

”Virkeligheten”- i hodet og i hjertet

Undervisningsnotat med blick til filmen ”Et vakkert sinn”

av psykolog Terje Landro

A) Innledning

Dette undervisningsnotatet handler om temaet *selvbilde*. Det vil si det bildet eller de oppfatningene vi har av oss selv, hva vi *tror* om hvem vi er. Selvbildet kan med fordel deles i to: *Selvtillit*, som handler om i hvilken grad man føler seg verdifull for det en *gjør*, *kan*, *presterer* eller *vet*. Den andre delen, *selvfølelsen*, er mer grunnleggende: den handler om i hvilken grad man opplever seg verdifull for den en *er*, i hvilken grad man tror på at en er til å tåle, betingelsesløst akseptert, verdifull og elsket i kraft av bare å *være til*. Dette uavhengig av hvordan man tar seg ut, framstår som, gjør, kan eller presterer. Alle har vi følelser og tanker om hva vi kan og hvem vi er. Tankene og følelsene våre kunne vi også kalle våre ”indre stemmer”, stemmer som til enhver tid kommenterer det vi ser, hører, leser, fornemmer og husker. Disse stemmene tilhører de mange ulike delene av i oss; det som er meg består ikke bare av en eller noen få sider. Men personligheten vår kan ses på som bestående av mange del-personligheter, som hver representerer en egenskap eller en følelse. De uttrykker seg gjennom tankene våre, kroppsspråket vårt og det som uttrykkes i ord. Noen av disse ”stemmene” kan noen ganger spille oss et puss: De får oss til å føle oss mindre verdifulle og gir oss selv budskap som trykker oss ned. Eller motsatt, kan få oss til å tro at vi er verdensmestre. Så får de oss kanskje til å si og gjøre ting som vi senere skulle ønske var usagt og ugjort. Eller vi *lar være* å si og gjøre ting som vi egentlig ikke behøvde å holde tilbake. Tvert om, det ville kanskje bidra til å styrke vår følelse av verdi om vi våget å la slike ”stemmeløse” stemmer slippe til. For å få det bedre med oss selv – for å bli akseptert og anerkjent - driver vi kanskje og strever med en masse gjøre-ting, uten at vi egentlig kjenner oss mer verdifulle. Ja, noen slike stemmer kan vi la få mer makt over oss enn vi liker å tro. Særlig gjelder det følelsene *skam* og *skyldfølelse*.

Hvilke stemmer folk lar få *hvilken* makt, og i *hvilken grad*, er ulikt for ulike mennesker. Det kommer bl.a. an på hvilke *budskap* den enkelte har fått fra viktige personer i viktige faser av hennes/hans liv, særlig tidlig i livet. Det kommer ikke bare an på *hvilke* budskap, men først og fremst hvordan hun/han har *oppfattet* slike budskap, samt hvor stort *inntrykk* de har gjort. På en måte kan vi derfor si at noen av de ”indre stemmene” våre er ”ekko” fra hele vår personlige historie. Særlig de første årene av våre liv, der visse sider av oss enten ble oversett, ikke-sett eller de ble sett på som ikke-ønskelige av viktige omsorgspersoner. Slike stemmer, for eksempel fra vår oppvekst, som vi kunne kalle ”stemmer fra fortiden”, klinger gjerne med når våre egne ”stemmer” uttrykker seg. Og de har en tendens til å følge med som Nissen på lasset gjennom livet.

Når vi snakker om ”stemmer” på denne måten, mener vi i at ”stemmene” våre er uttrykk for *alle* tanker og følelser vi har, både ”positive”, ”negative” eller ”nøytrale”, hvis det gir mening å si det slik. Men det vi i *denne* sammenhengen er mest opptatt av, er de ”stemmene” som gjør noe med vår tro på vår verdi som menneske. Noen av dem kan være mer eller mindre plagsomme for oss i lengden. Det er når en eller flere stemmer prøver å få oss til å framstå som mindre, større eller annerledes en den vi er. Da har vi en lei tendens til å ”høre” på stemmer som forteller oss at hvis vi bare sier og gjør sånn og sånn, eller *lar være* å si eller gjøre slik og slik, da vil vi kjenne oss mer verdifulle og akseptert. F.eks. er det noen som har ”stemmer” som prøver å fortelle personen at bare hun/han framstår som snill eller flink, vil hun/han bli mer likt, akseptert eller elsket. Eller vi driver med andre gjøre-ting som vi bevisst eller ubevisst tror skal fylle et følelsesmessig tomrom, og gi oss en bedre selvfølelse. I så fall lurar vi oss selv. Oftest uten at vi er klar over at det er det vi gjør. Dette undervisningsnotatet har til hensikt å få oss til å reflektere rundt våre egne ”stemmer” og hva de prøver å fortelle oss om oss selv og hvilket bilde av oss selv og andre mennesker ”stemmene” våre bidrar til å gi oss.

Filmen *Et vakkert sinn* (orig. *A Beautiful Mind*) forteller en historie som vi synes er godt egnet til å illustrere hvordan slike stemmer opererer. Hovedpersonen i filmen blir drevet av ”stemmer” som gjør livet svært vanskelig, både for ham selv og dem rundt ham. I utgangspunktet vil nok disse stemmene ham noe godt, men de blir ikke gode for ham fordi de får styre livet hans uten at han selv klarer å ta kontrollen over dem. De binder ham, får ham til å gjøre ting han ellers ikke ville ha gjort, og han kjemper en evindeligg kamp som bare sliter ham ut men ikke egentlig gjør livet bedre for ham. Så gjennomgår hovedpersonen en bevisstgjørings-prosess som gjør at han kan *forholde seg til* disse ”stemmene” på mer hensiktsmessige måter enn før. Det er ikke det at ”stemmene” blir borte, men han gir dem ikke lov å styre livet hans lenger på måter som bare vedlikeholder hans lave selvfølelse. Det samme er mulig for hver og en av oss, selv om vi ikke ser og hører stemmene våre så konkret som hovedpersonen i filmen gjør. Et annet viktig poeng som filmen tydeliggjør, er dette: På samme måte som for hovedpersonen, koster det de fleste mennesker smerte å *gi slipp* på slike ”stemmer”, som nok *vil* oss godt, men de *gjør* oss ikke godt.

B) Mine indre stemmer - hva sier de til meg?

Hva tror jeg om hvem jeg er? Hva er viktig for meg for at jeg skal oppleve at jeg betyr noe her i verden? Hvem er jeg *egentlig*, hvem er den ”virkelige” jeg? Ja, hva er egentlig virkelig? Når vi stiller slike spørsmål, kan vi tenke oss at det er noen ”indre stemmer” i oss som formulerer spørsmålene. Vi fører alle indre samtaler med oss selv i ett kjøp. Hver eneste tanke vi tenker er uttrykk for at vi hele tiden prøver å finne ut av oss selv og verden rundt oss. Det er ingen tid på døgnet at det ikke skjer aktivitet i hjernen vår, heller ingen tid i våken tilstand at det ikke går tanker gjennom hodene våre eller at følelsene våre er i sving. Dette selv om vi gjerne ikke er oss bevisst at det er slik. Tankene og følelsene våre, altså det vi her velger å kalle våre ”indre stemmer”, er mer eller mindre aktive hele tiden.

1: Stemmer med og uten ord.

Hver gang vi snakker med andre mennesker, kommer de "indre stemmene" våre ut i form av *ord*. Det å snakke, er noe de fleste av oss gjør rett som det er. Enkelte snakker mye, andre mindre. Noen av oss snakker til og med høyt med oss selv noen ganger. Men det er ikke alle de "indre stemmene" våre som *har* ord eller vet hvordan de skal bruke ordene for å gjøre seg synlig. For eksempel er det ikke alltid vi vet hvordan vi med ord skal uttrykke følelser som til enhver tid dukker opp i oss. Dessuten vil som regel følelsene våre uttrykke seg *sammen med* ordene våre når vi snakker. Det gjør de gjennom *kroppsspråket* vårt. Det kan være i form av handlinger vi gjør, eller kroppsholdninger, ansiktsuttrykk og stemmebruk. Tenk bare på hvor mange måter det er å si "kom hit" på!

Når de "indre stemmene" ikke kommer ut som hørbare ord, kan det være fordi vi ikke finner ord som kan uttrykke det "de indre stemmene" våre prøver å si. Eller vi ikke våger å si høyt det "stemmene" forteller oss, evt. av frykt for at noen skal synes det er dumt. Eller vi er redde for at andre vil bruke mot oss det de får vite om oss osv. Ofte opptrer flere slike indre stemmer samtidig, og de fører samtaler med hverandre. Disse indre dialogene mellom ulike stemmer inne i hodet mitt kan noen ganger være motsetningsfylte, ikke minst når jeg skal forholde meg til mennesker som står meg nær og som jeg er glad i. For eksempel er jeg noen ganger så sint på en person – kanskje særlig den som står meg nærmest - at jeg bare får lyst å holde avstand til ham/henne. Og det samtidig som jeg lengter etter kontakt og nærhet til vedkommende. Så gir jeg ikke den sinte stemmen min hørbare ord. Heller forblir jeg taus, trekker meg tilbake, mens den sinte stemmen er der like fullt. Altså er det *Tausheten* som blir den "stemmen" som den *Sinte* stemmen bruker for å uttrykke seg. Bak tausheten og den sinte stemmen kan det ligge en eller flere *andre* stemmer og murre eller hviske. For eksempel en *trist* stemme, en *fortvilet* stemme, en *redd* stemme eller en *lengtende* stemme. Men stemmen "innenfor" den tause/sinte blir ikke sett av den andre personen, kanskje fordi stemmen ikke vet hvordan den skal uttrykke seg.

Noen av stemmene, altså tankene, kan ha form av negative og nedvurderende budskap vi gir oss selv. Hos ganske mange mennesker er slike nedvurderende stemmer heller plagsomme og gjentar seg igjen og igjen. På en måte kan vi si at de "fører" vår lave selvfølelse, hvis vi allerede har slike lave tanker om oss selv. Og vi "fører" disse stemmene ved å samle på bekreftelser på at vi faktisk er så lite verdt som vi allerede tror. Ja, dette er et snodig fenomen: Man skulle jo tro at hvis man har en lav selvfølelse, vil man samle på bekreftelser på det motsatte fra andre mennesker, nemlig at vi faktisk *er* så verdifulle som vi skulle ønske vi var. Men folk har altså en tendens til å samle på tegn og kommentarer fra andre på at det de allerede trodde om seg selv, er sannheten om dem, "virkeligheten". Hvis det de da tror om eg selv er nedvurderende, kommer de inn i onde sirkler, der de gjør de samme uhensiktsmessige tingene om og dermed sørger for å få ytterligere bekreftet det de tror om seg selv. Dermed sørger man selv for å *vedlikeholde* sin lave selvfølelse. På den annen side, hvis selvfølelsen er sunn, vil man lettere kunne tro på budskap fra andre som bekrefter at man er OK.

2: Hva er virkelig?

Da kan det være grunn til å spørre:

De stemmene som stadig fører dialoger i hodet mitt, forteller de meg sannheten? Virkeligheten?

Hva mener jeg i så fall med "sannheten" og "virkeligheten"? Hva er det de ulike stemmene inni meg forteller meg, forresten, rent konkret? Med andre ord: Hvilke budskap er det jeg gir meg selv? Er det selvbudskap som forteller meg at jeg er verdifull, uansett hvordan jeg framstår, hva jeg presterer, klarer eller ikke klarer, orker eller ikke orker? Forteller de meg at det alltid er noe jeg kan, klarer eller orker, om jeg ikke kan, klarer eller orker alt? Sier de til meg at jeg kan be om hjelp til det jeg *ikke* klarer/orker, mens det jeg kan klare selv, akter jeg selv å ta ansvar for? Eller er det selvbudskap som sier at jeg må framstå på en spesiell måte for at jeg skal være bra nok, godtatt og elskverdig? Det siste er eksempel på selvbudskap som opprettholder et begrenset bilde av meg. I så fall er det budskap som umulig kan fortelle *hele* sannheten om hvem jeg er! Konkrete eksempler på slike negative selvbudskap som har tendens til stadig å bli gjentatt, er når jeg sier til meg selv: "du er dum", "du er feil", "du ser stygg ut", "du klarer ikke", "uansett hva du gjør, er det ikke bra nok", "se hvordan du kommer til kort når du sammenligner deg med den og den" osv. Tenker jeg over at disse budskapene er nettopp det de er – *mine egne tanker og følelser*? Og dermed at tankene og følelsene mine ikke nødvendigvis sier noe om virkeligheten, men om *hva jeg tror om* virkeligheten? Når jeg åpner for den tanken at jeg på vesentlige punkter kan ta feil i det jeg tror om meg selv og andre mennesker, hvilken *forskjell* gjør det for meg? Vil det for eksempel gjøre en forskjell om jeg bestemmer meg for å *stoppe opp* og *kjenne etter* hva jeg faktisk – ja faktisk, **virkelig** – føler i situasjoner som møter meg, og i forhold til mennesker jeg møter? Framfor å spørre om jeg tenker "riktig" eller "galt", "logisk" eller "fornuftig"? *Hvilken forskjell* gjør det?

