

# Det er utover vi må gå

Kanskje bør kunsten å lage gode fellesskap få en renessanse?

TEKST

Kristian Bjørkdahl

ILLUSTRASJON

Bendik Kaltenborn

PUBLISERT 5. desember 2014



Vårt selv, skrev Michel de Montaigne (1533–92) i et av sine kjente essays, «er en gjenstand så full av misnøye, at vi der ikke finner annet enn elendighet og forfengelighet». Men, la han til, «for at vi ikke skal bli motløse, har Naturen svært beleilig sørget for at vårt blikk vender seg utover». Montaigne hadde selv et ekstraordinært skarpt blikk for det han så utenfor seg selv; noen mener sågar han bør regnes for verdenshistoriens første samfunnsforsker. Det er en noe kreativ tilskrivelse, men samtidig er det ikke helt usant. Han hadde en genuin og vedvarende interesse for vaner og levesett, for normer og sosial omgang – og for hvordan alt dette gjerne varierer fra én kulturell situasjon til en annen.

Siden Montaigne har det gått nedover, og i dag vil hans observasjon antagelig låte helt atonalt i manges ører. I vår tid oppfordres vi jo stadig til å gjøre en bevegelse helt motsatt av den Montaigne omtalte. Vi oppfordres til å gå inn i oss selv, og stenge verden – og «støyen» – ute. «Vende seg *utover*, hva skal nå det være godt for», spør moderne mennesker, «det var jo alt *det der ute* som gjorde oss syke i utgangspunktet!». Disse moderne menneskene søker heller inn i sine egne – antatt trygge – hoder, med en plan om å forbli der. Men så viser det seg fort at den gamle franskmannen hadde rett; gjenstanden de tar bolig i – altså Selvet – er så full av misnøye at de ser seg nødt til å søke hjelp. Men dermed oppstår et paradoks: Det å søke hjelp strider jo mot prinsippet om å søke innover mot Selvet! Derfor må det hele pakkes inn som «selvhjelp». Som om ikke dette var paradoksalt nok, er budskapet denne såkalte selvhjelpslitteraturen målbærer, at man kan bli et sterkt og helt menneske kun ved å suge av sitt eget bryst. «*Du må klare deg selv her i verden!* Du kan verken klandre andre for dine problemer, eller forvente at de skal komme og løse dem for deg». Problemet er bare at intet menneske har overlevd utover sine aller første dager – timer? – ved å suge av sitt eget bryst.

**«Selvhjelpen er full av  
paradokser, men dette er det  
største av dem: At det den  
forsøker å fjerne, det den kaller  
«støy», det er selve livet»**

Noe så tåpelig som vår tids holdning til Selvet ville Montaigne aldri stilt seg bak – det er jeg sikker på. Og kanskje er det fordi Montaigne hadde en så utviklet evne til å skille skitt (Selv) fra kanel (Andre) at Richard Sennett, en av *vår* tids fremste samfunnsforskere, nylig brukte ham som inspirasjon. I boken *Together: The Rituals, Pleasures and Politics of Cooperation* (2012) tar Sennett for seg samarbeidets kår i moderne samfunn. Og som man kanskje kan mistenke: Han mener at kårene er dårlige. Sennett bygger på Erik Eriksons forskning på barn, som tar utgangspunkt i at vår utvikling som individer skjer i samspill med andre. Eller for å si det enkelt: Vi mennesker er primært og grunnleggende sosiale. Imidlertid må våre evner til å bidra til det sosiale liv også *øves* opp, påpeker Sennett. Hvis jeg kan tillate meg en liten tautologi: Vi må sosialiseres til å bli sosiale. Og det er nettopp oppøving og trening i sosialt samspill det skorter på i vår tid, hevder han. Når man ikke trenes i kunsten å bygge gode fellesskap, får man et samfunn av individer som aldri har lært kunsten å se utover – som altså ikke makter å ta inn over seg den krevende og ofte forvirrende forskjelligheten man finner når man virkelig tar andres «annenhet» på alvor. Individene vender isteden blikket innover mot seg selv, der de – som Montaigne sa – «ikke finner noe annet enn elendighet og forfengelighet».



