

En mann for vår tid

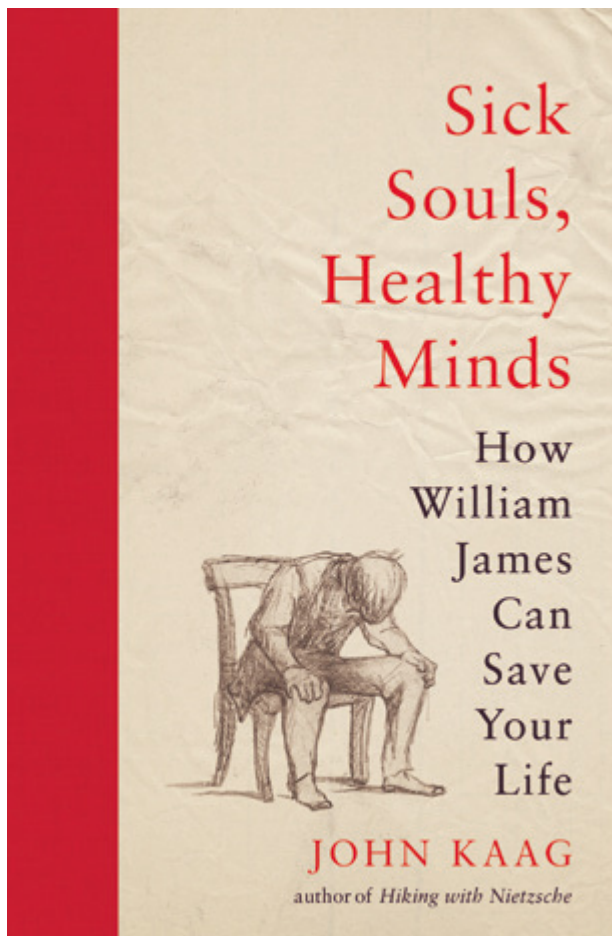
Jon Vøllestad

psykolog ved Solli DPS og førsteamanuensis II ved Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen

William James er en av psykologiens pionérer. Men er tenkningen hans fortsatt relevant i dag? Det mener den amerikanske filosofen John Kaag. I en fersk bok hevder han at James kan hjelpe oss å finne mening i tilværelsen - og i beste fall redde liv.

Kaags bok er en kortfattet og engasjerende innføring i William James' liv og tenkning. Den heter *Sick souls, healthy minds: How William James can save your life* (Kaag, 2020). Når jeg leser den slår det meg at viktige sider av James har blitt glemt av faget vårt. Gjennom min utdanning har jeg kun møtt ham i små bruddstykker, gjerne med henvisning til emosjonsteorien hans eller til at han er religionspsykologiens far. Historisk interessant, har jeg tenkt - men kanskje ikke så engasjerende? En av styrkene til Kaags bok er at den kan hjelpe oss til å se at han har en mye mer direkte relevans for livet enn det man skulle tro ut fra psykologihistoriske fremstillinger.

Determinismens dilemma



BOK *Sick Souls, Healthy Minds: How William James Can Save Your Life*

FORFATTER John Kaag

FORLAG Princeton University Press

ÅR 2020

SIDER 224

Våren 1870 var William James en plaget ung mann. Han hadde fullført medisinstudiene, men var ikke sikker på hvilken vei han skulle velge videre. Han hadde lenge slitt med synsforstyrrelser, hodepine, ryggplager og fordøyelsesproblemer. I tillegg var han nedstemt, urolig, irritabel og selvkritisk. Ulike vann- og hvilekurer ved europeiske kurbad hadde ikke vært til hjelp. I mars døde en kusine han var svært knyttet til (Richardson, 2006). Dette tapet var en mulig utløsende faktor for det som skulle bli hans største krise. Han opplevde et psykisk sammenbrudd som han senere skildret i all sin gru i *The varieties of religious experience* (James, 1985). Og for Kaag står dette sammenbruddet sentralt både for å forstå hvem James var og hva han fortsatt kan ha å si til oss i dag.