"**Hodet**" er noe vi ofte bruker som symbol for tankene eller "fornuften". Det symbolet som gjerne blir brukt om følelseslivet, er "**hjertet**". Vi bruker ordet "hjertet" selv om følelsene rent biologisk har sitt utspring i hjernen. Like mye som tankene. Både biologisk (i hjernen vår) og psykologisk er det en nær forbindelse mellom følelsene våre og tankene våre. Og følelsene og tankene påvirker gjensidig hverandre. *Tankene* ("hodet") er opptatt av hva man gjør, ikke gjør. Videre befatter tankene våre seg med vurdering, logikk, planlegging, osv. Og også med fantasier, grublerier og spekulasjoner. *Følelsene* ("hjertet") kan sies å være det som gir *liv* til min *opplevelse*. Opplevelsen kan jeg ikke planlegge. Den *skjer* bare - her og nå. Opplevelsen min er med andre ord knyttet til følelsene mine og settes i gang av det jeg til enhver tid blir opptatt av. Ingen kan vel påstå at min opplevelse eller følelsene mine ikke er virkelige! Det jeg opplever, opplever jeg faktisk. **Virkelig!**

Samtidig er det vesentlig at jeg kan skille mellom *min* opplevelse og *andres* opplevelse. Akseptere at andres virkelighetsopplevelse kan være annerledes enn min, og like virkelig for dem som min opplevelse er virkelig for meg. Det betyr ikke at jeg dermed nødvendigvis skal gi slipp på det jeg tenker er riktig og verdifullt for meg. Men noen ganger kan det nettopp være bra for både meg selv og andre at jeg endrer min oppfatning, justerer kursen så å si. Blant annet kan det føre til at vi i større grad vurderer hva som er verdt å lage en stor sak av, og hva en kan blåse litt i. Eller som noen har formulert det: at vi "velger hvilke kriger det er verdt å ta, hvilke kamper det er verdt å kjempe" i forhold til dem som betyr noe for oss.

3: Riktig eller viktig?

Påstår vi med dette at det er uinteressant hvorvidt noe er mer objektivt og logisk riktig enn noe annet? spør du kanskje. Nei, det ville selvsagt være for dumt å påstå noe sånt. I så fall ville det være meningsløst å drive forskning, f.eks. Vårt poeng er at vi må vite *hva vi snakker om* når vi bruker ord som "logisk" og "riktig/galt", "virkeligheten" og "sannheten". I vår sammenheng kan det være nyttig å skille mellom ordet "*riktig*" og ordet "*viktig*" (i betydningen *verdifullt*). At noe er riktig, betyr ikke nødvendigvis at vi opplever det som viktig. På den annen side behøver ikke det som er viktig for oss, være verken logisk eller "objektivt riktig". Samtidig kan det si noe helt avgjørende om virkeligheten. Nemlig den virkeligheten som handler om det å fungere i et fellesskap med andre mennesker, som enkelt-menneske og samtidig med-menneske.

Og her er vi ved *kjernen* i temaet vårt: Når vi snakker om forholdet til oss selv og til andre, kan det bli et sidespor å spørre om hva som er "logisk" eller "riktig" i "objektiv" forstand. Et mye mer hensiktsmessig spørsmål enn hva som er riktig, vil i så fall være dette: Hva er *viktig/av verdi – for meg*? Det å være menneske i verden handler i stor grad om hvordan vi *opplever oss selv* og andre i verden. Det som er viktig for oss, er med og styrer våre tanker og handlinger. Med andre ord: Det vi holder for viktig vil påvirke hvordan vi forholder oss til oss selv og hverandre. Og det vil igjen påvirke tankene våre videre - og handlingene våre som følge av det. Et poeng her er at *følelsene* våre er helt sentrale når vi snakker om hva som er viktig for oss, dvs. det som betyr noe for oss i livet, og som vi bevisst eller ubevisst kjemper for og prøver å beskytte, evt. forsvare. Uttrykket "å gå i forsvar" er et godt eksempel på det å kjempe for det som er viktig for en. Å "kjempe for det en har kjær", som det står i en sang, er med på å gi oss *verdighet*. Samtidig er det "å gå i forsvar" et litt belastet uttrykk. Det leder tanken hen på strid, krig og det å bli angrepet på sider av oss som er særlig sårbare og dermed særlig viktig for oss å beskytte. Når vi føler trang til å forsvare oss, står vi i fare for å uttrykke oss på måter som *ikke* tar vare på vår verdighet. Følelsene kan overstyre enhver logikk, og det uten at vi selv er klar over det og tror vi er svært så "fornuftige". Uten å ville det, oppfører vi oss da kanskje på uverdige måter, dvs. på måter som ikke støtter opp om det som får oss til å føle oss verdifull. Når noen bestemte egenskaper, følelser eller sider ("indre stemmer") ved oss få dominere, er det lett å gå inn i *faste roller*. Eller vi *tildeler* oss selv eller andre faste roller. For eksempel vi sier at "dette er typisk deg" eller "typisk meg". Eller du går for å være en som aldri sier nei, "alltid" er omsorgsfull og selvutslettende ("ja-menneske"), eller en

"kranglefant" eller "stakkar". Hvis man ikke er oppmerksom på dette, står man i fare for å lure seg selv og stenge for utsikten både til seg selv, til andre og til *forholdet* (relasjonen) mellom seg selv og andre. Dersom vi skjønner og er åpne for at vår logikk kan føre oss på et sidespor i våre samspill med andre, gir vi oss selv mulighet til å finne en felles bølgelengde med andre i likeverdighet (begge har like mye verdi og kan framstå for hverandre med verdighet), gjensidig tillit og respekt. Først da kan vi *gi slipp* på de "stemmene" i oss som prøver å få oss til å tro at verden er bare slik og slik, at omgivelsene våre ikke vil oss vel eller at vi er mindre eller større enn den vi er. "Stemmene" våre kan lett prøve å fange oss i en bestemt måte å tenke på og begrensede måter å forholde oss til oss selv og andre på. Så går vi glipp av *andre* sider ved virkeligheten. Sider som kunne gjøre en forskjell dersom jeg fikk øye på dem, og som ville kunne endre mitt forhold til meg selv og dem jeg omgås. Og som kunne gjøre at jeg i fellesskap med andre får blomstre som den jeg er, at de også kan få del i blomstene mine - og samtidig bidra til at de andre kan føle seg fri til å blomstre som den *de* er.

Da skal vi se litt på hva filmen "Et vakkert sinn" dreier seg om.

C) Litt om filmen "Et vakkert sinn"

I filmen møter vi en mann som har en psykiatrisk lidelse som hindrer ham i å skille mellom tankene sine og verden utenfor slik de fleste andre mennesker ser den. For å få verden til å stemme logisk i hodet sitt, konstruerer han en virkelighet, uten at han er klar over at det er det han gjør. Sett fra menneskeside, er hans virkelighetsoppfatning logisk, men etter hvert meget slitsom, både for ham selv og for omgivelsene hans. Og til dels skremmende. Mange som har sett filmen for første gang, forteller at det går et godt stykke ut i handlingen før de begynner å undre seg og etter hvert skjønner at her er det noe som ikke stemmer. Og når *tilskuerne* har problemer med å skille mellom de ulike virkelighetene, hvordan skal vi da forvente at hovedpersonen selv skal kunne skille mellom sin egen opplevelse og den "virkeligheten" som andre opplever? Og her er noe av det geniale ved dette kunstverket: Fra begynnelsen av filmen har filmskaperen regissert det hele slik at vi ser alt som hender fra hovedpersonens synsvinkel. Alt er på en måte "logisk". Men den logikken fører både hovedpersonen og oss lenger og lenger inn i et nett av uforståeligheter. Han blir så oppslukt av sin egen logikk og virkelighetsforståelse at ingenting annet teller. Og andre menneskers oppfatning er både uinteressant, forvirrende og irriterende for ham. Dermed kommer han inn på et sidespor som stenger for kontakten med de følelsene som for de fleste åpner for nærhet til dem man er glad i. Han havner i isolasjon og ensomhet. Vi følger mannen gjennom en lang prosess, der han med god hjelp av sin kone såvel som fagpersoner litt etter litt klarer å se seg selv utenfra og ikke bare med de "brillene" som holder ham i hans egen begrensede verden. Dette gjør det mulig for ham å **velge** hvordan han vil forholde seg til de to virkelighetene.

Lidelsen mannen lider av kalles schizofreni. Mannen heter **John Forbes Nash**. Han er ingen fantasifigur, men er faktisk en av USAs fremste matematikere og teoriskapere innen økonomi i dag. Filmen er inspirert av Nash's liv, kan vi lese i Wikipedia. Den er noe løselig basert på

biografien med samme tittel (av Sylvia Nasar). Biografien ligger tettere opp til Nash's liv enn filmen, samtidig som filmen holder seg til viktige trekk og begivenheter. I 1994 ble John Nash tildelt Nobelprisen i økonomi for å ha utviklet en teoretisk modell (likevekts- og spillteori), som utfordrer tidligere økonomiske teorier. Siden har han fått flere priser og utmerkelser for sitt arbeid for å forstå økonomiske prosesser. For de fleste vil en slik ære som det å få Nobelprisen være meget verdifull og viktig. Det er den sannsynligvis også for John Nash. I vår sammenheng kan vi samtidig spørre: *Etter å ha møtt hovedpersonen slik han framtrer i filmen, hvilket inntrykk sitter vi igjen med om hans tanker og følelser?* Selv om du ikke har sett filmen, håper vi at du gjennom de følgende beskrivelsene vil ha nok stoff til å stille deg selv viktige spørsmål.

1: Om schizofreni

Alle har vi vel hørt folk, gjerne med et glimt i øyet, si at ”jeg føler meg helt schizofren”. På folkemunne er det en ganske utbredt oppfatning at schizofreni handler om å ha flere adskilte personligheter samtidig. Det er en misforståelse. Et slikt fenomen finnes, men det kalles ”multippel personlighet” og har ingen ting med schizofreni å gjøre. Man vet ikke egentlig hva som er årsak til schizofreni. Det er flere teorier om det, og forskning tyder på at det i høy grad er noe arvelig ved schizofreni. Schizofreni er betegnelsen man bruker på sinnslidelser der noen symptomer (kjennetegn) ligner så mye på hverandre at man har funnet det hensiktsmessig å lage en felles diagnose, altså schizofreni. Lidelsen går under den samlebetegnelsen vi kaller psykosar, som kjennetegnes ved at personer som har slike symptomene, opplever sin virkelighet svært annerledes enn de fleste andre mennesker.

Som alle andre mennesker, er folk som lider av schizofreni ulike, og de kan ha ulike symptomer i ulik grad innenfor diagnosen. Når symptomene er aktive, kan altså personen oppleve verden på spesielle måter som er svært forskjellig fra hvordan de fleste andre mennesker oppfatter den. Noen av de vanligste symptomene er det som blir kalt vrangforestillinger / illusjoner og hallusinasjoner. Vrangforestillinger / illusjoner kan gå ut på at personen for eksempel mener seg forfulgt eller overvåket på måter som de fleste vil oppleve som absurde (rare), det som blir kalt paranoia. John Nash (heretter kalt bare John), for eksempel, opplevde seg i tidlige faser av psykosar forfulgt av alle personer som hadde rødt slips, sier biografien. Eller den som er rammet av schizofreni kan tro at han er under kontroll av en makt i verdensrommet. Eller opplever at når nyhetsoppleseren på TV snakker, snakker han/hun direkte til vedkommende, for eksempel i form av kodede beskjeder osv. Hallusinasjoner går på at personen hører stemmer (hørsels-hallusinasjoner). Eller hun/han ser figurer eller personer (syns-hallusinasjoner) som andre mennesker ikke ser og hører, eller det kan være lukt- og smaks-hallusinasjoner. Gjerne en *kombinasjon* av vrangforestillinger og hallusinasjoner, slik som i Johns tilfelle (paranoid schizofreni). Noe av det spesielle ved slike symptomer, er at personen ser disse ”bildene” og hører disse ”stemmene” som like *virkelige* som andre mennesker ser og hører en hvilken som helst annen person eller andre skapninger eller ting. Og nå kommer vi til et viktig poeng. Grunnen til denne sammenblandingen er at en person med schizofreni ikke har de filterne som skal til for å skille mellom det som skjer i

omgivelsene utenfor personen selv - og de tankene/følelsene han eller hun har inni hodet sitt. Det kan kanskje sammenlignes med når vi drømmer om natta: Hvis vi husker drømmen når vi våkner, kan vi gjerne fortelle om rare opplevelser i drømmen. Mens vi drømmer oppleves ikke det rare som rart, men som faktiske hendelser. Til forskjell fra nattdrømmer, opplever en person som har schizofreni sine hallusinasjoner og vrangforestillinger i fullt våken og bevisst tilstand. Tankene er ikke lenger bare tanker eller fantasier. Derfor blir schizofreni gjerne kalt for en *tankeforstyrrelse*.