**Ole Jacob Madsen** «Det er innover vi må gå» En kulturpsykologisk studie av selvhjelp Universitetsforlaget 2014

Hvis dette er noenlunde riktig, forstår man kanskje hvorfor selvhjelps litteraturen selger så godt som den gjør. For når folk vender seg bort fra den ytre verden og går innover, trenger de noen som kan fortelle dem hvordan de skal håndtere det elendige og forfengelige de finner der inne. Og det er jo nettopp dette selvhjelpsbøkene tilbyr: De er håndbøker i selvpleie, som tar mål av seg til å fortelle leseren hvordan hun kan bli sunnere, roligere, smartere, mer selvsikker, mer produktiv, gladere og mer glad i seg selv – og, ikke minst: *lykkeligere*.

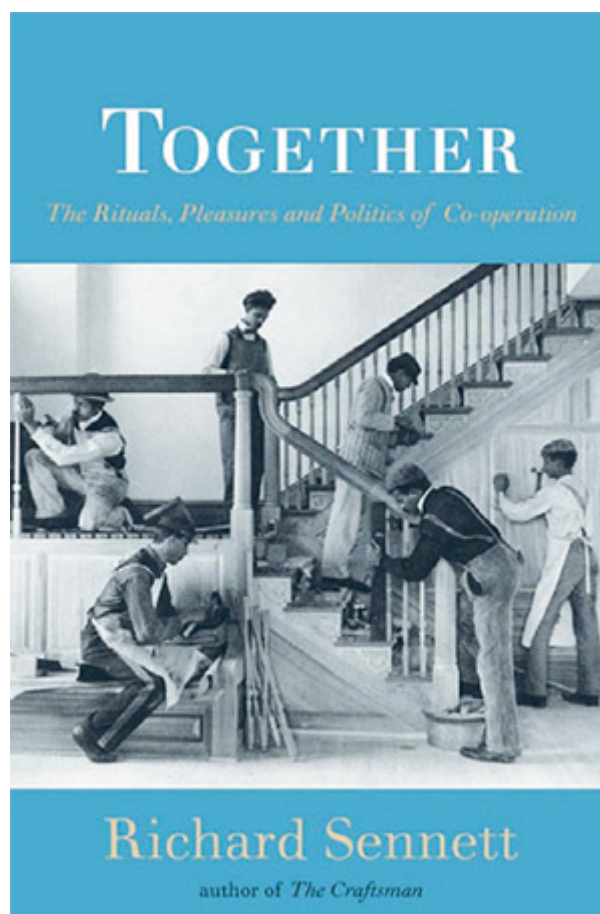
### «Innsidens» skyggesider

Som trofaste lesere vet, har jeg lest en selvhjelpsbok i uken i snart et år. Jeg må innrømme at jeg nærmer meg et metningspunkt. Tålmodigheten begynner å ta slutt. Jeg praktisk talt svømmer i «selvpleie» – nei, jeg *drukner* i det! For hver gang jeg leser de samme løftefulle flosklene, vokser irritasjonen eksponentielt, og jeg higer etter alternativer til det evinnelige budskapet om at «det er innover vi må gå». Paradoksalt nok dukker slike alternativer opp der man minst venter det, for eksempel i boken med nettopp denne tittelen, *Det er innover vi må gå: En kulturpsykologisk studie av selvhjelp*, av psykologen Ole Jacob Madsen.

Jeg innser at jeg nok er farget av erfaringen av å møte Madsens bok som et sårt tiltrengt avbrekk i en strøm av stadig mer irriterende selvhjelps litteratur, men jeg tror jeg også

under andre omstendigheter ville ment at boken hans er et formidabelt produkt. Det man i alle fall kan si, er at det er en sjeldent vakker fugl i det norske forskningsformidlingsaviarium; Madsen skriver seriøst og innsiktsfullt, men samtidig slik at alle oppegående mennesker bør kunne henge med. Det er forbilledlig.

