

Bok

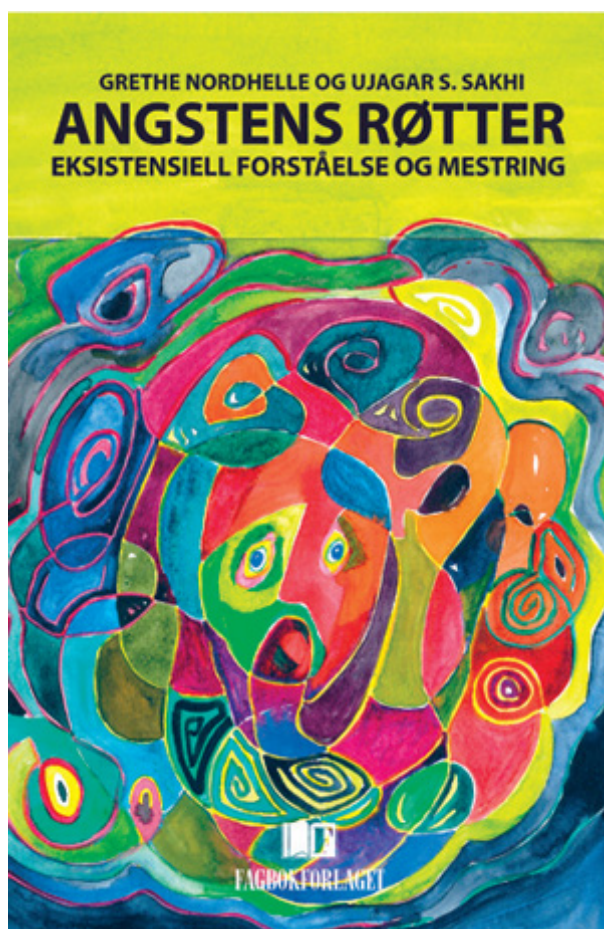
På de 70 000 favners dyp

Arne Repål

spesialrådgiver OU, Klinikk psykisk helse og rusbehandling, Sykehuset i Vestfold HF.

Spesialist i klinisk psykologi.

Dette er en bok om angst som forsøker å nærme seg fenomenet på andre måter enn det strengt psykologiske. Men det er vanskelig å vite hvor forfatterne vil, og hva som er bokens egentlige budskap.



Grethe Nordhelle og Ujagar S. Sakhi *Angstens Røtter*. Eksistensiell forståelse og mestring
Fagbokforlaget 2014. 222 sider.

DA JEG SA ja til å anmelde boken *Angstens røtter*, var det mye på grunn av undertittelen *Eksistensiell forståelse og mestring*. Å forstå angst som noe annet og mer enn psykisk lidelse er viktig, og en fagbok om emnet velkomment. Da jeg begynte å bla i boken, skjønte jeg raskt at min forventning til den var en litt annen enn den intensjon forfatterne har hatt. Det skal ikke brukes mot dem. Intensjonene har de tydelig redegjort for innledningsvis. Da skylder jeg å kort beskrive meg selv som en ikke-troende,

litt skeptisk middelaldrende psykolog som prøver å forstå verden ut fra en rasjonell tilnærming. Jeg skal være den første til å innrømme at det ikke alltid er like lett, og at en slik tilnærming til livet langt fra favner alt. Så jeg har prøvd å lese med et åpent sinn, uten å la egne kjepphester få for stor plass.



En alternativ fagbok?