I tekstene til James møter vi en romslig forfatterstemme som lite menneskelig er fremmed for. På levende vis inviterer han oss til å komme tett på hverdagslige opplevelser: Nølingen med å stå opp fra en varm seng en kald morgen, vegringen mot å gå i gang med dagens arbeidsoppgaver, eller den kognitive famlingen når en har et ord man forsøker å huske så og si på tungespissen. Han viser oss også at mørke og vonde tilstander kan være innenfor opplevelshorisonen til folk flest.

William James hadde hatt en privilegert men rotløs oppvekst. Som ung mann strevde han med å finne fotfeste i tilværelsen. Fra sin dominerende fritenker av en far hadde unge William fått innprentet at både frihet og åndelighet var avgjørende dimensjoner i menneskelivet. Han begynte å studere naturvitenskap ved Harvard da striden om evolusjonsteorien raste på sitt mest intense. James trodde at Darwin hadde rett, men så samtidig at tankene hans førte med seg en mulig determinisme som truet menneskets frie vilje. Det rystet ham dypt.

I følge filosofen James Campbell (2017) er det store spørsmålet for William James nettopp vår plass i det naturlige kosmos. Hvordan forene det nye vitenskapelige verdensbildet med et rom for menneskelig tro, frihet og subjektiv mening? Vil et empirisk ansvarlig blikk på virkeligheten tvinge oss ut i pessimisme og resignasjon? Eller kan vi fortsatt bevare en verden av håp og muligheter? Denne spenningen løper gjennom hele hans intellektuelle og moralske prosjekt (Campbell, 2017).

Det er i lys av dette determinismens dilemma Kaag forstår det psykiske sammenbruddet som mange år senere formidles til leserne av *The varieties of religious experience*. Her beskriver James et syn han fikk av en epileptisk og sannsynligvis også psykotisk pasient han hadde møtt på et asyl (se James, 1985, s. 160). For James ble denne pasienten et bilde på determinismen i menneskelig form. Våre liv er bestemt av materielle krefter som vi ikke er frie til å velge våre responser på. Når vi erkjenner dette, åpnes det opp en avgrunn i tilværelsen. Kaag hevder således at James på dette viset ga uttrykk for den eksistensielle angsten i sin rene form, nesten hundre år før Sartre.

Et sentralt trekk ved James er evnen hans til å vende lidelse til intellektuell og emosjonell vekst (Richardson, 2006). Mest sannsynlig hadde han en slags åpenbaring da han leste den i dag glemte franske filosofen Charles Renouvier den tunge våren 1870. Renouvier tok den frie viljen i forsvar mot datidens rådende positivisme. Han mente at et individ kunne hevde sin frihet ved å bryte mekaniske kausalkjeder, og dermed forårsake nye rekker av fenomener som ikke var forutbestemt. Kaag ser James' lesning av Renouvier som en slags gjenfødelse. Den ledet ham ut av hans deterministiske dilemma, og åpnet et rom for spontanitet, sjansespill og tilfeldigheter i menneskelivet. På den måten fant han energi og retning for sine egne prosjekter. Han erklærte at "min første frie viljeshandling skal være å tro på den frie viljen" (Kaag, 2020, s. 49). Mye av hans tenkning er slik Kaag skildrer det et

forsøk på legge til rette for et aktivt og engasjert menneskeliv, tross grunnleggende uvisshet. Sjelden har vi sikker viten når vi skal velge vei i livet. Men livet krever av oss at vi handler like fullt, at vi kaster oss inn i striden og forplikter oss, uten at vi har hele bildet klart for oss.

