. (2012). Judgements of agency in schizophrenia: an impairment in autonoetic metacognition. Phil. Trans. R. Soc. B., 367, 1391-1400. doi:10.1098/rstb.2012.0006

Rothenberg, A. (2015). Creativity and mental illness. Psychology Today: Creative Explorations.

Sussmann, A. (2007). Mental illness and creativity: a neurological view of the "tortured artist". Stanford Journal of Neuroscience, 1 (1), 21-24.

Voss, M., Moore, J., Hauser, M., Gallinat, J., Heinz, A., Haggard, P. (2010). Altered awareness of action in schizophrenia: a specific deficit in predicting action consequences. Brain, 133, 3104-3112. doi:10.1093/brain/awq152

5 PÅ PSI

NÅR MISTET DU SIST KONTROLL?

JULIE FREDRIKKE DALEN AKER (20 ÅR)
2. semester, profesjonsstudiet i psykologi

Det har jeg jo gjort. Eksamen! I generell innføring i psykologi. Den siste kvelden før eksamen klikka det for meg. Det var fælt. Desperasjon og gråt – og sympati per telefon. Jeg følte meg veldig fortapt. Og så gikk det jo ikke så bra; det gikk som jeg fryktet.

EMILIE KONGSRUD (23 ÅR)
3. semester, bachelor i psykologi

En gang jeg ble veldig sint, slang jeg døra så hardt jeg kunne. Det er veldig deilig å slenge dører! Det ble faktisk hull i veggen. Det er unødvendig å miste styringen, men ikke noe en trenger å angre på. Det er heller morsomt, og veldig deilig når det roer seg igjen.

JO FOUGNER SKAANSAR (31 ÅR)
9. semester, profesjonsstudiet i psykologi

Jeg bruker mye energi på å holde på kontrollen. Det er kanskje det som er problemet. Dersom jeg skulle mistet kontrollen måtte det vel vært på grunn av ei dame – sluppet alt jeg hadde i hendene og alle plikter for en stund.

PHILIP LO (20 ÅR)
3. semester, bachelor i psykologi

To–tre uker siden, da jeg satte meg ned for å skrive en oversikt over alle eksamensdatoer og innleveringer. Jeg tar 60 studiepoeng, og da jeg lagde oversikten gikk det opp for meg at det ble for mye. Jeg satt med en ubeskrivelig følelse. Begynner å gjenvinne kontrollen nå.

VIKTORIA BIRKENÆS (20 ÅR)
2. semester, profesjonsstudiet i psykologi

Det hender jeg kaster elektronikk når jeg blir sint. Særlig går dette utover fasttelefonen. Mamma kastet mobilen min ut vinduet etter at broren min slengte fasttelefonen i gulvet. Hun trodde så klart mobilen at min var hans. Og selv om ingen bruker fasttelefonen lenger, har vi beholdt den som en buffer.

SER IKKE POENGET med å føne håret og
fikse sengen og
sende inn datamaskinen og
få meg mobilbank
eller
mobilbank burde jeg få
for da hadde jeg sluppet å gå tomhendt fra butikken

men jeg sover gjerne i nedoverbakke
med vått hår
og en datamaskin som bråker
venter ett år til
med å fikse alt og
få livet på stell og

Av Kari Thormodsen Lea