

En psykologi uten psyke, en psyke uten samfunn

Per Are Løkke
psykologspesialist

Hilde Thomsen
Illustratør

På samme måte som vi raserer regnskoger, artsmangfold, jordsmonn og vår egen fremtid, raserer vårt samfunn også menneskets naturlige livsfaser.

Det er et tankevekkende fenomen i dagens samfunn at dyr og naturen ofte blir idealisert og beskrevet i sin enorme kompleksitet, mens mennesker mer og mer fremstilles som enkle adferdsmaskiner som kan styres med psykologiske metoder i den retningen samfunnet ønsker. I boken Trærnes hemmelige liv (2017), skrevet av skogvokteren Peter Wohlleben, fremstilles trær som sosiale, kommunikative og individuelle, kjennetegnet av helt særegne egenskaper som står i et rikt og variert samspill med andre trær og økologiske systemer. Det mennesket som deler av det psykologiske fagfeltet beskriver, er derimot ofte beskåret for flere og flere av sine mangfoldige egenskaper. I psykologiens navn er vi vitne til en dramatisk utryddelse av mening, der kunnskap som er forbundet med de humanistiske og fortolkende vitenskaper, settes til side.

Den frigjøringen av det subjektive som deler av psykologien åpnet opp for på begynnelsen av det forrige århundre, kan derfor psykologien i dag være med på å lukke. Psykologifaget risikerer da å bli en ideologi for normativ sosialisering og ikke en frigjørende utvikling.

Psykologifaget risikerer (...) å bli en ideologi for normativ sosialisering og ikke en frigjørende utvikling

Patologisering av psyken

Når naturens komplekse samspill blir fremhevet, er det selvsagt også for å fremheve den økologiske krisen verden står overfor. Men det har vært mindre påaktet at menneskets indre økologi og de menneskelige livsfaser er under press. Jeg vil i dette innlegget i forlengelse av innledningen spørre om ikke psykologifaget gjennom sitt symptomfokus bidrar til å rasere og trivialisere ungdomsfasens kompleksitet og psykobiologiske utviklingsperiode. Jeg vil også spørre om ikke vår tids fokus på psykisk helse, lidelse og problemer skaper flere problemer enn det løser. Når samfunnet gjør psykisk helse til et omdreiningspunkt for å forstå ungdommen, skapes kanskje også mange uheldige og innsnevrende effekter både for samfunnet og ungdommen selv. Vi patologiserer og standardiserer psyken uten at vi forstår ungdomspsykens vesen. I boken Ungdommens transformasjoner (2021) har jeg problematisert denne tidstypiske måten å forstå og behandle ungdommens symptomer på.

Når psykologer, sosiologer, medier eller foreldre vil forstå og hjelpe ungdom i dag, havner de ofte i et symptom- og diagnosespråk. Ungdommen har depresjon eller angst, har psykiske problemer eller lider under å være en del av «generasjon prestasjon». Den enkelte ungdom og ungdomsfasen diagnostiseres. I min praksis møter jeg daglig ungdom som har fått stigmatiserende diagnoser på sine livskriser, eller altfor alvorlige diagnoser på alminnelige livskriser, eller som er blitt tilbudt et kontekstløst symptomspråk for å forstå seg selv. Forandningsfabrikken, som jobber for å forbedre hjelpesystemene for barn og ungdom, skriver rapport etter rapport om et samfunn som hyller åpenhet

om psykiske lidelser, men som innenfor det offentlige helsesystemet likevel ikke har tid og rom til å høre på ungdommens smertefylte livshistorier (2014, 2018, 2021a, 2021b)