Påstanden om at det å lese James kan redde liv, høres nok vel dramatisk ut. Men Kaag holder fra begynnelsen fokus på at selvmordet kan bli en mulig løsning når mennesker mister mening og retning. Slik gjør han det klart hva som står på spill. James opplevde selv en grad av fortvilelse som gjorde at han vurderte å gjøre slutt på livet, men klarte å arbeide seg ut av håpløsheten på en måte som har inspirert Kaag og som kan inspirere andre.

Historier om plutselige omvendelser må vanligvis tas med en klype salt. Kanskje gjelder det også James. For eksempel viser Menand (1998) at kronologien når deg gjelder James' "krise" og "gjenfødelse" er uklar. Det skjedde også andre ting i samme periode som hjalp James å komme i gjenge. Han fikk en solid mestringsopplevelse da han begynte å undervise ved Harvard. Han traff kvinnen som skulle bli hans kone og livslange støtte. Og han fikk tilbud fra forleggeren Henry Holt om å skrive en lærebok i psykologi. Principles of psychology tok riktignok tolv år å skrive, men ble etter utgivelsen raskt både en bestselger og en klassiker i faget.

Bevissthetsstrømmen

Principles of psychology ble skrevet for å gjøre psykologien vitenskapelig, uten å gå i reduksjonismegrøften. I tillegg forsøkte James å besvare det som i dag gjerne omtales som «the hard problem»: Hvordan gir livets biologiske prosesser opphav til menneskelig bevissthet? James er i ettertid blitt stående fremfor alt som bevissthetsstrømmens psykolog. Det skulle en gjerne tro var mer overfladisk enn å være en utforsker av sinnets mørke dyp - men slik er det ikke for James. Overflaten er langt mer kompleks enn vi tror. For ham er bevisstheten først og fremst en prosess i stadig endring som våre ord og begreper ikke fullt ut kan yte rettferdighet.

Han er til tider krass i omtalen av sin egen tids rådende laboratorieforskning på sinn og bevissthet. Den objektive og analytiske tilnærmingen hadde sin plass, men det innebar også en tingliggjøring av fenomenet som kunne føre til at en mistet av syne det vesentlige ved bevissthetens natur.

For James er erfaringen vår kjennetegnet av en serie av "flyvninger og landinger", hvor vi vekselvis samler oss om noe og så drives videre. I tillegg er bevissthetsfeltet ofte diffust, og James er like opptatt av hva som foregår i overgangene og randsonene som av hva som skjer i fokusområdet. På denne måten sørget han for å rydde plass til det vage, det forgjengelige og det vanskelig definerbare i hjertet av både den menneskelige erfaring og psykologifaget. Her treffer han godt lesere som Kaag og meg selv, som gjerne trenger at vitenskapen anerkjenner dette elementet av uhandgripelighet i livet før vi kan begynne å lytte til dens teorier og modeller.

Emosjonene

James viser oss også at mørke og vonde tilstander kan være innenfor opplevelshorisonten til folk flest

James er også emosjonenes psykolog. Snarere enn å lage et klart skille mellom tanker og følelser, så la han vekt på at fornuften er sammenvevd med kropp og affekter. I James-Lange-teorien har vi lært noe om at vi ikke løper fordi vi er redde, men er redde fordi vi løper. Selv synes jeg dette var litt uklart

når jeg fikk det presentert som grunnfagspensum. Men før James var det vanlig å anta at en emosjon var en kognitiv respons på en situasjon (Richardson, 2006). James var ikke helt uenig i det, men han ville ha resten av vårt kroppslige vesen med i prosessen. I denne forstand utfordret han kropp-sinn-dualismen, og var ifølge Kaag en forløper for det vi i dag gjerne kaller “embodied cognition”.