Madsen plukker fra hverandre de ulike lagene av selvhjelpsindustrien langs to akser: For det første viser han at mange av selvhjelps litteraturens påstander mangler vitenskapelig belegg. Mellom de ulike grenene av denne litteraturen varierer det riktignok fra «helt avkrefte» til «tvilsomt» til «delvis bekreftet», men tendensen er alltid at disse bøkene lover mer enn de kan holde. For det andre – og dette viser seg utover i boken å bli viktigere – bygger Madsen et argument om at selvhjelpen som sådan er individualiserende og avpolitiserende. Madsen analyserer hvordan selvhjelps litteraturen etablerer diskursive rammer som sorterer viktig fra uviktig, relevant fra irrelevant, positivt fra negativt. Han finner at den konsekvent legger lokk på alt som minner om politikk – eller sosialt samspill overhodet. Vi kunne si at selvhjelps litteraturen skaper et paradoksalt verdensbilde, i den forstand at det er et verdensbilde der «verden» ikke finnes. Selvhjelpen leder konsekvent blikket bort fra verden, mot Selvet – hele tiden under slagordet *det er innover vi må gå*. Både individuelle og kollektive problemer utspiller seg nå ikke i en offentlighet, men på en scene inni våre respektive hoder. Eller som Trine Ålstedt sier det, med tittelen på sin selvhjelps bok, «alt sitter i hodet».



**Richard Sennett** Together: The Rituals,  
Pleasures and Politics of Cooperation  
Penguin, 2012

Madsens siktemål er å vise frem denne «innsidens skyggesider», så å si. Når vi går innover, fremstår alt utenfor våre egne hoder som «støy», påpeker han. Dette mener Madsen – med rette – er farlig. Denne ytre «støyen» er jo en helt nødvendig betingelse for vårt liv – både for at vi formes som et individ (en *socius*, altså en «partner», en «sammensvoren»), og for at vi agerer som et kollektiv (altså en *polis*, en sammenslutning av bestemmende borgere). Madsen eksemplifiserer denne sosiopolitiske forsømmelsen ved å spørre seg hvordan en kultur som tar til følge selvhjelpens imperativ om å gå innover, vil kunne håndtere klimakrisen. Det er en krise som mangler «antropomorfe» trekk, påpeker han, og følgelig er selvhjelpen helt impotent. Vi kan simpelthen ikke «gå innover» for å løse klimakrisen. Det er ingen enkel sammenheng mellom pusteteknikk og karbonforbruk.

Madsen ser denne bevegelsen innover som et nyttig kulturpsykologisk vedheng til – eller kanskje en forutsetning for – nyliberalismen. I en situasjon der vi loves velstand og lykke bare vi lar markedet jobbe slik markedet jobber, kreves det ingen politisk handling av oss; det kreves kun at vi pleier oss selv – det vil si at vi opprettholder oss selv som lykkelige forbrukere.

*Det er innover vi må gå* er en studie av selvhjelpslitteratur, først og fremst. Samtidig handler den om noen brede tendenser i moderne samfunn, nærmere bestemt om et storstilt skifte i retning av individualisme: Individet og dets private anliggender trer i vår tid frem som en viktigere gjenstand enn kollektivene, fellesskapene. Det er kanskje ikke en veldig original analyse, men jeg mener vi må riste av oss følelsen av å ha «hørt det før», fordi dette er både reelt og problematisk. Et samfunn av individer som kun interesserer seg for seg selv, er et dårligere samfunn – også for individene – enn et samfunn der folk har blitt oppøvet i å omgås andre, der folk vet å håndtere forskjellighet med samarbeidets teknikker. «Om vi ser utover, skaper vi bedre sosiale bånd enn om vi går ut fra at alle er speilbilder av oss selv, som om samfunnet var konstruert som en speilsal. Men å se utover er en ferdighet folk må lære», skriver Richard Sennett, vår tids beste erstatning for Michel de Montaigne (s. 278).