Så kan vi spørre: Hvordan vil det være for en slik person hvis noen sier til vedkommende at "det er ikke virkelig det du opplever, det er bare noe du innbiller deg"? Sannsynligvis vil det virke på samme måten som om noen sa til deg mens du satt i bilen din: "det er ikke noen bil her, bilen er bare noe du innbiller deg, i virkeligheten sitter du på en stol i stua". Du ville kanskje bli litt forvirret med en gang, men etter hvert ville du sannsynligvis protestere på den slags nonsens og tenke at den andre personen enten spøker eller er litt skrudd i hue. Hvis en person stadig utsatte deg for slike nedvurderinger av din dømmekraft, ville du kanskje i lengden trekke deg unna vedkommende, og dere ville etter hvert miste kontakten. Når vi snur på det slik – så langt sammenligningen rekker - er det kanskje lettere å forstå at en som sliter med schizofreni forholder seg til den "virkeligheten" han faktisk opplever, i likhet med du og jeg og ethvert annet menneske. Og hun/han vil protestere mot andre menneskers oppfatning av virkeligheten på samme måte som du og jeg i bil-eksemplet. Selvsagt, hadde jeg nær sagt, på samme måte som enhver av oss protestere når noen prøver å fortelle oss at vi tar feil i det vi er overbevist om. Det er bare det at den virkeligheten for en som lider av schizofreni er så forskjellig fra de fleste andres at de to virkelighetsoppfatningene ikke lar seg forene. Videre lever hun/han til tider så mye i sin virkelighet, at det er vanskelig for andre mennesker å nå inn til vedkommende på en felles følelsesmessig bølgelengde. Avstanden blir for stor. Folk synes kanskje vedkommende er rar og litt skremmende, de får ikke følelsesmessig kontakt, og så trekker de seg kanskje fra vennskapet eller relasjonen. Derfor er det ofte vanskelig for personer som lider av schizofreni å danne nære vennskap. Det er lett å bli isolert, ensom og ulykkelig. Forskning tyder på at noe av problemet også er at en person med schizofreni har vanskelig for å tolke andre menneskers følelses-uttrykk og derfor har problemer med å sette seg inn i hvordan andre opplever ting. Det å leve slik i sin forestillingsverden kan tross alt gi en viss trygghet og være noe vedkommende foretrekker, framfor den utryggheten som hun/han møter i omgivelsene sine i hverdagen. Og så isolerer hun/han seg. Dette selv om vrangforestillingene og hallusinasjonene kan være ganske skremmende og deprimerende for personen. For oss alle er det ting i vår tilværelse vi opplever stressende og ubehagelig, som vi likevel må takle og forholde oss til. Og når vi blir utsatt for stress, kommer gjerne de sidene ved oss fram som ikke er så behagelige for verken oss selv eller for andre å møte. For en som har schizofreni vil særlig stress kunne framkalle slike symptomer som jeg beskrev ovenfor, "stemmene" blir mer aktive. Videre er det ikke uvanlig at de budskapene stemmene formidler til personen, er sterkt nedvurderende. Eller stemmene gir vedkommende "ordrer" og "beskjeder" som personen føler seg presset til å følge. Å leve i et slikt fangenskap, om vi kan si det slik, må være en stor belastning for den det gjelder. For dem som er rundt personen, særlig de som har et nært følelsesmessig forhold til ham/henne (f.eks. partner, barn, foreldre, og annen familie) er det gjerne også vanskelig å vite hvordan de skal forholde seg til vedkom-

mende. På den ene siden kan de selv la seg fange av personens forestillingsverden, og det kan bli forvirrende hva de skal tro på og ikke av det personen formidler. Dermed blir tilværelsen utrygg også for dem. På den andre siden kjenner de gjerne på avmaktsfølelsen og sorgen over ikke å nå inn til en de er glad i. Det hjelper heller ikke å uttrykke sinne, som for noen kan være måten de gir uttrykk for avmaktsfølelsen på. Man når ikke bedre inn til personen for det. Tvert om. Personen stenger enda mer av for kontakt.

Før vi går videre, er det et poeng vi gjerne vil understreke: *Selv om man har fått en diagnose, betyr ikke det at man **er** diagnosen!* Et menneske som har fått en diagnose, *er så mye mer enn diagnosen.* Det er bare det at både personen selv og omgivelsene lett ser seg blind på symptomene. Og man mister kanskje av syne alle de andre kvalitetene personen har. Det blir således misvisende å si at John "**er** schizofren" når diagnosen schizofreni er noe han **har**! John er så mye, mye mer. John slutter ikke å være John fordi om han har fått den lidelsen han har. Innenfor symptomene er det *et vakkert sinn* (som også er blitt filmtittelen på norsk), som man lett taper av syne. Samtidig er det nettopp der *mulighetene og håpet* ligger! Et poeng vi kan peke på i den sammenhengen er at *livskriser*, slik som det å få en alvorlig diagnose, enten det er en psykiatrisk eller fysisk (f.eks. skader som fører til at man plutselig blir arbeidsufør, eller man får en alvorlig kreftdiagnose osv), kan føre til at både personen som er direkte rammet og omgivelsene blir *oppmerksomme på andre kvaliteter ved livet og samspillet, som de verdsetter mer enn før*. I filmen er kanskje nettopp det noe av det viktigste som skjer med hovedpersonene, John selv i særdeleshet.

2: Sammenheng mellom filmen og vårt tema

Det var litt generelt om sinnslidelsen schizofreni. Når vi nå skal konsentrere oss om handling og scener fra filmen, er det imidlertid ikke Johns schizofreni-diagnose i og for seg som er interessant (det kan være lett for at vi henger oss opp i den). Jeg vil også advare mot at du på bakgrunn av møtet med John stiller deg spørsmål om du selv har eller er på vei inn i en schizofreni-lignende tilstand om du kjenner deg igjen i noe av det John og omgivelsene står oppe i. Vi kan alle fra tid til annen og i kortere eller lengre perioder kjenne på forvirring, tvil, meningsløshet og påtrengende negative tanker og følelser. Eller vi kan føle mer eller mindre avstand til dem vi er glad i, ensomhet og avmakt. Det gjelder særlig hvis vi er inne i perioder med depresjon eller har mye angst, noe som for øvrig er de to vanligste psykiske lidelsene i den vestlige verden. Men det betyr ikke at man er på vei inn i en psykose eller at det skal "rable" for en eller noe sånt, som noen er redd for når de har det riktig ille. Samtidig kjenne- tegnes f.eks. depresjon ved at det er svært så aktive - om enn ordløse - "stemmer" i hodet som prøver å fortelle at en er verdiløs eller at alt er meningsløst, så det er bare å gi opp. Sammenhengen med filmen er at vi alle har "stemmer" – tanker og følelser som – inni oss. Noen av stemmene har tendens til å dukke opp igjen og igjen. De sørger for at noen sider av oss blir mer synlige, mens andre stemmer ikke slipper til. Vi vet alle hvor vanskelig det kan være å vedkjenne oss sider ved oss selv som vi tror er uakseptable eller ikke-elskverdige. Hvis til overmål noen andre trykker på disse ømme punktene hos oss, vil vi gjerne forsvare oss. Enten ved å gå til motangrep. Eller vi trekker oss tilbake. I tillegg tenker vi kanskje at vi er

alene om å ha det slik, og vi føler oss ensomme med stemmene våre. Da får de nedbrytende stemmene en makt de ikke fortjener og kanskje større makt enn vi liker å tro.

Nå skal vi gå over til filmen *Et vakkert sinn*. Når vi har valgt denne filmen og schizofreni som en illustrasjon på det du nå har lest, er det fordi vi synes denne spesielle filmen kan brukes til å sette på spissen noen viktige temaer i våre liv. Vi tenker at det å reflektere over Johns vanskeligheter og hvordan han etter hvert klarer å forholde seg til sin sine stemmer, kan bidra til at vi blir mer klar over våre egne stemmer, hva de prøver å få oss til å gjøre og ikke gjøre. Innsikt er et første skritt til å se håp og muligheter for endring hos oss selv. Innsikt har i seg selv ingen kraft uten at den blir etterfulgt av valg og ansvar for egen endring. Men uten innsikt, er det vanskelig å vite hva valgene står mellom.

Det vi er interessert i, er hvordan John og hans arbeid med seg selv kan hjelpe oss til å stille viktige spørsmål, slik som:

- *Hvordan kan Johns historie bidra til å bevisstgjøre meg i forhold til mine egne virkelighetsforståelser og hva de gjør med meg og mine omgivelser?*
- *I hvilken grad lar jeg mine indre stemmer påvirke hvordan jeg forholder meg til meg selv og andre?*
- *I hvilken grad prøver jeg å binde andre til å forstå virkeligheten slik jeg forstår den, og hvilke konsekvenser får det for meg og forholdet til dem jeg omgås og er glad i?*
- *I hvilken grad lar jeg meg binde av hvordan andre forstår virkeligheten?*

D) Filmens handling, presentasjon av Johns stemmer - og noen interessante spørsmål til oss selv

Når vi nå går inn i handlingen i filmen, skal vi særlig legge merke til de tre av Johns stemmer som går igjen. Vi skal videre merke oss at alle de tre stemmene *vil John noe godt*. Og de gjør så godt de kan for å skape mening i tilværelsen hans. Men de *blir* ikke gode for ham. Vi skal stoppe ved hver av de tre stemmene og stille noen spørsmål som kan sette i gang tanker hos oss selv om de "stemmene" i oss som ikke er så gode for oss i lengden. Våre egne stemmer behøver ikke være de samme som Johns. Samtidig kan det hende vi kjenner igjen noen av våre egne stemmer i dem, og vi kan tenke etter om det også er *andre* "stemmer" som vi har en tendens til å gi for stor makt over oss. Når jeg stiller spørsmålene i tilknytning til Johns stemmer, er det ut fra *min tolkning* av hva stemmene står for hos John. Det er ikke sikkert han

selv ville være enig i tolkningen. Men det er heller ikke poenget. Hensikten er at det vi her snakker om, setter i gang refleksjon hos oss om oss selv.

1: Filmens handling

Filmen "Et vakkert sinn" starter med at vi møter John som en genierklært matematikk-student ved Princeton-universitetet i USA i 1947. Sosialt er John tilbaketrekkende, helst alene på hybelen og skribler matematiske formler på vinduet. Medstudentene synes han er en raring, men de aksepterer ham for så vidt. En av medstudentene heter Martin, som i likhet med John også er en særlig glup student, og det er et visst konkurranseforhold mellom John og Martin. Vi møter for øvrig Martin igjen langt senere i filmen, da det har gått mang år siden hans og Johns studenttid. Martin har da fått stillingen som Princeton-universitetets rektor.

John er ifølge biografien og filmdistributøren besatt av tanken på å finne den enkle og originale, store idé; selve løsningen på tilværelsens mange spørsmål, så å si. Det er bare på den måten han kan bety noe her i verden. Han tenker at "den store løsningen" ligger i matematikkens verden. Hele Johns oppmerksomhet er rettet mot dette målet, og han arbeider hele tiden med å tenke ut en enestående teori. På tross av sine særheter, og skepsis fra gamlerektoren og andre ved Princeton i begynnelsen, klarer John å få gjennomslag for noen av sine teorier, ettersom noen i vitenskapsmiljøet oppdager at John faktisk har sett noen geniale løsninger på spørsmål som andre ikke har gjort på den måten. Det gjør at han får stilling som forsker og lærer ved det verdenskjente og prestisjefylte universitetet Massachusetts Institute of Technology (MIT). Det er mens han arbeider ved MIT at Johns psykotiske symptomer begynner å ta helt av, og han vikler seg inn i en blanding av faktiske hendelser og fantasier som bringer galt avsted.