Dersom rasjonaliteten reduseres til logiske prosedyrer, så mister vi av syne hvordan intellektet vårt virker. Vi er handlende mennesker med preferanser, verdier og lidenskaper- og når vi tenker på noe så har vi hele oss selv med i prosessen. Erfaringen vår er først og fremst nær, intim og personlig. Det føles som noe å tenke og huske. Selv det mest abstrakte resonnement er ledsaget av fysiologisk aktivering. Subjektiviteten vår er kjennetegnet av skiftende mønstre av intensitet og varierende grader av klarhet, vi erfarer til enhver tid energi og spenning både i kroppen og bevissthetsfeltet. Mange vil hevde at James i sin skildring av dette følelsesladete førstepersonsperspektivet foregrep fenomenologien som metode.

Å tenke og å handle innebærer å hele tiden være i livets strøm, uten full kontroll eller oversikt, hele tiden på øyeblikkets knivsegg mot en uvis fremtid. Her kan følelsene ifølge James være veivisere for oss, ved at vi kjenner oss mest vitale når vi er på vårt rette spor i livet. Men han er også åpen for at følelsene kan bli både forstyrrende og overveldende, og tilbyr mer stoiske råd om hvordan de best kan utholdes eller reguleres. Da handler det gjerne om ved viljens hjelp å bruke kroppen til å endre egne affektive tilstander - som å rett og ryggen eller glatte ut bekymringsrynkene når du kjenner deg nedfor.

Vanens makt

Som vi har sett er menneskets frihet vesentlig for James. Det å finne gode måter å håndtere følelseslivet på er et område hvor denne friheten kommer til uttrykk. Han var også en talsperson for å organisere livet ut fra gode vaner. Her foregriper han senere godt etablerte psykologiske prinsipper som hebbiansk læring og nevralt plastisitet: gjennom repetisjon kan vi bygge opp nye nettverk og tilbøyeligheter til handling. I denne forstand kan Principles leses som selvhjelpsbok - kapittelet om vanen gir gode råd også i dag.

Samtidig skal en ikke lese mye om James før en forstår at vektleggingen av vanen var et forsøk på å skape orden og oversikt i eget liv. Det var et liv som ofte var preget av rastløshet og motstridende impulser. Når James snakker om menneskelig sårbarhet, så klinger det alltid med en egenerfaring om at det slett ikke er lett å endre seg. Det gjør de ulike selvhjelpsteknikkene han tilbyr i for eksempel Principles lettere å forholde seg til enn om de kom fra en som selger raske løsninger.

Kaags form

Kaag bruker i likhet med James seg selv som eksempel. Han har gjort seg en karriere på å fortelle filosofihistorie med en personlig vinkling. I de foregående bøkene hans *American philosophy: A love story* og *Hiking with Nietzsche* får vi levende innføringer i tenkere, men historien fortelles også på et personlig plan. Kaag er her rimelig selvutleverende, om egne familieforhold, om sitt tidvis turbulente kjærlighetsliv, og om sitt eget strev for å finne mening i tilværelsen.

Sammenlignet med de to foregående bøkene, så trer han selv litt mer i bakgrunnen denne gangen. Når han er til stede, så synes jeg hans bruk av egne erfaringer bidrar til å illustrere viktige poenger i James' tenkning. Han beskriver hvordan han forsøkte å ta i bruk James' prinsipper om fri vilje, aktivt engasjement, følelsesregulering og gode vaner. Men til tross for iherdige forsøk på selvivaretakelse gjennom rutiner, yoga og løpeturer, så slet Kaag fortsatt med å finne seg til rette i eget liv. Dette endret

seg når han fikk grep om en annen strømning i James' forfatterskap, som handler om noe annet enn strategier for å forbedre seg selv.

Oppmerksomheten

William James er nemlig også oppmerksomhetens psykolog. Oppmerksomheten er et aktivt og selektivt element, hvor hele vår virkelighetsoppfatning formes av hva vi retter oppmerksomhet mot. Derfor er det viktig å velge dette med omhu. Men oppmerksomheten står i James sin tenkning også som en motvekt til vilje og kontroll.