**Michel de Montaigne** Essays. Første bok.

Ascehoug, 2013 [1580]

Sennetts poeng er altså at vi får bedre samfunn om vi trener på å være sosiale. Men kanskje kan vi, som et tankeeksperiment, gå enda lenger? Kanskje fører de sosiale ferdighetenes forfall ikke bare til at felleskapene forvitrer, men også til det Montaigne kalte selvets «elendighet». Kan det være at vi blir mer elendige individer ved å ikke være sosialisert til å være sosiale? Kan vi bli velfungerende individer kun når vi har lært hvordan være medlem av et fellesskap? Jeg vet ikke. Som jeg har advart om tidligere, er jeg ingen psykolog, og jeg vet ikke hvordan jeg skulle gå frem for å operasjonalisere for slike spørsmål. Men det slår meg som en forlokkende hypotese.

### **Samhjelp - to the rescue!**

Uansett må vi begynne å gjøre noe annet og noe mer enn å kritisere selvhjelpslitteraturen og tendensene man avleser i den. Den er verdt kritikk, for all del, men ved å ta ett byggverk fra hverandre, bygger man ikke dermed et nytt. Vi må gå forbi dekonstruksjon til rekonstruksjon. I et forsøk på å bidra til dette har jeg kommet opp med et nytt ord: *Samhjelp*. Riktignok avslører Google at det ikke er like nytt som jeg først trodde, men skitt, la gå, og lenge leve det å hente gamle, brukbare ord frem fra glemselen. Slik jeg vil bruke det, betegner ordet *samhjelp* enhver virksomhet der flere mennesker samarbeider for å oppnå noe de ikke kunne fått til hver for seg. Samhjelp er



selvhjelpens diametrale motsetning. Der sistnevnte peker innover, mot hvert enkelt Selv, for å løse både individuelle og kollektive problemer, peker førstnevnte utover for å gjøre det samme. «Har du problemer med Selvet? Forsøk å innse at det er relasjonene og strukturene du befinner deg i, som har gitt deg dette problemet, og vend deg mot de samme relasjonene og strukturene for hjelp!»

Problemet i vår tid er at mens selvhjelp har vokst til å bli en enorm industri, finnes det ikke noe slikt som «samhjelps litteratur» – og enda mindre en «samhjelpsindustri». Selv store bedrifter og organisasjoner – hvor man skulle tro at samhjelp var helt essensielt – bruker jo gjerne selvhjelpsguruer på sine internarrangementer. *Kick-offs* og inspirasjonskurs og motivasjonsseminarer og så videre skjer alle under en forutsetning av at hvis hver arbeidstager bare pleier sitt selv på den rette måten, vil bedriften eller organisasjonen kunne høste en slags akkumulert effekt. Problemet med dette er ikke bare at slike effekter ofte ikke materialiserer seg, men også man helt unndrar seg sosialt og politisk ansvar. I tillegg overser man helt Sennetts innsikt om at også samarbeid må pleies.

Jeg vil derfor etterlyse et program, en sosialpolitisk ambisjon, som går ut på å forbedre samarbeidets kår i vårt samfunn. Vi må bedrive mindre selvhjelp og mer – og bedre – samhjelp. Vi må i større grad befatte oss med kunsten å lage gode fellesskap. Det er mange nok konkrete spørsmål som trenger svar: Hvordan lager man et godt par? Hvordan blir man en god familie? Hvordan lage en arbeidsplass der alle trives? Hvordan bygger man byer og steder med rom til alle? Hvordan kan vi unngå å bli egoistiske nasjonalister? Hvordan holder man vennskap i live? Hvordan kan man få venner hvis man ikke allerede har det?