En svært viktig person i filmen er Johns kone Alicia. De to møtes mens John er professor ved MIT. Hun er en ung, vakker og intelligent fysikkstudent og blir forelsket i den litt spesielle, men sjarmerende læreren. Alicia bringer inn en dimensjon i Johns liv som John ikke tidligere har kjent på, nemlig en opplevelse av nærhet og kjærlighet. De to gifter seg. Alicia skjønner imidlertid etter hvert at noe ikke stemmer: John blir mer og mer fjern, underlig og utilgjengelig for henne. Ekteskapet blir svært vanskelig, ikke minst etter at de har fått en sønn sammen. Alicia er samtidig den som - ved siden av en dyktig psykiater - bidrar til at John får hjelp til å se at deler av hans virkelighetsforståelse blir en hindring for at han kan fungere på en OK måte sammen med andre mennesker, ikke minst i ekteskapet med Alicia og deres barn. Samtidig åpnes øynene hans for at det er andre ting i verden som betyr mer enn prestisje, logikk og arbeid. Noe som imidlertid ikke er med i filmen, er at Alicia skiller seg fra John i 1963, etter at hun ikke lenger holder ut med en mann som er så fjern og overopptatt av sin egen verden. Paret blir gjenforenet i 1970, men da bare i et platonisk forhold (uten den intimiteten som kjennetegner et kjæresteforhold). Imidlertid skjer det i etterkant av at John får Nobelprisen, at deres forhold blir fornyet, og de gifter seg igjen i 2001. Særlig betydningsfullt i vår sammenheng, er nettopp forholdet mellom John og Alicia og det hun fikk bety for ham. Nå skal vi se på de tre "stemmene" som så lenge får styre John og hans liv.

2: Johns stemmer

Stemmen "Charles"

I begynnelsen av filmen virker John upåfallende. Vi møter ham første gang på hybelen hans, der han som ny student er i ferd med å installere seg. Inn kommer en annen ung mann som presenterer seg som "Charles" og som Johns romkamerat. Charles framstår som en litt brautende, overflatisk og selvsikker type, samtidig en som er villig til å høre på John. Etter hvert opplever John Charles som sin beste venn, og Charles dukker opp på de utroligste steder og tidspunkt. Så langt er det i og for seg ikke noe påfallende i det som skjer i filmen. Men senere viser det seg at romkameraten ikke eksisterer annet enn i Johns fantasiverden. Charles er en av stemmene til John. Slik jeg tolker det, er dette en stemme i ham som vil vise verden hvor stor og betydningsfull John er, og en stemme som er konkurranseorientert.

Interessante spørsmål til oss i den forbindelse kan være:

- *Hva er det som gjør det viktig for John å høre på denne stemmen, mon tro?*
- *Hvilken stemme i **meg** vil gjerne vise hvor flink jeg er eller prøver å fortelle meg at jeg må framstå på bestemte måter eller ta på meg bestemte roller for å bli godtatt?*
- *Hvordan merker jeg denne stemmen selv?*
- *Hvordan tror jeg at andre mennesker merker denne stemmen min.?*

Stemmen "William Parcher": Den sortkledde

Mens John er ansatt ved MIT, blir han opptatt av den kalde krigen mellom Sovjet og Vestmaktene etter 2. verdenskrig. John får etter hvert ry på seg å ha usedvanlige evner til å løse tallkoder, og han blir invitert til det amerikanske forsvarsdepartementet Pentagon. John blir etter en tid oppslukt av tanken på å skulle spille en viktig rolle i dette stormakts-spillet. Litt ut i filmen ser vi at John blir kontaktet av en litt mystisk person, som kaller seg William Parcher, og som John tidvis har lagt merke til. Personen, som John med respekt kaller "Mr. Parcher" eller "Big Brother", sier han representerer den hemmelige amerikanske internasjonale etterretningsorganisasjonen. Mr. Parcher, som gjerne bærer en svart bredbremmet hatt og svart dress, går senere igjen som en skikkelse som får en kontrollerende makt over John. John "skjønner" at han nå, som det matematikkgeniet han er, er headhundet til hemmelige oppdrag som bare han kan løse. Han ser på seg selv som en amerikansk spion. Mr. Parcher sier at Johns oppgave skal være å følge med i aviser magasiner og forsyne sine oppdragsgivere med informasjon, som han med jevne mellomrom legger i en avtalt postkasse. I Johns virkelighetsverden blir kassen jevnlig tømt av oppdragsgiverne. Mr. Parcher gir ganske tidlig

John beskjed om at han kommer til å være Johns beskytter. Men hvis John ikke gjør som Mr. Parcher sier, vil han bli straffet hardt. Mr. Parcher dukker stadig opp i en svart bil, som regel uten å si noe, men med et overvåkende blikk. Først langt ut i filmen blir det tydelig at Mr. Parcher bare eksisterer i John tanke- og følelsesverden og gir seg uttrykk i hans hallusinasjoner. Interessante spørsmål til oss i den forbindelse kan være:

- *Er det en stemme i meg som har tendens til å fortelle meg at jeg først og fremst må gjøre ting pga. av plikt?*
- *En stemme som forteller meg at det blir ubehagelig for meg eller jeg blir straffet eller får skyldfølelse hvis jeg gjør noe som andre i ikke liker?*
- *En stemme som har tendens til å ville kontrollere andre?*
- *Eller en stemme som sier at jeg er så spesiell at jeg fortjener å bli behandlet på andre måter enn folk flest?*
- *Hvordan kommer evt. den stemmen til uttrykk hos meg?*

Stemmen "Marcey": Den lille piken

I tillegg til romkameraten Charles og "den sortkledde", har John en *tredje* stemme. Det er en liten pike, som han møter i en park. Hun står plutselig foran John, sier hei, presenterer seg som "Marcey". Det viser seg at hun kjenner etternavnet til John. Når John spør om han kjenner henne, sier hun at "onkel har fortalt om deg, at du er veldig smart men ikke særlig koselig, så jeg må ikke bry meg om at du er ekkel mot meg". "Onkelen" viser seg å være Charles. Marcey dukker også stadig opp. Et sted i filmen sier John om Marcey at "hun er så liten".

La oss si at "Marcey" er den stemmen i John som tilhører det lille, sårbare barnet i ham, den som føler seg liten og som trenger noen som kan beskytte og forsvare det. Den stemmen som blir særlig merkbar for ham når han er i sårbare situasjoner. Eller det lille, frie og lekne barnet i ham som han ikke lar slippe til. Interessante spørsmål til oss i den forbindelse kan være:

- *Kjenner jeg av og til på det lille, sårbare barnet i meg, som vi alle har i oss, og som har fulgt oss fra vi faktisk var små og hjelpeløse?*
- *Hvordan gir evt. den stemmen seg uttrykk hos meg?*
- *Hva prøver den stemmen å fortelle meg?*
- *Hvordan kan jeg selv vise medfølelse med det lille, sårbare barnet i meg, slik at det ikke føler seg så ubeskyttet?*

3: Hvordan merker Johns omgivelser det som skjer med John?

Johns kone Alicia merker at mannen blir mer og mer fjern og underlig. Bl.a. har han en forkjærlighet for å klippe ut fra aviser, uten at Alicia helt skjønner poenget med det.. Kollegene merker også at han gjør og sier underlige ting de ikke forstår. Selv sier han at det han gjør, er en del av sikkerhetsoppdraget han har for den amerikanske etterretningsorganisasjonen, noe kona hans lenge tror ham på. En dag skal han ha et foredrag for en stor forsamling. Da skjer det noe dramatisk som skal få store konsekvenser for John videre. Mens han foreleser, får John plutselig øye på to menn han tror er fra "organisasjonen", som er ute etter å ta ham. John begynner å snakke usammenhengende, styrter ut av lokalet og flykter vettskremt uten mål og mening, mens han føler seg forfulgt av "organisasjonsfolkene". Han roper og skriker og oppfører seg vilt. Tydeligvis har noen ringt til det psykiatriske hjelpeapparatet, og fire menn tar tak i John og holder ham fast. En av de som kommer til, er psykiateren Dr. Rosen, som John tror er en russisk spion. Dr. Rosen får satt en beroligende sprøyte på John, og han blir tvangsinnlagt på det psykiatriske sykehuset der Dr. Rosen arbeider.

I samtaler med Dr. Rosen begynner John å bli forvirret på hva som er virkelig og ikke. Når Alicia etter en tid kommer for å besøke John, og hun får snakket med Dr. Rosen, går det sakte opp for henne det hun har fryktet og egentlig ikke vil skal være sant, nemlig at John har en alvorlig psykiatrisk lidelse som forklarer hans merkelige oppførsel. Det går opp for henne at bestevennen Charles, som han så ofte har snakket om, men som hun ikke har sett noen gang når hun tenker seg om, ikke eksisterer annet enn i Johns sinn. Hun får også greie på hvor alle avisutklippene har tatt veien: Veggene på kontoret hans viser seg å være dekket av avisutklipp. Likeledes informerer Dr. Rosen henne om postkassen der John har levert "informasjoner". Når hun drar dit, oppdager hun at postkassen, en gammel, utrangert postkasse, er stappfull av forseglede brev. Alicia oppdager videre at et tomt og falleferdig hus i nabolaget, et hus der John på sine daglige turer har hatt kontakt med sin hemmelige "organisasjon", også er tapetsert over alt med utklipp.

John selv begynner på en møysommelig vei gjennom den vanskelige prosessen det er å erkjenne at verden kan være annerledes og mye mer enn man tror. Ved siden av samtalebehandlingen med Dr. Rosen er det nødvendig for John også å ta medisiner som demper symptomene hans. *Det er viktig her å si at medisiner ikke er løsningen når man opplever vanskeligheter i livet, annet enn som evt. en "krykke" i perioder! Men visse lidelse forutsetter faktisk medisiner over tid for at personen og omgivelsene ikke skal ha det så vondt og fungere i samfunnet. Slik som i Johns tilfelle.* John har ganske mye motstand mot medisinerne og forsøker også å kutte dem ut på egen hånd, noe som ikke går så bra. Stemmene til John sliter i ham for å få ham til å komme tilbake til den virkelighetsforståelsen de står for, og han får tilbakefall. Bl.a. blir det meget dramatisk da han går fra det rennende vannet i springen hjemme på badet, mens han bader sønnen sin. Alicia får reddet ungen i siste liten. John hadde slett ikke til hensikt å ta livet av barnet. Grunnen til at han forlot sønnen i hjelpeløs tilstand i badekaret, var at han lot en av stemmene styre ham, nemlig "bestevennen" Charles: Når Alicia kommer til, blir John overrasket over at hun er så bestyrtet. For Charles hadde jo lovet å passe gutten mens John hadde andre gjøremål!

Forståelig nok blir dette en episode som skremmer Alicia i den grad at hun må ta forholdsregler som sikrer at det ikke skjer igjen. På et sted i filmen sier John til Dr. Rosen: "*Det må være en annen løsning enn medisiner...det er det jeg gjør...finner løsninger på problemer*". Dr. Rosen svarer ham: "*Dette er ikke matematikk. Du kan ikke finne en formel for å forandre din oppfatning av verden*". Alicia og de andre rundt John gir ikke opp med å prøve å støtte ham i å forholde seg til "den andre virkeligheten" på måter som gjør at han kan fungere i ekteskap og samfunnsliv. Det kan være vanskelig nok, ettersom de også prøver å få ham til å tenke at "den andre virkeligheten" er bare innbilning. Noe vi har sett kan være provoserende nok for enhver av oss når noen prøver å fortelle oss det vi faktisk opplever er bare innbilning.