Forfatterne peker innledningsvis på to måter de mener boken skiller seg fra andre fagbøker om angst på. Den første er at den vektlegger fenomenet *tro* som en vesentlig trygghetsskapende faktor. Tro er da ment i mer enn bare religiøs forstand, selv om denne dimensjonen ved tro har fått en bred plass i boken. Den andre er at boken vektlegger sammenhengen mellom selvrealisering og angsthåndtering. Deres påstand er at jo mer vi realiserer selvet vårt, den vi dypest sett er, desto mindre angst opplever vi. De hevder de går lenger enn det som beskrives i tradisjonell psykologisk faglitteratur, ved at man med selvrealisering går dypere, fører oss i kontakt med vårt *innerste vesen*. Alt her har de nevnt noen sentrale begreper som er bærende premisser for boken; det at vi har et *innerste vesen*. At vi alle har et *selv* som bør realiseres. Et annet premiss for boken er at forfatterne i liten grad forholder seg til patologisk angst. De er innledningsvis klare på at angst er et normalt fenomen som også kan fungere positivt som en veiviser. Det er et godt utgangspunkt.

Om angstens opprinnelse skriver forfatterne: «Fra skaperkraftens side er alt angstfritt og evig tilstedeværende. Det er vi mennesker som skaper angsten når vi ikke lever i pakt med den opprinnelige kilden, eller Skaperkraften, som er både utenfor og i oss selv. Angsten er ikke medfødt, men lært gjennom erfaringer og oppdragelse.» (s. 52)

Begreper som «skaperkraften» og «den opprinnelige kilden» er knyttet til en åndelig dimensjon som ligger utenfor det som kan kalles en kunnskapsbasert tilnærming til forståelse av angst. Jeg nøyer meg med å konstatere at forfatterne mener at angsten er menneskeskapt i form av å være lært gjennom erfaring og oppdragelse.

Boken har en del utsagn jeg ikke forstår, oppfatter som vage eller stiller meg direkte tvilende til

De skriver videre at boken er ment som et supplement til mer tradisjonelle fagbøker, og at deres siktemål er å forstå angsten gjennom å bygge bro mellom de tre akademiske disiplinene psykologi, filosofi og teologi. Boken befinner seg i lange passasjer langt borte fra det vi kan kalle kunnskapsbasert informasjon. Det er greit nok. Det er mye mellom himmel og jord som ikke lar seg fullt ut forklare, og mye av det vi i dag tilbyr av hjelp for psykiske plager, er langt fra evidensbasert. Den åndelige siden ved tilværelsen, og dens betydning for angsten, er da også ett av bokens hovedanliggender. Når det gjelder bakgrunn for egne synspunkter, støtter forfatterne seg i stor grad på filosofen Søren Kierkegaard, psykiateren Carl Gustav Jung og den indiske grunnleggeren av sikhismen, Guru Nanak. Av disse var det bare Kierkegaard og Jung jeg hadde kjennskap til fra før.

De skriver selv at boken først og fremst henvender seg til «studenter og praktiserende psykologer, pedagoger, prester og andre helse- og sosialarbeidere som ønsker å utdype sin forståelse av angst som et psykologisk fenomen». Den beskrives også som en mulig selvhjelpsbok. Jeg opplever at forfatterne er ydmyke i forhold til eget ståsted, og at de langt på veg prøver å forholde seg til egne erfaringer fra samtaler rundt det de kaller normal angst, samtaler som har utgangspunkt i kryssningen mellom filosofi, religion og psykologi.

Jakten på røttene



Boka innledes med et forord og noen sider om målsetting. Deretter er den inndelt i fem hovedkapitler og en avslutning. Kapittel 1 tar for seg angst som et tverrkulturelt, historisk og dagsaktuelt fenomen. Det gis en kort beskrivelse av de mest sentrale forståelsesmodellene. Disse er greie nok, selv om det å beskrive Adrian Wells (s.31) som en av pionerene bak kognitiv atferdsterapi etter min mening er å ta hardt i.

En del utsagn gjør meg usikker på hva forfatterne egentlig mener. På side 26 står det for eksempel at «Til sjuende og sist beror vellykket terapi mest på terapeutens personlige egnethet og erfaring». Litt lenger nede på samme side: «Om resultatet blir vellykket, er ikke bare avhengig av terapeutens dyktighet, men i høyeste grad av klientens motivasjon, resurser og støtrelsen på hennes belastninger. Det er tross alt pasienten som gjør den tyngste delen av arbeidet.» Jeg leser det som at et vellykket resultat er like avhengig av begge.