Ungdomsfasens kjennetegn

Ungdomsfasen er en biologisk hendelse som setter i gang en kroppslig og psykologisk metamorfose. Når ungdommen kaster barnehammen og mister lekens språk, beveger de seg inn i ukjente rom av sin personlighet. De beveger seg innover og utover på samme tid, og føler seg utsatte og sårbare. I det sosiale feltet regjerer presset om å være lik og imitere andre, og i sitt indre møter ungdommen angsten for isolasjon og ensomhet. Den franske psykoanalytikerinnen Françoise Dolto (1990) hevder at ungdommen gjennomlever en mutasjon, et hamskifte, og sammenligner denne prosessen med hummeren som skifter skall. I fasens begynnelse føler ungdommen seg gjennomsiktige, og er svært følsomme for hvordan andre oppfatter dem. De trekker samtidig hetta over hodet, låser døra til rommet sitt og vil gjemme seg. En kvise, en frykt, en tanke, et symptom, eller også et plutselig overmott, kan okkupere hele deres verden. Dette er for mange den urovekkende begynnelsen på det psykoanalytikerinnen Peter Blos (1962) kaller «individets andre fødsel». Ungdommen leter etter en teknikk for å kunne kommunisere med verden, uten å miste seg selv, skriver Donald Winnicott (1990).

Anna Freud (1958) beskrev ungdomspsykens vesen som flyktig og uforutsigbar. Ungdommen pendler mellom indre og ytre motsetninger som gjør det vanskelig å skille mellom naturlige svingninger og alvorlig patologi. Psykiateren Norman Kiehl (1959, 1964) bruker verdenslitteraturens fortellinger om ungdomsfasen til å peke på det han kaller ”universelle ungdomstema”, som skam over den voksende kroppen, usikkerhet knyttet til den første seksualiteten og kjærligheten, konflikter knyttet til gud, moral, foreldre, søsken og venner, oppdagelse av den sosioøkonomiske realitet, lysten til å lære og hatet mot skolen, erfaringer med den suicidale impulsen, kriminalitet, gambling, rus, lyving og stjeling.

I Klassen (2017) beskriver Marte Spurkland svært godt ungdommens hverdag i skolen. Spurkland skriver at hun savnet mer levende og sammensatte fortellinger om ungdom, og viser i boka den subjektive virkeligheten som skjuler seg bak de abstrakte begrepene «press» og «stress». I boken møter vi syv ungdommer i det siste året på videregående skole. Alle lever vanlige liv på forskjellige arenaer som familie, venner, jobb, kjærester, treningsstudio, skole, fester og sosiale medier. Hun viser at de alle på et eller annet vis er rammet av konflikter og traumer, knyttet til skilsmisser, steforeldre, autoritære og sviktende fedre, foreldrenes forventninger og brudd med disse, usikkerhet rundt egen kropp og seksualitet, trusler og mobbing i venneflokken, rus og slåssing, voldtekt og vold. Og midt i «alt som skjer» fungerer skolepresset som en strukturerende ramme og et jagende spøkelse som henger over dem alle.

Symptomet er ikke en feil

Ungdomsfasen er mangedimensjonal i sitt vesen. Det er her våre begreper om psykisk helse i dag ofte mangler perspektiv. Vi har skapt en kontekstløs psykologi uten psyke og en psyke uten et samfunn. Psykologiens tenkemåter representerer en av de viktigste formingskreftene for ungdommen, ikke minst for deres forståelse av livets uunngåelige psykiske smerte og hvordan de skal møte den. Problemet med de svarene som tilbys ungdommen, er at de ofte ser ut til å bevege seg i en retning som reduserer, forenkler og banaliserer både ungdomsfasen og den enkelte ungdommens komplekse og mangfoldige livsverden. Når psykologien produserer stadig mer effektive og evidenssikrede metoder,

beveger den seg også bort fra modernismens ambivalente og motsetningsfylte landskap og mot et mer førmoderne referanseverk med diagnosemanualen som en slags bibel.

Ungdommen får vite at de har psykiske problemer, før noen har utforsket deres subjektive livsverden og det sosioøkonomiske feltet de lever i. De får svar og løsninger før de selv har stilt egne spørsmål. De blir funnet før de er klar til å bli funnet, noe som ifølge Winnicott (1990) bidrar til å skape falske løsninger og falske selv. Når det komplekse subjektet, lidelsens mening, familien, kjønn, klasse, samfunnet, tiden og historien oppheves som kategorier for å forstå ungdommen, står vi igjen med et livsdrama redusert til det Charles Taylor beskriver som «triviell» i Autentisitetens etikk (2008).