Det som hjelper John, er å innse at det kan eksistere to virkelighets-oppfatninger side om side. Og han klarer etter hvert å se forskjellen. Som igjen fører til at han tar et av sitt livs viktigste valg, nemlig å akseptere det som *er* - og samtidig forholde seg til det på måter som ikke blir ødeleggende for ham selv og dem rundt ham. Videre går det opp for Alicia at hun på sin side også må akseptere John som han er, også med de sårbare sidene han faktisk har. Samtidig kan hun ikke finne seg i å akseptere og ta medansvar for alt han *gjør*. Hun ser at **avstand** - det å ta vare på seg selv og sine egne behov og grenser - er like viktig i en relasjon som **nærhet**. For eksempel sørger Alicia for å sikre seg at dersom Johns stemmer skulle bli aktive igjen på en måte som ble truende for henne og/eller barnet, slik vi så, hadde hun mulighet til å sette grenser og beskytte seg selv og barnet. I en periode var det så vanskelig at hun måtte gå til separasjon og skilsmisse, forteller biografien. For noen er det nødvendig med fysisk avstand, fordi det å fortsatt bo under samme tak, ødelegger mer enn det gagnar. Ikke minst for barnas del.

Den kanskje mest gripende scenen i filmen er møtet mellom Alicia og John, der det blir tydelig for John at "hjertet" står for en annen og *viktigere* virkelighet enn "hodet". Det er den første enkelt-scenen vi nå skal gå inn i.

E) Utvalgte scener fra filmen - og kommentarer

1: "Jeg trenger å tro at noe utrolig er mulig". Et berørende møte. Hva er virkelig?

Scenen finner sted i Johns og Alicias hjem etter at John har fått tilbakefall og nesten latt sønnen sin drukne. Han skal innlegges på nytt, og Dr. Rosen sitter i bilen utenfor og venter på John. Alicia står i døra og spør John om han er klar til å dra. John svarer at han ikke kan dra til sykehuset, for da vil han aldri komme hjem igjen. Samtidig gir han uttrykk for at han skjønner at han ikke er til å stole på. Og foreslår at Alicia heller drar, til sin mor. Alicia står i døråpningen og spør ham om han ville kunne skade henne og barnet. "Jeg vet ikke", svarer John. Alicia forteller John at Dr. Rosen har sagt til henne at dersom hun føler seg eller barnet truet, kan hun ringe sykehuset straks. Det hun deretter gjør, er å gå ut og be Dr. Rosen bare

kjøre, uten John. Når hun kommer tilbake, skjer det som for oss seere fortøner seg som et nesten magisk møte, og som antakelig fører til den forskjellen som faktisk gjør en forskjell for både John selv og Alicia: Alicia setter seg forsiktig på huk foran John, som sitter på sengekanten med et ulykkelig uttrykk i ansiktet. Hun ser direkte på ham og spør stille:

- *Vil du vite hva som er virkelig?*

Så fører Alicia varsomt hånden sin mot Johns kinn, berører det og sier:

- *Dette.*

Hun tar hans ene hånd med sin andre hånd og fører den til sitt eget kinn, mens hun fremdeles holder sin første hånd mot hans kinn. Og sier:

- *Dette.*

Deretter fører hun hånden hans til brystet sitt, over hjertet, og sier:

- *Dette. Dette er virkelig. Kanskje den delen som vet å våkne opp fra drømmen. Ikke her...*

(hun fører hånden sin til hodet hans). Deretter fører hun Johns hånd mot hans eget bryst, over hjertet og sier:

- *Kanskje den er her. Jeg trenger å tro at noe utrolig er mulig.*

De to omfavner hverandre.

Uten ord.

Kommentar:

Møtets øyeblikk

Når vi *lar oss* berøre, skjer det noe med oss. Det øyeblikket vi lar oss berøre, er det øyeblikket endring er mulig. Den amerikanske barnepsykiateren Daniel Stern kaller dette øyeblikket for *møtets øyeblikk* (*moment of meeting*). I møtet med Alicia, slik denne scenen fremstiller det, var kanskje første gang livet at John virkelig lot seg berøre. Noen kaller slike øyeblikk for "sannhetens øyeblikk". Det er de øyeblikkene når jeg stopper opp og kjenner etter hvordan det er å være meg - og våger å ta imot andres utstrakte armer. For John ble dette et møte der han åpnet opp for en nærhet med Alicia som hjalp ham til å flytte oppmerksomheten fra "hodet" til "hjertet", nesten bokstavelig talt. Når det skjer, er det ***selvfølelsen*** som får næring, ***følelsen av å være verdifull bare fordi man er til.*** Uavhengig av om man presterer. Uavhengig av om man tidligere har gjort og sagt ting som kunne såre, skuffe eller få folk til å tro at en er "gal" eller "rar". Det er de øyeblikkene hvor vi bare lar oss berøre av at noen anerkjenner og elsker den personen som ikke klarer å elske seg selv, men trenger så inderlig noen som kan elske ham/henne. I dette tilfellet å bli elsket - *med* eller *uten* en diagnose.

Om å la seg berøre

Mange ganger når jeg har sittet i terapi med pasienter, har jeg opplevd slike *møtets øyeblikk*: Det skjer gjerne når det i en samtale oppstår en spontan pause. En del av terapeutens kunnskap (som hun/han vet med "hodet") er at slike pauser kan være noe av det mest verdifulle som skjer i en terapi. Dette fordi pausene kan være uttrykk for at pasienten har fått en ny innsikt, som det i så fall er viktig at pasienten får *være i* en stund og kanskje trenger terapeutens hjelp til å *holdes fast i* litt. Dette uten at terapeuten bryter stillheten, men selv orker å være i den, uten å falle for fristelsen til å si noe før pasienten selv gjør det. Pasienten må få den tid hun/han trenger til å *kjenne på* det hun/han kommer opp i. Så kan terapeuten

evt. etter hvert prøve å hjelpe pasienten til å sette ord på det hun/han kjenner. I en så nær relasjon som en terapeut-pasient-relasjon, der pasienten våger å åpne opp for det innerste i seg for en annen person, vil også terapeuten bli berørt. "Berøre" betyr jo omtrent det samme som "å røre ved". Det å føle seg møtt og forstått kan i seg selv være terapeutisk og føre til endring. Samtidig kan det noen ganger være vanskelig for pasienten å kjenne på bestemte følelser, fordi det er for vondt å la følelsen få slippe til. Hvis terapeuten da kjenner på en følelse som godt kan være det pasienten innerst inne *kjenner*, men ikke orker å *kjenne på*, må terapeuten respektere det. Når mennesker berører hverandre, stiller de seg *sårbar* overfor hverandre. Møtets øyeblikk handler om å *ta sjansen på å la seg berøre*. Men samtidig å ha en avstand som gjør at man ikke blander sammen sine egne følelser og behov – og den andres. En slik berøring *kan* - men behøver ikke - innebære en *fysisk* berøring. Eksempel på at berøringen også kan innbefatte fysisk berøring, er når en mor eller en far med ømhet stryker sin lille sønn eller sin lille datter over håret. Det barnet kjenner, er gjerne en inderlig trygghet. Eller to elskende følelsesmessig og fysisk gir seg hen til hverandre. Men det kan også være når to venner er sammen om en eller annen felles interesse eller aktivitet, eller bare lar humla suse og lar det komme det som kommer, uten at samværet innebærer en fysisk berøring. Poenget er at de deler øyeblikket sammen, er tilstede hos hverandre, *er på samme sted samtidig* (eller på samme "bølgelengde", "kjemien stemmer", om du vil). Vel vitende om at den andre også opplever den blotte gleden over selve samværet.

Om å bare være, ikke måtte framstå som

Du har sikkert også opplevd slike øyeblikk sammen med noen du er glad i eller setter pris på: Plutselig skjer det at det som er, bare *er*. Du kjenner at du fullt og helt kan være deg selv. Du trenger ikke å ta deg sammen, late som om, ikke imponere eller streve for å holde en samtale i gang - eller at du føler deg overkjørt av den andre og opplever at du må være klar til å forsvare deg. Du vet bare at dere begge vet at dere nå er *tilstede* hos hverandre. Det som skjer, fins det ikke ord for. Ja, ord ville kanskje bare ødelegge det som er mellom dere akkurat nå. Slike møter skjer også typisk når spenninger mellom mennesker får en forløsning. F.eks. etter at den ene har erkjent og bekjent for den andre at hun/han har krenket vedkommende, evt. bedt om tilgivelse. Og den andre oppriktig har gitt uttrykk for at han/hun tilgir. Og det uten at det for noen av dem er som følge av noe som helst press eller manipulering. Eller den ene har en følelse av at den andre bare spiller et spill for å "be om godt vær". Og så er alt som før, før de får sukk for seg. Eller når to mennesker, f.eks. ektefeller eller samboere, begge erkjenner sitt bidrag til at det ble vanskelig mellom dem i en situasjon. Ingen av partene tenker i møtets øyeblikk på om det som skjer er "riktig", "galt" eller "fornuftig"! Å sette slike "hode"-ord på det gir ingen mening.

Møtets øyeblikk kan også være noe vi opplever når vi er alene. Da blir møtets øyeblikk et møte *med meg selv*. Når jeg stopper opp og kjenne på hva jeg faktisk føler. For eksempel jeg stanser og kan kjenne på den intense gleden over et sanseinntrykk, det være seg en solnedgang eller bare oppdagelsen av en iskrystall på en tur i skogen en vinterdag. Eller jeg opplever noe ubehagelig og kan orke å kjenne på de følelsene som vekkes i meg. Og kan anerkjenne mine egne følelser som forståelige og akseptable.

Møtets øyeblikk kjennetegnes ved en opplevelse av å forholde seg til noe *sant* og *ekte*, med *ærlighet* og *oppriktighet*. Et slikt møte innebærer gjerne inderlig velvære og tilfredshet, selv om de vonde følelsene også er tilstede. *Takknemlighet* er også et ord mange vil forbinde med møtets øyeblikk.

Samtidig kan ulike stemmer hos oss forsøke å *hindre* slike møter. Jo mer stresset vi er, og jo flere tanker og grublerier vi går og tumler med i hodene våre, desto lettere er det for forstyrrende stemmer å distrahere oss, slik at vi ikke klarer å være helt til stede hos oss selv og hos hverandre. ***Den virkeligheten som har med "hjertet" å gjøre, handler altså grunnleggende sett om tilstedeværelse og opplevelse av tilhørighet, og samtidig om respekt for hverandres grenser.*** All verdens gjøremål og aktiviteter kan i seg selv ikke erstatte dette. Samtidig, aktiviteter trenger ikke å være et hinder for møtets øyeblikk. Tvert om, vi kan kjenne full tilstedeværelse og et inderlig velvære når vi holder på med noe vi liker å gjøre, alene eller sammen. Problemet er når aktivitetene og stemmene får lov å *styre* oss i stedet for at det er vi selv som har kontrollen. Når vi strever for å framstå som flinke, kule, viktige, selvutslettende, eller vi fyller livet og tiden med aktiviteter, hektisk strev, rus eller fulle avtalebøker - i den hensikt å oppnå velvære eller tilhørighet, blir det som å tisse i buksa for å holde varmen. Møtets øyeblikk oppstår når vi åpner opp for følelsene våre og spør oss selv hva de vil fortelle oss. *Vi kan ikke planlegge slike møtets øyeblikk, men vi kan legge til rette for at de får mulighet til å skje.*

Neste scene vi skal stoppe ved, er når John har kommet så langt i prosessen sin at han har begynt å venne seg til at "den andre virkeligheten" er noe som ikke blir godt for ham å være i. Stemmene er fremdeles aktive, men han har begynt å avvise deres forsøk på å overta styringen over livet hans. Videre har han blitt klar over at det å være opptatt av andre ting enn bare sine egne grublerier, vil være bra for ham. John har tatt en beslutning om å oppsøke Princeton-universitetet, der han studerte i sin ungdom, for å undersøke mulighetene for å få en eller annen type jobb der. Dette fordi det er blitt klart for ham at det å ha noe meningsfullt å drive på med, kan være med og legge til rett for at han kan bygge opp både sin selvtillit og få en tilhørighet og skape møter som bygger selvfølelsen hans. At han søker tilbake til akkurat Princeton, er fordi han det der er noe kjent som han har en tilknytning og minner som gir ham noen gode følelser. Martin, Johns gamle studiekamerat og rival, er nå rektor ved Princeton. Det vet John, og vi kan tenke oss at det sannsynligvis koster John mye å ta det litt ydmykende skrittet å be Martin om hjelp. Vi går inn i filmen der John banker på døren til rektors kontor. Martin er opptatt ved kontorpulten sin og sier et rutinemessig "*kom inn*".

2: Møte med Martin - og en av stemmene fra fortiden dukker opp

Når Martin får øye på John idet John kommer inn på kontoret hans, blir Martin målløs og stirrer på John som om han ser et spøkelse.

- *Søte Jesus!* utbryter Martin.