Vi trenger hjelp til samhjelp også, så klart. Men kan man ikke rett og slett se dette som en gedigen forretningsmulighet? Kan man ikke se for seg konsulenter som tilbyr til ulike fellesskap noe tilsvarende det selvhjelpscoachene tilbyr individer? I så fall ville denne «samhjelpsindustrien» måtte stå i omtrent samme forhold til organisasjonspsykologien som selvhjelpsindustrien står til (individual)psykologien. De som tilbyr samhjelp, ville måtte tilby konkrete, praktiske hjelpemidler – samværsformer, samarbeidsteknikker, gruppepraksiser – som skulle sikre at utfallet av fellesskapets innsats ble best mulig. (Det finnes naturligvis tilbud for ulike typer fellesskap allerede, fra parterapeuter til HR-avdelinger. Men for å ta samhjelp på alvor, ville også disse funksjonene måtte henvende seg til fellesskapet, og ikke bare til individene – og det er nok ikke alltid tilfellet.)

Om man nå begynner å se noe slikt for seg, blir det fristende å snu selvhjelpens individualiserende tendens helt på hodet, og foreslå at vi med samhjelp ikke vil trenge særlig mye selvhjelp. Når alle vender blikket utover, slik Montaigne og Sennett og Madsen på sine forskjellige vis foreskriver, vil Selvet ikke lenger trenge den samme innsatsen. Det er fordi mennesker er sosiale vesener først. Ved å sørge for vår felles, sosialpsykologiske helse vil mye av Selvets elendighet og forfengelighet simpelthen forsvinne – eller bedre, aldri oppstå. Selvhjelps litteraturen oppfordrer oss til å gå innover, der de mener vi vil finne våre *egentlige* selv, slik de er bortenfor, eller før, all

ytre «støy». Men hva om det er motsatt? Hva om vi – som Montaigne sa – oppdager at vi er laget for å vende blikket utover? Selvhjelpen er full av paradokser, men dette er det største av dem: At det den forsøker å fjerne, det den kaller «støy», det er selve livet.

### **Bjørkdahl forlover seg igjen**

Jeg må innrømme at denne innsikten er potensielt farlig for meg, for – som trofaste lesere vet – har jeg jo lovet å skrive en selvhjelpsbok selv. Og hvordan kan jeg begrunne et slikt prosjekt hvis jeg samtidig mener at selvhjelp er en grunnleggende dårlig idé!? Vel, det kommer til å bli balanseøvelse, det er helt sikkert. Men så er det heller ikke min intensjon å snu ting helt på hodet, som jeg kanskje har antydnet her. Ofte er en 90 graders vending vel så bra. Jeg mener med andre ord fortsatt at individer er nyttige gjenstander. Våre Selv er ikke *bare* «elendige og forfengelige». Ethvert forsøk på å hjelpe et Selv til å hjelpe seg selv trenger ikke være fånyttens.<sup>[1]</sup>

Uansett om jeg lykkes i å innfri hva jeg har lovet, nemlig å skrive «selvhjelpsboken over alle selvhjelpsbøker», mener jeg det bør utgis flere *samhjelpsbøker*. Nå tror leseren kanskje at jeg skal love å skrive en slik bok også, men noe skal man da lære av sine feil. Hvorfor skal jeg skrive en slik bok når den allerede finnes, altså i Richard Sennetts *Together*? Så i dette tilfellet vil jeg nøye meg med å oversette Sennetts bok til norsk. Ta det med ro; denne gangen skal jeg få hjelp av noen venner.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 12, 2014, side 1020-1025*

#### **TEKST**

**Kristian Bjørkdahl**, Forsker ved Senter for utvikling og miljø, Universitetet i Oslo.

KONTAKT: kristian.bjorkdahl@sum.uio.no

#### **ILLUSTRASJON**

**Bendik Kaltenborn**