Kapittel 2 beskriver fenomenet angst. Det er greit skrevet med flere fine betraktninger som ser på angsten som fenomen i hverdagen. Enkelte steder stusser jeg ved begrepsbruken. Ett sted beskrives funksjonell angst på en måte som får meg til å undres på om det egentlig er det som menes. Det vises til en kvinne som gifter seg inn i en familie med annen etnisk bakgrunn. For å tekkes denne tilpasser hun seg. Men så: «Jasmin hadde mange fordeler av den nye familien sin, og utnyttet dem bevisst til sine egoistiske formål.» Her blir jeg usikker på om forfatterne mener at hun gjør dette på grunn av angsten, eller om angsten er et resultat av denne atferden. Hvis det funksjonelle ligger i at hun klarte å «lure» familien, at den driver henne til å oppnå noe, blir det kanskje et litt misvisende ord. I en oppramsing (s. 65–67) av hva forfatterne kaller 20 karakteristiske, symptomatiske kjennetegn på angst, kan man blant annet lese følgende: «Har man angst, er man som oftest også feig.» «Angstfulle personer er pessimister.» «Mindreverdighetskompleks dominerer personen.» I min praksis har jeg møtt mange modige personer med angstlidelser, mange er ikke pessimister av natur, og mange har et positivt selvbilde. Det er mulig jeg her bør skille mellom ikke-patologisk angst og den patologiske. Men jeg stusser likevel over en del slike bastante utsagn. De gjør meg skeptisk til hvilket syn forfatterne har på mennesker som sliter med angst.

Kapittel 3 omhandler forståelse av angst. Her pekes det på at den naturvitenskaplige metode er godt egnet til å studere materielle fenomener, men at den har sine begrensninger når det kommer til fenomener av immateriell art. Det er det ikke vanskelig å si seg enig i, men det hadde vært greit her med en diskusjon også om de begrensningene som ligger i kاسوبservasjoner og introspeksjon. Ellers trekker forfatterne i dette kapittelet veksler på Augustin og hans *Erkjennelser*. Disse beskriver en ung mann med sans for det sanselige og jordiske som etter hvert fører til en økende uro. Angsten blir en veiviser tilbake på den rette sti som i Augustins tilfelle er veien til frelse. Filosofen Kierkegaard og hans betraktninger omkring angst nevnes, ikke minst boken *Begrepet Angst*. Slik jeg leser Kierkegaard, og jeg må innrømme at jeg tidvis sliter veldig med å forstå ham, er *valget* noe av det sentrale i hans forståelse av angsten. Den oppstår når mennesket fullt ut forstår at det kan velge. Jeg skal, som forfatterne, komme tilbake til ham. Den tredje som er omtalt som en grunnstein for forståelse av angstens røtter, er Sigmund Freud og hans teori om betydningen av underbevisstheten. Den siste er Carl Gustav Jung, hans selvanalyse, studie av drømmer og teorier om psykens iboende krefter. Underbevissthetens symbolspråk og begrepet arketyper er selvsagt beskrevet. Jeg leser forfatterne slik at de mener disse fire personenes bidrag er helt sentrale for å forstå angstens røtter. At C. G. Jung har vunnet innpass i åndelige miljøer, er forståelig. Han bygget jo blant annet sin personlighetsteori på omfattende studier av religion og myter.

Jeg snakket nylig med den engelske psykologen og jungianeren Rashid Skinner. Han konverterte til Islam da han var 18 år gammel. Han var opptatt av hvordan vestlige psykologiske forståelsesformer må tilpasses den muslimske kulturen for å kunne gi mening der. «Den må filtreres for å gi mening,» slik han beskrev det. Noen betraktninger rundt forholdet mellom religion og kultur kunne vært spennende også i denne boken. Hvordan tenker forfatterne seg at de kan bruke den tilnærmingen de beskriver, i møte med mennesker fra ulike kulturer og med ulik religiøs preferanse?