- *Jeg er ikke han*, sier John med et glimt i øyet. - *Mitt frelserkompleks er av et helt annet slag.* Martin smiler og tar spøken.

John kikker seg rundt i rommet, før han sier til Martin:

- *Dette er Hellingers rom* (Helling er rektor da John og Martin var studenter).

Martin ler og sier:

- *Ja, jeg stjal det fra ham.*

Et lite smil streifer Johns ansikt, og han sier videre.

- *Du vant visst til slutt, Martin.*

Martin ser på ham med et mildt uttrykk i ansiktet og sier:

- *Ingen vinner, John.* Etter en pause fortsetter han:

- *Det er jammen hyggelig å se deg igjen. Hva bringer deg tilbake til Princeton?*

Plutselig dukker stemmen Charles opp i døråpningen. Han utbryter oppbrakt til John:

- *Beklager, men du må si det til ham! Si at du er et geni. **Du er et geni!***

John ser mot døra, avbryter Charles' ordflom og slår kraftig i pulten med en avis han har i hånden. Charles tier og forsvinner. Martin ser først usikkert på John, deretter mot døra, i den retningen John hadde sett. Martin ser ingen og vender blikket mot John igjen. John ser skamfull ut. Etter en pause sier han stille til Martin:

- *Er det noen mulighet for at du kan overse det jeg akkurat gjorde?*

- *Naturligvis, hva har man gamle venner til?* svarer Martin.

- *Er vi det, Martin? Venner?* spør John usikkert.

- *Selvfølgelig,* svarer Martin, *vi har alltid vært det.*

John forteller så Martin at han har tenkt på at det å ta del i samfunnet og omgi seg med steder og mennesker han føler tilknytning til, vil gjøre ham godt. Og at han tror det vil hjelpe ham til å forholde seg til vrangforestillingene sine, ikke være så opptatt av dem. Han fortsetter:

- *Jeg bare lurte på om jeg kunne være her litt. Sikker på at du vil si nei.*

- *Vil du trenge et kontor?* spør Martin.

- *Nei, jeg lurte på om jeg kunne få jobb på biblioteket.*

Han fikk det og hadde en enkel jobb der en stund.

Kommentar

La oss først gå noen skritt tilbake i filmen, til studietiden da både Martin og John var studenter ved Princeton-universitetet: Selv om John og Martin forsåvidt hadde et OK kameratforhold som studiekamerater, var de underliggende spenningene og konkurransen om status tydelige nok. Ved en anledning utfordret de to hverandre som motstandere i et brettspill (strategispill), med de andre studiekameratene som tilskuere. John hadde vært sikker på å vinne spillet, og begge parter framsto som svært så arrogante og selvsikre. I siste øyeblikk satte imidlertid Martin inn det avgjørende trekket i brettspillet, og John måtte se seg forsmedelig slått. Han reagerte med å stikke av og veltet for sikkerhets skyld spillebrettet i samme slengen, så brikkene fór til alle kanter. Kameratene sto rundt og lo. En slik ydmykende opplevelse kan sitte dypt og lenge, f.eks. hos folk som har opplevd mobbing i sin oppvekst, eller andre ydmykelser.

Når stemmene fra fortiden prøver å ta kontrollen

Vi ser at John i denne scenen ganske fort blir opptatt av det gamle konkurranseforholdet mellom de to: "Du vant til slutt, Martin", sier han. Charles, den av Johns stemmer som i denne scenen målbærer den konkurrerende, forsmådde siden ved John og som må framheve hvor flink og perfekt John er, møtte vi jo nettopp første gang i en del av Johns fortid, i studiedagene. Om kimen til "Charles" har oppstått enda tidligere i hans liv, vet vi ikke. Men usannsynlig er det ikke. "Fortidens stemmer", som noen har kalt dem, blir ofte "nissen på lasset", som det står i et av folkeeventyrene våre. De har en lei tendens til å følge oss gjennom livet, som jeg nevnte tidligere. I denne scenen dukker Charles opp nettopp mens John er i en situasjon som minner ham om tidligere opplevelser, og som sannsynligvis rører ved et av de mest sårbare områdene i livet hans. Ja, stemmen blir så aktiv at den prøver å overta hele oppmerksomheten. Det er kanskje ikke så rart. John opplever kanskje at Martin, til forskjell fra han selv, har lyktes her i livet. Martin har til og med lyktes i oppnå toppjobben på universitetet. Og her kommer John, som like godt kunne ha vært den som kunne overtatt en slik jobb, men har "havnet" som psykiatrisk pasient og nå så å si kommer med lua i handa til sin tidligere argeste konkurrent. Rollen som den som ikke mestret, er noe han etter hvert har begynt å skamme seg over. Og det til tross for at John selv faktisk har fått masse anerkjennelse for sine evner, kunnskaper og ferdigheter på en måte det er få forunt, f.eks. gjennom sin tid som foreleser ved USA mest prestisjefylte teknologiske universitet MIT. Men han klarer ikke å gi seg selv anerkjennelse for dette. For John har mye av det å lykkes vært ensbetydende med prestisje og status, det å bli anerkjent for finne "den store løsningen". Og da ligger gjerne skammen på lur. For *skam* er nettopp den følelsen som blir aktivert når vår opplevelse av verdi i for stor grad er knyttet til prestasjon og ikke først og fremst til det å være den personen man *er* - med *alle* våre sider. Da blir gjerne opplevelsen av nederlag "lett antenkelig". Man får fort en generell følelse av å *være* et mislykket menneske når man ikke presterer eller "gjør det bra nok" på områder der man tror det er viktig å framstå på bestemte måter eller med bestemte prestasjoner. Dette selv om en ikke kan lastes for at det ble slik. John har ingen "skyld" i at han fikk sin schizofreni-lidelse. Samtidig har lidelsen gjort noe *med* ham, som han stadig må minne seg selv om at han faktisk må forholde seg til.

Om skam

Følelsen *skam* er forøvrig den av våre 12 grunnfølelser som har en tendens til å dekke over alle andre følelser når den er sterk nok og usunn nok. Videre gjør skamfølelsen gjerne at vi *forventer* å bli avvist og forlatt. Og så gjør vi oss kanskje litt mindre eller større enn vi er, for å gardere oss mot den avvisningen og nedvurderingen vi forventer, og litenheten vi egentlig kjenner inni oss. Eller vi trekker oss unna eller tilbake. Den usunne skammen er et uttrykk for at vi har vanskelig for akseptere oss selv slik vi er. Da er det også vanskelig å ta inn at også *andre* mennesker har en lengsel å bli tålt, godtatt, sett og respektert slik *de* er. Og det med alle *sine* ulike sider, enten det er sider ved seg selv de liker eller det er egenskaper og følelser som de i likhet med oss selv strever med og kanskje skammer seg over. Når den usunne skammen får overtaket, klarer vi ikke å se alt det positive ved oss selv, om vi får aldri så mye oppmunt- ringer og bekræftelser utenfra. Skammen gjør oss selvopptatt og kan ta fra oss frimodigheten til å ta vår selvfølgelige plass i fellesskapet, og vi vegrer oss for å inkludere oss selv i fellesskapene. Bak skammen ligger en lav selvfølelse og lur. For å holde ut med den lave

selvfølelsen, trekker vi oss heller unna, ber om unnskyldning for å være til og gjør oss selv mindre kompetente enn vi faktisk er. Det som kalles sosialangst eller sosial fobi er uttrykk for dette. Noe av det som skjer er at vi lett kommer inn i det som kalles *selvoppfyllende profetier*. Det er når det skjer som vi aller mest fryktet: Vi får bekreftet våre negative forventninger, f.eks. om å bli avvist, å ikke bli inkludert og ikke egentlig ønsket i fellesskapet. I scenen jeg beskrev ovenfor, virker det som om John på forhånd hadde en slik forventning om å bli avvist og holdt utenfor når han skulle møte Martin. John virker nærmest overrasket eller tvilende når Martin gir uttrykk for at han betrakter seg som Johns venn, hans likestilte og likeverdige som menneske: "*Hva har man gamle venner til?*". John svarer: "*Er vi det, Martin? Venner?*".

Forventninger og selvoppfyllende profetier

Hvis jeg forventer å bli avvist, kan det altså bli en "selvoppfyllende profeti". Når redselen for å bli avvist er sterk nok, er det lett for at en faktisk oppfører seg på en måte som *inviterer* andre til å trekke seg unna. For å sikre seg mot smerten det er å føle seg så alene, er personen kanskje litt reservert (avmålt) i møtet med de andre. Hun/han inkluderer ikke seg selv i fellesskapet. Dermed sender hun/han signaler til andre om at det er hun/han selv som ikke er så interessert i å ha kontakt med *dem*, ikke motsatt, slik personen tror. Det de andre *ser* da, er det tilbaketrukne og kanskje litt avmålte kroppsspråket, og vedkommende er kanskje i tillegg litt kort på det eller dobbel/tvetydig i det hun/han sier med ord. Det gir i så fall gjerne signal om "trø meg ikke for nær". Slike signaler skaper utrygghet hos andre. De på sin side ønsker kanskje å inkludere personen i fellesskapet, er faktisk interessert i vedkommende, men de opplever at de ikke når fram. Da er det vanskelig for andre å skjønne at det personen aller mest lengter etter, er nærhet og opplevelse av å ta sin plass i fellesskapet på lik linje med alle andre. Og når dette skjer gang på gang, får ikke personen testet ut om det hun/han frykter faktisk stemmer eller ikke. Hun/han blir gående i sin tro på at hun/han ikke er noe verdt for andre. Så isolerer hun/han seg. Folk respekterer den grensen hun/han da setter for seg selv, evt. slutter å oppsøke vedkommende fordi de selv føler seg avvist gang på gang. Og så er karusellen i gang igjen...

Selvforaktens og skammens makt

Det personen svært ofte ikke er klar over, er at det ikke er de *andre* som ser på ham/henne som verdiløs eller forakter ham/henne. ***Den som viser størst forakt, er oftest ham/henne selv, selvforakten...*** For å bruke det språket vi nå gjør: Det er en av stemmene inni personen som får så altfor stor makt, nemlig den stemmen som forakter og nedvurderer. *Selvforakt kan sies å være skammens tvillingsøster*. Skammen er den følelsen som lett lammer alle andre følelser, ikke minst følelsene glede og interesse/iver.

Skammen kan også få motsatt utslag: For å unngå å kjenne på egen skam, sårbarhet og selvforakt, kan vi kjenne trangten til å sette *andre* i et dårlig lys og dermed gi et inntrykk av egen fortrefelighet. Noe av det mest vanlige er i så fall å baktale andre eller delta i latterliggjøring og litengjøring av andre. Mobbing er her et ytterliggående eksempel. Eller å misbruke fortrolig informasjon noen har gitt om seg selv: Ved å bruke slik informasjon til å oppnå en type anerkjennelse hos noen, prøver man å kompensere for (motvirke) ens egen lave selvfølelse. På kort sikt kan det nok gi en gevinst i form av beundring eller anerkjennelse fra folk man av en eller annen grunn trenger å bli anerkjent av. Eller en kortsiktig følelse av

tilhørighet og "vi"-het. Men denne måten å gjøre seg interessant på, kan ikke på sikt veie opp for følelsen av litenhet som man kanskje innerst inne kjenner. Skammen har også en motpol, *skamløsheten*. Den viser seg gjerne gjennom hensynsløshet eller å albue seg fram, eller å skulle imponere. Det er forøvrig kort vei mellom skamløshet og dyp skam.

Er jeg til å tåle?

I scenen mellom John og Martin ser vi hvordan den siden ved John som vil imponere (stemmen Charles) slåss et øyeblikk mot den siden av John som lengter etter tilhørighet. I neste øyeblikk ser vi hvordan John straks skammer seg når han oppdager hva han gjorde da han slo avisen i bordet for å jage vekk Charles, som for øvrig Martin ikke kunne se. Martin så bare Johns aggressive handling. John prøver imidlertid ikke å *bortforklare* for Martin det som skjedde. I stedet velger han å stå i den vonde følelsen av å ha dummet seg ut. John spør om han er til å tåle, selv om han nettopp har dummet seg ut: *Er det noen mulighet for at du kan overse det jeg nettopp gjorde?* Og det er *da* - i det øyeblikket, møtets øyeblikk da John føler seg mest avkledd/naken og sårbar - at Martin sier: *Selvfølgelig, hva har man venner for?* Hvilken bedre anerkjennelse kunne John ønske seg i den situasjonen? Han kunne ikke ønsket seg en bedre respons enn å bli inkludert som en likeverdig (les: *verdifull*) venn.