Han er opptatt av oppmerksomhet i betydning åpenhet for eksistensen, som evnen til å ha en mottakelig og ikke-dømmende holdning til livet slik det utfolder seg. Her kan vi lett se koblinger til såkalte "tredje-bølge"-tilnærminger innen kognitiv atferdsterapi, som ser det menneskelige som en dialektikk mellom endring og aksept, mellom målrettet strev og det å åpne opp for å bare være. Kaag får godt frem hvordan denne mindre vektlagte tendensen hos James fikk stor betydning for ham personlig.

Slik Kaag selv har erfart det, så kan en slik holdning være til hjelp for en grublende og bekymret person som har lett for å bli sittende fast i sitt eget hode. Det kan gi en erfaring av at det går over, uten at vi roter det til for oss ved å forsøke å fikse det. Men det peker også på et annet potensiale: muligheten for å erfare verden på en ny måte.

James selv var åpen for det mystiske, og skal ha hatt en dyp naturopplevelse under en fottur i fjellene som påvirket ham sterkt. I det mystiske erfarer vi oss som del av noe større, på en måte som er vanskelig å passe inn i ord, begreper eller systemer. Den språkløse erfaringen av at virkeligheten er noe mer enn våre modeller av den kan romme, kan riktignok være skremmende. Men for James er det like mulig at det kan inngi tillit, takknemlighet og undring. Slike dype opplevelser av tilhørighet blir en del av Kaags forklaring på hvordan James kan gi mot og håp til å fortsette når livet blir vanskelig.

Et åpent sinn

James' lærdom og intellekt er imponerende. Men i dag har vi kanskje enda mer å lære av nysgjerrigheten og evnen til å ikke konkludere for raskt. Han var i besittelse av det den romantiske poeten Keats kaller "negative capability" - evnen til å hvile i det uvisse uten å måtte ty for hurtig til fakta og fornuft. Han var også åpen for nye måter å arbeide med sinnet på for å tilrettelegge for et skift ut av nevrotisk selvfokus og selvfordømmelse.

Selv om han aldri arbeidet klinisk selv, var James en ivrig prøvekanin for tidlige varianter av psykoterapi eller "mind cures" som de da ble kalt. Han var tilhenger av fysisk aktivitet og avspenning for å lindre egne plager, men også for å motvirke det han anså som et kulturelt sykdomstegn i Amerikas ensidige fokus på hvileløs aktivitet og prestasjoner.

For min egen del går James' åpenhet og entusiasme noen ganger lenger enn jeg selv er komfortabel med ut fra eget lynne. For eksempel kan hans åpenhet for det parapsykologiske og det religiøse være utfordrende for en ateist som meg. Men her hjelper det at han nærmer seg disse feltene først og fremst psykologisk, i et forsøk på å forstå hva det er i oss mennesker som søker mening i det overnaturlige og hinsidige. Som han selv fremstiller det, så handler det jo ofte om «den syke sjelens» rop om hjelp. Slik sett er det for James ikke så stor forskjell på religion eller andre meningsskapende systemer, som politisk ideologi eller psykoterapi. Og han var av natur svært motvillig til å sette seg til doms over andres løsninger på meningsløshetens problem - kanskje et eksempel til etterfølgelse for

både troende og ikke-troende? Hvilket bringer oss til et siste punkt i hvordan James fortsatt har verdi for oss i dag - nemlig hans nyanserte forståelse av sannheten som noe som er vanskelig å enes om.

Perspektivmangfold og pragmatisme

I tillegg til bidragene vi allerede har sett på, er James blant opphavspersonene til den filosofiske retningen pragmatisme. Pragmatisme legger vekt på at sannhet ikke er et spørsmål om å få begreper og teorier til å speile virkeligheten. I stedet må hva som er sant forstås ut fra sine praktiske effekter, det vil si hvordan våre modeller setter oss i stand til å løse problemer i virkeligheten. Kaag får godt frem hvordan dette er et forsøk fra James sin side på å få psykologi og filosofi ned fra elfenbenstårnet og ut på gaten. Handlingsvalg skjer som oftest under suboptimale betingelser. Det finnes heller ikke noe guddommelig utkikkspunkt fra hvor vi kan avgjøre hvem som har rett og galt. I enhver strid om hva sannheten skal være, så er aktørene involvert med hele seg - sjelden bare med sin rene fornuft.