Kapittel 4 inneholder en del betraktninger rundt årsaken til angst, og forfatterne skiller her mellom angst skapt fra egoets ønsker og behov, angst skapt av usikkerhet, og umodenhet som årsak til angst.

Møtet med angsten

Kapittel 5, «Håndtering av angst», er bokens hovedkapittel. Det favner bredt. Innledningsvis peker forfatterne på to veivalg: muligheten for å flykte fra angsten eller å konfrontere den. Det siste innebærer arbeid med å kontrollere sitt eget sinn. Det kan høres ut som tradisjonell psykologi, men her går forfatterne videre og peker på beskyttende faktorer som familie, tro, samfunn og religion. Her er det flere fine refleksjoner, blant annet på betydningen av tro også i annen forstand enn den religiøse. Det burde være et spennende tema for psykologer generelt. Tro og håp kan som kjent være viktige faktorer i behandling, noe placeboeffekten er et eksempel på. Pasienter i eksponeringsterapi vil vanligvis også måtte ha tro på at det vil hjelpe dem å utsette seg for det ubehaget dette innebærer. Fravær av håp vil som regel føre til passivitet. For en ikke-religiøs som meg er imidlertid *blind* tro ikke uten videre positivt. Det er flere eksempler i boken på hvordan Gud kan utsette oss for prøvelser. Abraham er nevnt, mindre kjent er kanskje de prøvelser Guru Nanak utsatte Angad, en mulig etterfølger, for. Angad skulle vise evne til total overgivelse, noe som i historien fremstilles som høyverdig og positivt. Etter å ha måttet rive og bygge opp igjen en vegg på Nanaks befaling atskillige ganger, uten å ytre noen form for misbehag uttalte Nanak til slutt: «De som har så sterk tro, kan gå til det ekstreme. «Det ville nok også vært min tanke, men da i negativ betydning. Jeg har nok en innebygd skepsis til alle former for total underkastelse.

Et annet utsagn som får stå for forfatternes regning, er deres vurdering av bibelske personer som har hatt åpenbaringer: «Etter vår oppfatning innebærer det at man har meget god selvkontakt, og har opprettet kontakt med sine dypere lag» (s.191). Jeg skal ikke benekte at noen kan ha det, men å si at det gjelder alle, blir for meg altfor kategorisk. Men her er vi vel inne på noe av denne anmelders utfordring: Dette handler langt på veg om tro og antagelser. Det trengs det kanskje ikke å argumenteres for.

Et sentralt tema i dette kapittelet er «selvrealisering som angstdempende medisin». Forfatterne definerer selvrealisering som det å «bevisstgjøre seg på sine unike evner og anlegg og omsette dem til praktisk handling». Dette innebærer også å få kontakt med sitt «innerste vesen». Ifølge forfatterne vil de indre verdier vi har oppdaget, når de omsettes til handlinger i omgivelsene, føre til at vi selv oppdager vår betydning uten andres direkte bekreftelse. «Betydning gir opplevelse av mening. Opplevelse av mening er motsatsen til angst. Gradvis vil en selvrealiseringsprosess derfor eliminere angst når realiseringen omsettes i praktisk nyttige handlinger» (s. 179). Her er vi inne på noe av det jeg opplever som bokens eksistensielle kjerne. Kan normal, ikke-patologisk angst elimineres fullstendig? Kan mennesket fungere uten angst?

Fjerne eller temme?