Ungdommen får vite at de lider av psykiske problemer, før noen har utforsket deres subjektive livsverden og det sosioøkonomiske feltet de lever i

Ungdommens symptomer er først og fremst normale uttrykk for den smeltedigelen de befinner seg i. Ungdommens symptomer handler ikke om mangel på mestring, men er knyttet til utviklingen og oppdagelsen av deres personlige identitet. Ungdommens symptomer er ikke en sykdom i biomedisinsk forstand, men åpning og dør inn til menneskelivets gåter, drama og traumer. Symptomet er ikke en feil, en mangel i den enkelte, men peker mot undertrykkende strukturer både i samfunnet og familien. Symptomene er ikke en vare som kan selges på det sosiologen Eva Illouz (2007) kaller den emosjonelle kapitalismens marked, slik de fleste bloggere og kjendiser gjør i dag. Symptomet peker mot en vei hvor ungdommen får mulighet til å finne feste i en personlig identitet og ikke bare måle sin verdi i forhold til hva de presterer.

På sporet av personlig identitet

«Jeg føler meg ikke lenger hjemme i verden!» Dette er ordene til en ung gutt på atten år fra terapirommet, hvis mørke tanker om livet nå hadde fått alt det trygge og hjemlige til å kjennes fremmed. Dette kunne også vært ordene til millioner av ungdom, som i det moderne livet våkner opp til en følelse av at noe er forandret. Forfatteren Milan Kundera (2007) skriver at det er to ting som kjennetegner ungdommen. De kjenner verken verden eller seg selv. Ungdommens primære utfordring er derfor å begi seg ut på en vandring eller oppdagelsesreise i det ukjente. Ungdommen må slippe hånda til mor og far, lete etter sin egen stemme og sette den på prøve blant jevngamle og i møtet med samfunnets krav og forventninger.

Ungdommen søker mening og frihet i mange forskjellige retninger. De har en overflod av psykiske og fysiske registre som de kan bruke til å motta og uttrykke sin verden på, som tanker, kropp, følelser, kreativitet, handlekraft, sosialt engasjement, seksualitet, drømmer, språk og hukommelse. Å komme på spor av sin personlige identitet er den viktigste oppgaven i ungdomsfasen. Den personlige identiteten er alltid rar, poetisk og original. Den er fast og flytende, rasjonell og drømmeaktig på en og samme tid. Den er sammensatt, fylt av konflikter og motstridende følelser. Det er denne virkeligheten som vårt samfunn ikke gir plass til i alt sitt normative diagnostiske mas og evalueringsskjema som henger over dagens unge fra de begynner i barnehagen. Samfunn har ikke lenger tid og rom til at ungdommens komplekse livsverden kan utfolde seg.

I et intervju med Joachim Trier om filmen «Verdens verste menneske» skriver Finn Skårderud at vi blikker vel mye mot det individuelle. (Aftenposten, 28. oktober 2021). Vi glemmer betydningen av fellesskapet. Dette samsvarer med mange av dagens sosiologiske analyser som hevder at vår tid er preget av en individualisering som ikke lenger søker feste og speil i tradisjonelle sosialformer som

klasse, familie og kjønn. Nå handler det om å skape og finne seg selv i et større mulighetsrom med mange forskjellige veier å velge imellom. I mine begreper er det i dag ikke for stor, men for liten plass til individualisering av den personlige identiteten. Vårt samfunn og felleskap er besatt av kontroll, måling, sikkerhet, standardisering og normativitet. Den nye super-ego kulturen er en av kildene til den epidemiske utbredelsen av ungdommens selvhat. Grunnproblemet til ungdommene jeg møter i min praksis er at det er ikke plass til deres rare subjektivitet. Ingen kan hengi seg til felleskapet før de har funnet et feste i en personlig identitet. Men felleskapet er heller ikke løsningen når prestasjonssubjektet også der er den ideale figur.

Finner ikke språk for smerten

I dag blir mange unge sosialisert inn i altfor rigide livsskjema. Skole, trening, kropp, sosiale medier, mat, livsrytmer og selvbilder presses inn i tvangsregimer som fratrukk ungdommen tilgangen til et levende og spontant erfaringsliv. De møter også altfor få sunne forbilder og viktige eksistensielle perspektiver som de kan speile og bryne sitt liv mot. De møter isteden et «psyko-psykiatrisk språk» som forteller dem hva deres uro og psykiske utfordringer handler om. Den komplekse ungdomsfasen passer ikke lenger inn i dagens rastløse, prestasjonsorienterte og målstyrte virkelighet.