John har altså kommet til en ny erkjennelse, der han aksepterer det som er og ikke flykter fra det som kjennes vondt. Det å akseptere de følelsene/stemmene man ikke tror er til å tåle, er første skritt til selv å tåle dem. Og der ligger muligheten til å velge å gjøre noe annet enn det man pleier å gjøre, bryte uhensiktsmessige mønstre: Nemlig selv ta kontrollen over de følelsene/stemmene som før har fått altfor stor makt. Det siste kan imidlertid være smertefullt i seg selv, for det betyr å måtte *gi slipp* på noe som tross alt har fungert. Det å gi slipp på noe kjært, vil for oss alle være en tapsopplevelse. Vi *mister* noe. Det å miste noe/noen en er glad i, fører til *sorg*. Dette selv om det nye vi får egentlig er bedre for oss.

Hvordan *John* kontrollen over de stemmene som hadde fått styre ham så lenge, dvs. "Charles", "Parcher" og "Marcey", skal vi høre om i neste scene. Legg særlig merke til det jeg ovenfor sa om sorg over å miste. I vår sammenheng handler det om å sørge over å måtte gi slipp på noe som tross alt har gitt en slags trygghet i livet, men være uhensiktsmessig for å bygge en egentlig positiv selvfølelse.

3: Avskjeden. Om å gi slipp

John har nå fått mulighet til å undervise igjen og er tilsatt som professor i matematikk. Vi møter ham i det han skal på sin første forelesning. Han går opp trappa til universitetsbygningen. Tett på ham følger "Charles" og "Marcey". John overser dem først. Når John kommer inn i korridoren til undervisningsrommene, stiller imidlertid "Charles" seg foran ham. Med et truende uttrykk i ansiktet sier han til John:

- *John, du kan ikke overse meg i all evighet.*

John stopper opp og sier til "Charles":

- *Du har vært en veldig god venn. Den beste. Men jeg vil ikke snakke med deg mer. Jeg kan bare ikke.*

Så bøyer John seg ned til "Marcey" og sier:

- *Det samme gjelder deg, vesla.*

"Marcey" begynner å gråte. John kysser henne på pannen og sier:

- *Adjø.*

Ut fra et klasserom kommer en kollega og ser at John står bøyd og gjør rare håndbevegelser i lufta. Fra Johns eget perspektiv, han som selvsagt ser "Marcey" som om hun var en hvilken som helst annen person i rommet, står han og stryker "Marcey" over håret til et vennlig farvel. Og gjentar:

- *Adjø.*

Så går John mot klasserommet der kollegaen og studentene venter på ham. Plutselig ser han opp og stopper. Fra bak hjørnet dukker "Parcher" opp og stiller seg mektig foran John. John velger å ignorere "Parcher" og går bort til sin kollega i døråpningen. Han er nå tilstede her-og-nå. Kollegaen ønsker ham velkommen, og John starter å undervise studentene.

Kommentar

Alle stemmene våre vil oss noe godt, men de gjør oss ikke alltid godt

En påstand: Stemmene våre, også de stemmene vi ikke liker eller skammer oss over, *vil* oss alltid noe godt. Vi kan si at de vil være våre *venner*. Så rart det enn kan høres ut. Problemet er at enkelte av stemmene våre - om de enn vil være våre venner - ikke alltid ser helt hva som *egentlig* er godt for oss. De gjør oss avhengige av seg og prøver å ta styringen over oss. For å ta et forståelig bilde: For en alkoholiker er på en måte alkoholen hans beste "venn". På et plan kan man si at denne "vennen" – alkoholen - vil alkoholikeren noe godt, for eksempel hjelpe ham/henne til ikke å kjenne på alle de vonde følelsene personen kanskje egentlig bærer inni seg. Den stemmen i alkoholikeren som prøver å få ham til å drikke, forteller at bare alkoholikeren får sin dose med rus, vil han oppleve velvære. Og stemmen har rett! Så lenge rusen er aktiv, holder stemmen hva den lover. Det å holde hva de lover er jo det gode venner gjør, og som bl.a. gjør at vi *opplever* dem som gode venner. Inntil de eventuelt svikter oss, eller vi oppdager at de ikke egentlig var interessert i oss på den måten vi trodde eller hadde ønske om eller behov for. Kanskje vi føler oss *brukt* – til noe *annet* enn vennen ga uttrykk for at hun/han ville være for oss. For å bli i rusbruker-bildet: Så snart rusen er ute etter en fyllekule, viste det seg at "vennen" i lengden ikke holdt hva han lovet: I bakrusen kommer de vonde følelsene, sårbarheten og de andre ubehagelige sidene og trenger seg på. Foruten skyldfølelse og gammel og ny skam. Og rusmisbrukeren har bare en tanke i hodet: Skaffe mer, for igjen å døyve/bedøve det vonde. "Vennene" - *Kong Alkohol, Dronning Narkotika, herr Flink, fru Selvutslettende, herr Snillesen, herr Tøff-i-Trynet, frøken Jeg-har-høyere-status-enn-deg, herr Jeg-må-bare gjemme-meg-bort-for-ellers-forakter-de-meg*, eller hva de nå heter hos hver og en av oss - vil oss vel i og for seg som våre venner. Til en viss grad "hjelper" de oss til å beskytte en lav selvfølelse, i alle fall for en stund. Det er bare det at de er "venner" som i lengden ikke *gjør* oss godt: De bidrar ikke til å øke vår opplevelse av å være verdifull som den vi *er*.

80 års-dagen

Jeg var i en 80-årsdag en gang. En venn av jubilanten ville gjerne si noen hedrende ord til bursdagsbarnet. Han åpnet med å si det slik: "Når jeg er sammen med deg, (han nevnte navnet til vedkommende), føler jeg meg så liten og betydningsløs. Du er en av dem jeg setter høyest her i livet". Jeg ble sittende litt og reflektere over hva det var denne vennen egentlig sa. For det var noe som ikke helt stemte for meg. Sa han ikke noe om at han følte seg liten og mindre verdifull når han var sammen med sin venn jubilanten? Og så tenkte jeg: Hva ville det ha vært godt for *meg* å høre fra en venn hvis han skulle si noe om sitt venneforhold til meg? Ville det ikke vært bedre om han sa " *Når jeg er sammen med deg, føler jeg meg så verdifull og likeverdig*"? Jo, det ville vært mye bedre for meg. For jeg vil heller være en venn som får andre til å føle seg vel sammen med meg, enn at jeg får dem til å føle seg små og betydningsløse. Jeg vil være en venn/stemme som bekrefter deres verdi, framfor å understøtte deres allerede lave selvfølelse.

Selvsagt mente vennen til 80-årsjubilanten det godt, og jeg er sikker på at jubilanten oppfattet at det bare var en talemåte vennen brukte for å si at han egentlig satte stor pris på jubilanten. Og jeg kjenner faktisk jubilanten så godt at jeg vet at mange setter pris på nettopp vedkommendes evne til å få andre rundt ham til å føle seg verdifulle i møte med ham. Derfor kan historien lett bli litt misvisende hvis jeg skal bruke den til å illustrere et poeng i vår sammenheng. Men jeg gjør et forsøk: Likheten går på at de "vennene" - eller "stemmene" - inni oss som vil oss så vel, men egentlig bare får oss til å vedlikeholde opplevelsen av å være verdiløse, er "venner" som vi kanskje må permittere eller ta en velfortjent ferie. Ja, de er kanskje egentlig utslitt av å prøve å hjelpe oss, uten at det egentlig hjelper. Og vi trenger avstand til dem. Dette fordi de gir næring til vår lave selvfølelse. For å bygge og bevare en *positiv* selvfølelse, må vi kanskje ta et oppgjør med dem, ta en type avskjed med dem.

Det er vondt å ta avskjed med venner

Det å ta avskjed med noen en er glad i, for eksempel familiemedlemmer som betyr noe godt for oss, eller gode venner, setter i gang en prosess hos oss som vi skal være meget glade for at vi har evnen til å oppleve, selv om det ikke føles godt når vi er inne i den. Den prosessen har et navn som alle kjenner. Navnet er *sorg*. Sorgprosessen har den gode evnen at den gjør oss i stand til å leve videre selv om vi har mistet. Selv om den vi har mistet ikke er fysisk til stede hos oss lenger, lever hun/han videre i minnene våre. Om vi prøver å fylle opp sorgen med ting som hindrer oss i å forholde oss til den, kan sorgen bli en ny "stemme" som hindrer oss i å være hele den vi er. Uten å strekke dette bildet for langt: Det å skille seg av med de "stemmene" som hittil har vært en slags venner, men som har bundet oss slik som Johns "venn" Charles, medfører også vanligvis sorg. Dette selv om de i lengden ikke ble venner som gjorde oss godt. Vi vegrer oss for å gi slipp på dem. For eksempel tror enkelte alkoholikere at om de bare tar en øl i ny og ne, vil det ikke gjøre så mye. Dessuten er det både godt på smak og bidrar til at de blir mer sosiale. Men så oppdager de at det ene glasset bare satte i gang karusellen igjen. Mange tørrlagte alkoholikere sier at det er helt nødvendig for dem å ta et endelig og totalt farvel med alkoholen. Trangen til å ta en øl eller et glass vin, vil hun/han nok kjenne på, særlig i sammenhenger der andre koser seg med det. Men hun/han vet at for ham/henne betyr det å gi lillefingeren til Kong Alkohol, at alkoholen tar hele hånda.

I denne filmscenen har vi sett at det ikke er lett for John å ta farvel med de tre vennene sine. For eksempel ser vi tårene i øynene på "Charles" og et bedrøvet ansikt hos John når John sier til "Charles": "Du har vært en god venn. Den beste. Men jeg kan ikke snakke med deg mer".

Er så stemmene til John forsvunnet og borte når han har tatt avskjed med dem? Hvis ikke, hvordan kan han forholde seg dem. Det skal vi se på i neste scene vi har valgt ut.

4: Stemmene på andre siden av gaten. Om å hilse på sider ved oss som fremdeles vil ha makten over oss, stemmer fra fortiden.

Rektor (Martin) og John går ute på universitetsområdet og snakker om muligheten for at John kan få fast stilling som forsker og underviser på Princeton. Martin prøver å si noe om stemmene han vet at John har slitt med:

- *Hva med de...Du vet hva jeg mener. Er de ...borte?*

John snur seg og kikker seg litt rundt. På andre siden av gaten får han øye på de tre stemmene sine som går i samme tempo som John og Martin, "Parcher" foran, "Charles" hånd i hånd med "Marcey", mens de alle stirrer på John. John sier til Martin:

- *"Nei, de er ikke borte. Kanskje vil de aldri forsvinne. Men jeg er blitt vant til å overse dem. Og jeg tror de har gitt meg opp...Tror du det er slik med alle våre drømmer og mareritt, Martin? At du stadig må føre dem forat de skal holde seg i live?"*

Martin:

- *Men de forfølger deg,*

John:

- *De tilhører fortiden min. Alle forfølges av fortiden.*

Kommentar

Når stemmene fra fortiden rører på seg

John viser oss her at han gjennom sin erfaring har lært noe som kan være til stor hjelp for oss andre å være klar over. De "stemmene" i oss som vi kanskje prøver å kvitte oss med, blir ikke borte. Dette selv om vi har gått igjennom en prosess der vi har blitt klar over hvor lite hensiktsmessige de har vært for oss. Hvis vi ikke er klar over dette, kan vi bli både skuffet og overrasket når vi kommer i situasjoner der en uønsket stemme plutselig dukker opp. Vi vil alltid risikere at stemmene fra fortiden dukker opp, resten av vårt liv. Særlig har de tendens til å dukke opp når vi er under stress og i krisetider, f.eks. i situasjoner der vi blir redde, fortvilte. Eller vi er i vanskelige konfliktsituasjoner med våre kjære eller andre som på en eller annen måte er betydningsfulle for oss. Kjennetegnet på at stemmen melder seg, er at vi får en trang til å reagere på samme måte som vi pleide å gjøre i lignende situasjoner, før vi ble klar over hvor mye denne stemmen styrte oss. For eksempel, den sinte stemmen til en person har hatt tendens til å skyve foran seg en stemme som bruker grov kjeft eller fysisk vold. Da vil vedkommende sannsynligvis få en trang til å bruke munn og vold i nye situasjoner der

hun/han kjenner at hun/han blir provosert og sint. Eller en person har hatt en stemme som har fått vedkommende til å trekke seg unna i konfliktsituasjoner der det hadde vært bedre for vedkommende å være tydelig og stå i situasjonen. I nye lignende situasjoner, vil sannsynligvis denne stemmen røre på seg, og personen føler kanskje en sterk trang til å trekke seg igjen. Det er i slike situasjoner vi trenger en av de *andre* stemmene våre, f.eks. den som sier at "*Det er forståelig at du blir sin. Men hvordan ville det være for deg om du nå brukte en av de alternative måtene du har lært for å uttrykke sinnet ditt på*". Eller: "*Det er forståelig at du blir redd i denne situasjonen og får lyst å flykte unna. Men hvordan ville det være for deg om du heller valgte å være tydelig på hva du selv vil eller ikke vil i denne situasjonen?*" Med andre ord, vedkommende *hilser på* stemmen fra fortiden, men lar den ikke ta styringen slik personen tidligere lot den gjøre.