«Det er mange likheter mellom angsten og skvallerkålen. Vi må bruke en form for mental Roundup for å fjerne angsten for godt», skriver forfatterne på side 20. Det synes å være i tråd med sitatet i forrige avsnitt. Et annet sted beskrives imidlertid normal angst som noe positivt. Jeg blir usikker på om forfatterne mener den skal fjernes eller temmes? Et annet utsagn jeg sliter med å forstå: «Normalangst står ikke i motsetning til en unormal angst eller en sykeligjøring av mennesker som har angstlidelser. » Sykeligjøring er for meg et negativt uttrykk som handler om å gjøre noe som er normalt eller friskt, til noe sykt. Jeg tror ikke forfatterne har ment at normalangst skal forstås som likestilt med dette.

Som nevnt er Kierkegaard ofte sitert i boken, blant annet på at han ser angsten som en sentral og uunngåelig del av et menneskes liv. «Drivkraften til å realisere seg selv ledsages av angsten» (s. 94). Slik sett må den da forstås som en nødvendighet for å realisere seg selv, og jeg ville bli betenkt på å fjerne den; om det da var mulig. Samtidig kan forfatterens budskap leses slik at den opphører den dagen man eventuelt klarer å realisere seg selv. Etter å ha konsultert min Kierkegaard-litteratur synes det siste ikke å være Kierkegaards oppfatning:

Den der derimod dannes, han bliver hos angsten. Han lader sig ikke bedrage av dens utallige falsknerier. Han husker nøjagtigt det liv, der er passeret. Da bliver til sidst angstens anfald, omend forfærdelig, dog ikke således, at han flygter fra dem. Angsten bliver en tjenende ånd for ham, der mod dens vilje fører ham, hvor hen han vil.....Men han byder den velkommen, han hilser den festlig, som Sokrates festlig svingede giftbægeret. Han slutter sig ind med den; han siger som en patient siger til kirurgen, idet den smertefulde operation skal til at begynde: Nu er jeg parat. Da går angsten ind i hans sjæl og ransager alt, og ængster det endelige og smålige du af ham, og da fører den ham der hen, hvor han vil.

Slik jeg leser Kierkegaard her, beskriver han angsten som en veiviser som ikke blir borte. Det handler om å temme den. På dette punktet blir det litt uklart for meg hva forfatterne egentlig mener. Mener de man kan, og bør, bli 100 % angstfri?

Å belyse fenomenet angst fra et annet ståsted enn den tradisjonelle psykologien er velkomment

Forfatterne er opptatt av den åndelige siden ved det å være menneske, av en søken etter mening som ligger utenfor det rasjonelle. De har et godt poeng når de viser til at vi i Vesten i mindre grad enn andre kulturer har integrert det religiøse som del av vårt hverdagsliv. En del terapeuter jeg har snakket med, har også berøringsangst med hensyn til temaet religion i terapirommet. Det tror jeg det blir viktig å gjøre noe med i framtiden, ikke minst når vi blir mer flerkulturelle. Presidenten for den internasjonale sammenslutningen av muslimske psykologer, Malik Badri, sa det slik da jeg i et intervju med ham spurte om han så noen problemer med å integrere kognitiv atferdsterapi (KAT) og religion:

Definitivt ikke. Jeg oppdaget verdien av å integrere religion med KAT så tidlig som i 1965, da jeg behandlet en marokkansk pasient. En islamsk orientert KAT var til svært stor hjelp for henne..... Siden de kognitive aspektene ved behandling med KAT avhenger av hva pasienten tror på, gir det seg selv at terapeuten ikke kan la være å integrere religion i selve terapien dersom religion er en viktig del av pasientens tro og dermed knyttet til hans eller

hennes antagelser. Tiden da man snakket om en ikkedømmende eller nøytral tilnærming hvor man helt unngikk religion, er over. I det øyeblikket du sitter der som en terapeut og klienten ser deg fra pasientens perspektiv, har du blitt dømmende (Repål, 2014).