James ble i sin tid anklaget for å være en relativist med en "anything goes"-holdning.

Dette forsøkte han alltid å forsvare seg mot. Han så aldri på vitenskap eller kunnskap som rene maktstrategier. Og han trodde at en gjennom prøving og feiling gradvis kunne nærme seg sannheten. Men James var samtidig ikke villig til å godta forsøk på å selge inn bestemte modeller som seierherrer i kampen om å beskrive virkeligheten. For ham var det for tidlig å konkludere.

Han insisterte også på at ulike sannheter kan fungere for ulike personer. Herunder finner vi hans syn på tro som noe vi kan velge, selv om vi ikke er sikre på det - og som vi gjennom valget kan bidra til å realisere for oss selv i verden. Kaag peker her på at dette strekker seg langt utover vitenskapsteoretiske debatter. Det har også betydning for hvordan vi nærmer oss relasjoner, som er noe vi går inn i uten perfekt kunnskap og med høy grad av uvisshet.

Personlig synes jeg at et slikt pragmatisk kunnskapssyn gir mening. Verden er et lappeteppe av motstridende perspektiver. Selv angivelig evidensbaserte prosjekter som vårt eget fag, bygger langt oftere på lidenskap og subjektive preferanser enn på nøkterne analyser av foreliggende empiri.

En forbausende aktuell samtalepartner

James sykelliggjør ikke. Et plaget sinn er ikke til hinder for å finne mening eller å komme med viktige bidrag

James sykelliggjør ikke. Et plaget sinn er ikke til hinder for å finne mening eller å komme med viktige bidrag. Samtidig er det ikke slik at James romantiserer den lidende sjelen. Han minner oss om at det finnes ulike mennesketyper, og at verken de sunne eller de syke sinn kan ha hele definisjonsmakten.

Hans verk er også en påminnelse om at dersom en filosofi eller psykologi skal være relevant, så må den hjelpe oss å leve bedre. Det er også en oppfordring til faget vårt om å ikke fastne i sine begreper og teorier og modeller. Videre finner vi en invitasjon til å jobbe med oss selv for å etablere gode mønstre - samtidig som selvforbedringen ikke må ta overhånd. En sunn personlig teori og praksis må gi rom for spontanitet, hengivelse og åpenhet for det verden har å by på.

Å lese William James er å møte et spennende sinn. Han står frem som menneskelig gjennom sin sårbarhet, sine skiftende selvtilstander, sin rastløshet og sin vitalitet. Forfatterstemmen hans er ledig, vennlig og oppriktig utforskende. Han prøver aldri å tvinge leseren inn i noe teoretisk system. Han ønsker i stedet å holde både faget og livet åpent fordi det er så mye vi ennå ikke vet. Han er en samtalepartner som jeg tror svært mange i dag ville finne forbausende aktuell for vår egen tid. Det er

å håpe at mange vil la seg invitere inn, enten gjennom Kaags fine lille bok eller ved å oppsøke James i originalversjon.

Referanser

- Campbell, J. (2017). *Experiencing William James. Belief in a pluralistic world*. Charlottesville: University of Virginia Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv8d5sh5>
- James, W. (1985). *The varieties of religious experience. A study in human nature*. New York: Penguin
- Menand, L. (1998). "William James & the case of the epileptic patient". *New York Review of Books*, 17.12.98.
- Kaag, J (2020). *Sick souls, healthy minds. How William James can save your life*. Princeton, NJ: Princeton University Press <https://doi.org/10.1515/9780691200934>
- Richardson, R. D. (2006). *William James. In the maelstrom of American modernism*. Boston, MA: First Mariner Books.