Om å "hilse på" stemmene, uten å la dem ta styringen

Jeg hadde en veileder en gang som lærte meg et uttrykk for det å møte sider ved seg selv som blir til besvær, men som en ikke lenger ønsker skal styre livet ens: nemlig å *hilse på*. Det å *hilse på* er et godt uttrykk i denne sammenhengen, synes jeg. Å hilse på er ikke det samme som å trykke til sitt bryst den en hilser på, eller la den en hilser på bestemme over en. Det å hilse på kan være i respekt å vise at man er oppmerksom på en kjennings tilstedeværelse. Og det til og med enda om man i bunn og grunn ikke liker vedkommende så godt. De "stemmene" inni oss som har vist seg å ville binde oss og har bidratt til å holde oss nede, er slike kjenninger. De vil alltid være der, og i gitte situasjoner kan det til og med være bra å ha dem der, dersom det ikke blir for mye av det gode. For eksempel den delen av oss som ber oss om å vise hvor flink vi er. Ja, den siden av meg minner meg jo på at jeg faktisk *er* flink til noe! Og jeg har grunn til å være stolt og glad for det jeg er flink til. Det å klare ting, være flink, styrker vår *selvtillit*. Vær glad for det du er flink til, hvis det er et tema for deg! Vær glad for din evne til å vise andre mennesker omsorg, hvis det er et tema for seg! Vær glad for at du er en vennlig person som det er godt og trygt for andre å møte, hvis det er et tema for deg! Det vedlikeholder din gode selvtillit. Problematiske blir det først når det å være flink eller omsorgsfull/selvutslettende eller være blid og vennlig er et mål i seg selv: når jeg må vise meg selv og andre hvor flink, snill eller blid jeg er. Enten fordi jeg er avhengig av stadige bekræftelse fra andre på de temaene som har blitt så viktig for meg. Eller for å skjule hvor verdiløs jeg egentlig føler meg eller hvor redd jeg er. Da bruker jeg flinkheten, blidheten, selvutslettelsen tilbaketrekkingen eller hva det nå er jeg bruker, som "*selvtillits-strategier*" for å fylle et selvfølelse-tomrom, som vi nå har snakket mye om. Dette tomrommet kan bare fylles ved at jeg utsetter meg for gjentatte erfaringer av at jeg er OK, selv med de sidene av meg som jeg ikke liker så godt. Det tomrommet kan jeg selv begynne å fylle gjennom at jeg gjør meg kjent med de mange følelsene jeg har, orker å kjenne på dem og tør å vise fram de ulike sidene mine til andre på passende måter, i gjentatte *møter* med mennesker. Som psykolog såvel som medmenneske har jeg hittil ikke møtt noen som ikke på et eller annet tidspunkt i sitt liv blir utfordret på visse sider av seg, og der enkelte "stemmer" fra fortiden noen ganger får mer plass enn de stemmene fortjener. Legg merke til den siste setningen som John sier: "*De (stemmene) tilhører fortiden min. Alle forfølges av fortiden*". Vi kan ikke velge bort oppveksten/historien vår. Men vi kan endre *tanken* på den, har noen sagt.

Om å føre stemmene

Legg også merke til det John sier om at man må "*føre dem for at de skal holde seg i live*". Videre sier han at "*jeg tror de har gitt meg opp*". For å holde ved like de sidene våre som ikke blir gode for oss og omgivelsene våre, må vi stadig la dem få sitt ved at vi holder fast ved dem ("fører" dem). Når vi ikke lenger tillater dem å få slik makt over oss, får de ikke næring. Og mange har erfart at de ødeleggende "stemmene" til slutt "gir opp" til fordel for sider/stemmer i dem som på en bedre måte styrker deres selvfølelse.

Gi deg selv en solid tabbekvote

Så er det en ting som jeg tror er OK å være oppmerksom på. Dette fordi jeg så ofte har hørt det fra pasienter som har begynt på endringsprosessen sin og plutselig "falt tilbake i gamle synder", som en av dem sa. Hver gang vi hilser på disse stemmene, og vi ikke har "klart" å overse dem, kan vi forledes til å tro at nå er alt ved det samme igjen. Det nyttet likevel ikke. Men slik trenger det slett ikke å være, særlig når vi har våget å anerkjenne disse sidene hos oss og kan ha med følelse med oss selv. Har man først lært å sykle, kan man ikke *avlære* det igjen. det at man mister balansen på sykkelen og den velter, betyr ikke at man ikke lenger kan sykle. Og det kan gjøre ganske vondt en stund å gå på hodet etter et sykkelvelt. Slik er det også når vi har lært å kjenne våre følelser, våre ulike sider og våre stemmer fra fortiden. Når vi har gjort tilstrekkelig mange erfaringer for at de i og for seg ikke er farlige, blir det heller ikke så truende for oss om de får oss til å "velte" en gang imellom. Det er viktig å gi seg selv og hverandre en *tabbekvote*. Det kommer stadig nye anledninger til å teste ut sitt forhold til stemmene fra fortiden.

5: John får vite at han er tildelt Nobels minnepris i økonomi.

En dag John er ferdig med en forelesning, stiller han seg som vanlig ved døren og utveksler med studentene hyggelige hilsener og ønsker om en fortsatt god dag eller er åpen for små spørsmål. Så kommer det en eldre mann bort til ham og vil snakke med ham. John henvender seg til en av studentene og sier:

- *Kan du se ham?*

Studenten smiler og bekrefter. John henvender seg til mannen:

- *Jeg er litt skeptisk til fremmede. Men nå som jeg vet at du er virkelig, hva kan jeg gjøre for deg?*

Mannen:

- *Jeg er kommet for å informere deg om at du er nominert til Nobels økonomipris.*

Kommentar

Det å bli godt kjent med våre mange sider og stemmer er en livslang prosess. Det kan være vanskelig for noen og enhver av oss å skjelve mellom det som er bra for oss og omgivelsene våre - og det som fører til bindinger hos oss selv og mellom oss og andre mennesker. Det å være deltakende i et fellesskap preget av tillit og oppriktighet, gir oss gode muligheter til å få korrigert kursen. Virkelige venner er ikke slike som bare jatter med oss eller bare bekrefter visse sider ved oss. En virkelig venn er en som jeg vet vil meg grunnleggende vel, samtidig som hun/han våger å gjøre meg oppmerksom på når jeg krenker egne og andres grenser.

6: Utdrag av Nobelpristalen i Stockholm: Hva er viktig?

Det er 1994. John og to andre professorer har blitt tildelt Nobels minnepris i økonomi, og vi er på overrekkelsehøytideligheten i Stockholm. Den store salen er full av feststemte mennesker. Hver av de tre prisvinnerne holder en takketale. Filmen gjengir fra Johns tale:

*Jeg har alltid hatt tro på tall.
På ligningene og logikken som leder til forklaringer.
Men etter et liv med slike beskjeftigelser, spør jeg:
Hva er egentlig logikk?
Hvem avgjør hvilke forklaringer som skal gjelde?
Min søken har ført meg gjennom det fysiske, det metafysiske, det vrangforestillende
- og tilbake.*

*Og jeg har gjort den viktigste oppdagelsen
i hele min karriere.
Den viktigste oppdagelsen
i hele mitt liv.*

*Det er bare i kjærlighetens mystiske ligninger
man finner noen form for logisk forklaring.*
(John henvender seg til sin kone, som sitter i salen)
*Det er kun takket være deg
at jeg er her i kveld.
Du er forklaringen på
den jeg er.
Du er hele min forklaring.
Takk.*

Ingen kommentar.

F) Avslutning

Hva var *virkeligheten* for John? Hva ga John verdi? At han ble beåret med Nobel-prisen for sin briljante innsats i økonomisk teori? Eller var det noe *annet*? Eller noe *mer*? I så fall, hvilket ord ville *du* sette på det? Lag din egen kommentar etter nobelpristalen hans.

Jeg vil avrunde med å sitere min kone, som er sjelesørger ved Institutt for Sjelesorg ved Modum Bad: *Når barmhjertigheten får slippe til, mister det onde sin kraft*. Skulle jeg oversette til det "språket" vi har "snakket" i dette undervisningsnotatet, måtte det bli noe slikt: "Når jeg kan ha *medfølelse* med meg selv, mister de nedbrytende stemmene sin makt".

Hva er *virkeligheten/sannheten* om deg og meg? Hvem *er* jeg? Et "objektivt" svar på de to spørsmålene ville forutsette at alle mennesker, du og jeg inkludert, faktisk *visste* hvem vi er på godt og vondt. I så fall ville vi ikke tvile på vår verdi; vi ville tatt det som en selvfølge at vi er verdifulle, bare i kraft av å være til. Vi ville ha akseptert at både vi selv og andre har muligheter og begrensninger i likhet med oss selv. Ut fra det ville vi kunne sagt til oss selv: *Du er bra nok - med dine begrensninger*". Og ikke nok med det: *Du er til å tåle og likandes og har egenskaper og følelser som andre mennesker setter pris på møte og få del i. Siden du er forskjellig fra alle andre og enhver annen er forskjellig fra deg, er du - så vel som enhver annen – enestående og OK*. Med andre ord: Svaret på spørsmålet "hvem er du?" ville ha vært: *Jeg er den jeg er*. Verken mer eller mindre. Sannere virkelighets-beskrivelse om deg og meg finnes ikke, forutsatt at vi var perfekte.

Samtidig er det nettopp her noe av problemet ligger: Bare en som er *fullkommen* ville med rette kunne si "jeg er den jeg er". Og her ligger cluet: Som mennesker er ingen av oss fullkomne, selv om muligheten for å være perfekt eller uklanderlig for mange er illusjon de prøver å innbille seg selv. Da er det ikke virkeligheten det er noe i veien med. Men at vi setter oss urealistiske mål. Derfor er det bedre for oss om vi *endrer målet* fra "jeg må være perfekt" til *jeg er bra nok som det ufullkomne mennesket jeg er*: Det innebærer å *akseptere våre begrensninger*. Og samtidig *anerkjenne våre muligheter*. Problemet er at vi så lett *bommer* på det målet og lytter ikke til de stemmene som prøver å fortelle oss at bra nok er bra nok. Dermed blir det et *forvrengt og skjevt bilde* av virkeligheten som får lov å dominere. Og de nedbrytende stemmene får en makt de ikke fortjener. Derfor er det et spørsmål vi er nødt til å stille oss *før* vi stiller oss spørsmålet "hvem er du?". Og det er spørsmålet: *Hvem tror du at du er?* Hvilke stemmer i meg prøver å få meg til å *tro* at jeg er noe *mindre*, noe *mer* eller *annerledes* enn den jeg er? La oss nå snu på det: Hva skjer hvis du prøver å *visse forståelse* for de stemmene i deg som i og for seg prøver så godt de kan å beskytte deg eller vise hvem du er, men på måter som ikke blir gode for deg? Kan du ha *medfølelse* med dem? Si at "dere har vært mine venner. De beste. Men jeg vil ikke la dere få makt over meg lenger" Å vise medfølelse er ikke det samme som å "synes synd på". Å *synes synd på* innebærer å se på seg selv som et hjelpeløst offer for kreftenes frie spill. *Medfølelse* innebærer å kunne vise forståelse for at en føler som en gjør - uten å la seg fange av følelsen. Om de slitsomme stemmene dine fikk litt medfølelse, ville de kanskje finne seg i å gå på andre siden av gaten. De behøver ikke å bli borte. Men du tillater dem ikke lenger å få makt over deg. Og dermed blir det mer rom for stemmer som framhever hvem du *også* er...