Den alvorligste mangelen ved psykospråkets symptomfokus er at ungdommens psykiske smerte ikke lenger knyttes til menneskets erfarings- og meningsdimensjoner. Symptomer og ubehag settes ikke i forbindelse med spørsmål i den indre eller ytre verden. Uroen fører ikke over til minner og hukommelse. Det skapes ingen eksistensielle spørsmål som må besvares. Symptomet er redusert til en ting i seg selv og et problem som må fjernes raskest mulig. Ungdomsfasens universelle drama avsymboliseres. Symptomspråket etterlater ungdommens psyke i et vakuum. Dermed fjernes også veiene som fører frem til fester i den personlige identiteten. Det er dette mange av dagens ungdommer formidler, at «noe» ødelegger deres mulighet til å finne kontakt med seg selv og verden. De blir tilbudt et altfor dårlig språk til å forstå den kompliserte virkeligheten de lever i.

I boken *Meaning and Melancholia* (2018) beskriver psykoanalytikeren Christopher Bollas at det er mange tendenser i dagens kultur som bidrar til det han kaller «psychofobia» eller «subjecticide». Bollas beskriver at det i dag har oppstått en kollektiv flukt fra vår kompliserte psyke, og at et mangfold av nye tenkemåter, teknikker, væremåter og mentaliteter bidrar til denne flukten. Den optimisme som noen ganger er knyttet til at ungdom er åpne om sin psykiske helse, kan være med på å skjule en dystre tendens. At samfunnet vårt holder på å avvikle den kompliserte og allsidige subjektiviteten. Alle identitetsmarkørene og åpenheten på overflaten skjuler at forskjellene utviskes i dybden, og at viktige menneskelige dimensjoner lukkes og stenges ned. På samme måte som vi raserer regnskoger, artsmangfold, jordsmonn og fremtiden, raserer vårt samfunn også menneskets naturlige livsfaser. Når omsorgen, leken og eksperimenteringens rom blir invadert og kolonisert av ytre krefter, destrueres også rommet og tiden som ungdommen skal bli og finne seg selv i.

Referanser

- Blos, P. (1962). *On Adolescence: A Psychoanalytic Interpretation*. The Free Press.
- Bollas, C. (2018). *Meaning and Melancholia. Life in the Age of Bewilderment*. Routledge.
- Dolto, F. (1990). *De unges sag*. København: Forlaget Fremad
- Forandringsfabrikken (2014). *Psykisk helseProffene. Unge med råd til psykisk helsevern*. Hefte.
- Forandringsfabrikken (2018, 17. mai). *Snakker ikke om det vondeste*. Dagsavisen. Nye meninger.

Forandringsfabrikken (2021a) Vi skulle få det bedre. Medisinering av barn hos BUP og fastlegen.

Forandringsfabrikken kunnskapssenter.

Forandringsfabrikken (2021b). *V_i_v_i_l_d_e_r_e_s_k_a_l_f_o_r_s_t_å*. Oslo:

Forandringsfabrikken kunnskapssenter.

Freud, A. (1958). Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 13(1), 255–278.

Illouz, E. (2007). *Cold Intimacies. The Making of Emotional Capitalism*. Polity Press.

Kiell, N. (1959). *The Adolescent Through Fiction*. New York: International Universities Press.

Kiell, N. (1964). *The Universal experience of adolescence*. New York: International Universities Press.

Kundera, M. (2007). *Forhenget*. Oslo: Cappelen.

Løkke, P.A. (2021). *Ungdommens transformasjoner*. Gyldendal akademisk.

Spurkland, M. (2017). *Klassen*. Cappelen Damm.

Taylor, C. (1998). *Autentisitetens etikk*. Cappelen.

Winnicott, D.W. (1990). *Living creatively. I: Home is where we start from*. Norton & Company.

Wohlleben, P. (2017). *Trærnes hemmelige liv*. Cappelen Damm.