Stimulerer og forvirrer

Forfatterne skal ha honnør for å belyse temaet angst ut fra et religiøst eksistensielt perspektiv. De skriver for det meste uten å være påståelige og synes å være seg vel bevisst at det er flere veier til Rom. Å belyse fenomenet angst fra et annet ståsted enn den tradisjonelle psykologien er velkomment, ikke minst i en tid da den åndelige delen av det å være menneske synes å bli mer tilstedeværende også i vår kultur, og nødvendig å forholde seg til også for ikke-troende terapeuter. Så langt jeg kjenner til, har de rett i at det ikke finnes så mange bøker med den vinklingen de har valgt. Skulle jeg nevne noen, måtte det være Tor Nørretranders bok *At Tro på at tro* (Nørretranders, 2005), hvor han belyser fenomenet tro både innenfor og utenfor en religiøs kontekst. En annen bok er Michael Schwensens (2014) *Dæmoni og helbredelse. Søren Kierkegaard og den moderne psykiatri*. Forfatteren, som er cand.theol. og sogneprest, ser her psykiske lidelser og behandlingen av dem i lys av et religiøst perspektiv.

Angstens røtter kan tidvis provosere, tidvis forvirre, men den stimulerer også til refleksjoner omkring tvetydigheten i mitt eget presisjonsnivå. Mitt dilemma er at det er vanskelig å gi en entydig dom over boken. Mine vansker er knyttet til å finne det egentlige budskapet, og at den har en del utsagn jeg ikke forstår, oppfatter som vage eller stiller meg direkte tvilende til. Som nevnt skriver forfatterne flere steder om å fjerne angsten helt. Husk da at vi snakker om hverdagens normalangst. Her er noen flere eksempler:

«Selv bør foreldre være rollemodeller for et angstfritt liv.» (s. 79)

«Vi vil senere i dette kapitlet ta for oss et svært viktig tema for totalt å eliminere angst, nemlig en åndelig beskyttelse.» (s. 137)

«For å fjerne angsten helt kreves en total overgivelse til den høyere makten.» (s. 160)

Slike utsagn gjør meg usikker å hva hvilket syn forfatterne egentlig har på normal angst. Selv etter annen gangs gjennomlesning står dette uklart for meg. Et annet ankepunkt er bruk av ord eller begreper som for denne leseren blir veldig vage og gjør at jeg opplever deler av boken svevende og uklar:

«Får vi kontakt med den innerste kjernen i vår personlighet, løftes vi ut av vår egosentrisitet til uselviskhet.» (s.14)

«Emosjoner er vibrasjoner.» (s. 165) «Åndelighet er den kraften som beveger seg gjennom positive vibrasjoner.» (s.166) Et sentralt tema i boken er total overgivelse til en høyere makt som beskyttelse mot angst. Forfatterne selv peker også på farene ved dette, men når boken har undertittelen *Eksistensiell forståelse og mestring*, savner jeg at de også skriver noe om negative sider ved religiøsitet. Religion som kilde til angst og fortvilelse er i liten grad berørt.

Jeg synes forfatterne har fine betraktninger rundt fenomenet *tro* generelt og den betydning det har for oss i hverdagen. De har et godt avsnitt om håpets betydning. De er tydelige på at den tilnærmingen de beskriver, er ment som et supplement til, og ikke en erstatning for, tradisjonell behandling. For meg er det imidlertid ikke lett å se hvordan en skal integrere deres tilnærming i en endringsfokuseret samtaleterapi. Hvordan bruke deres tilnærming i møtet med pasienter uten en klar religiøs preferanse? Hvordan tilpasse den personer med ulike religiøse preferanser? Denne leseren er nok ikke kommet nærmere sitt indre selv, eller den han dypest sett er. Angst i mildere form vil nok fortsatt være en del av mitt liv. Jeg har likevel hatt en viss glede av å lese boken. Den har gjentatte

ganger minnet meg på at mennesket ikke er rasjonelt, at det er mange måter å prøve å forstå oss selv på. Men angst har nok både et videre og dypere rotnett enn det forfatterne gjør rede for her, og jeg synes bokens tittel lover for mye.

