

# Originalitetsprinsippet



Foto Sverre Strandberg

Psykoanalysen kan gi ungdommer det nødvendige rommet til å utforske egne genuine livshistorier. Terapiformen blir da et korrektiv til samtidens sykdomsspråk.

**TEKST**

**Per Are Løkke**

**PUBLISERT 5. september 2018**

**EMNER**

psykoanalyse

diagnoser

I ungdomstiden dukker det eksistensielle spørsmålet «hvem er jeg?» opp. Spørsmålets åpenhet påkaller et mentalt rom der den enkelte ungdom inviteres til å lete etter seg selv. Kanskje slik forfatteren Kirsten Thorup i romanen *Erindring om kærligheden* (2016) beskriver en ung jentes urovekkende møte med noe ukjent i seg selv: «Jeg fikk en svimlende fornemmelse af, at jeg ikke var den jeg troede jeg var» (s. 29).

Individualitet er det moderne menneskets totemmerke. Idealet om å finne seg selv springer ut fra romantikkens idé om jegets motsetningsfylte vesen, og det den engelske filosofen Charles Taylor kaller «The Age of Authenticity» (Hagerup, 2015; Taylor, 1989). Psykoanalytikerens Wilfred Bion påpekte at romantikkens kunstnere var de første psykoanalytikere (Williams, 2018). Den psykoanalytiske behandlingsmetoden tar utgangspunkt i dette idealet nettopp ved å vise «at å få det bedre» handler om å bli

bedre kjent med seg selv. Det er viktigere å hjelpe ungdommen til å finne seg selv enn å administrere effektiv symptombehandling. Å finne seg selv betyr her å stå opp for et originalitetsprinsipp: Hver og en av oss har en særegen personlighet og erfaringsverden. Forutsetningen for å forstå og hjelpe andre må ta sitt utgangspunkt i dette prinsippet.

### **Fra individ til homo oeconomicus**

Frem til DSM-3-revolusjonen i 1980 samsvarte det kulturelle idealet om å finne seg selv med det psykoanalytisk terapeutiske idealet. Etter 1980 begynte en ny terapeutisk visjon å utvikle seg, med manualer, medisiner og pedagogikk som sentrale ingredienser. Slik skulle symptomene reduseres uten å gå veien om personen. Utviklingen har fortsatt, og i dag hjelper ikke terapeuten lenger pasienten til å oppdage sitt indre terreng. Terapeuten har kartet på forhånd. Dette betyr at mye av dagens psykisk helsevesen ikke lenger gir svar til det moderne individets kompleksitet og utfordringer.

De biomedisinske og symptomfokuserede perspektivene bruker prototyper for å forstå menneskelig adferd. Prototypene ligner økonomiens ideelle individ – «homo oeconomicus» – et fiktivt individ med en perfekt rasjonalitet, selvkontroll og mål om å oppnå optimal lykke (Nyborg, 2009). Naturvitenskapen og økonomien nærmer seg verdens objekter på samme måte, ved å stykke dem opp i adskilte deler som kan kontrolleres, studeres og styres, eller kjøpes og selges. I disse modellene blir psykiske symptomer fortolket som avvik fra et abstrakt ideal om normalitet. Vi får regnestykker som viser hvilke metoder som reparerer avvik raskest og billigst, og en stadig mer intens konkurranse på symptommarkedet. Ungdommens avvik, eller symptomer, blir på denne måten et stort og voksende marked for økonomiske, vitenskapelige og politiske interesser.

Psykoanalysens kunnskapstradisjon gir motstand til forestillingene om «homo oeconomicus» og den vitenskapelige instrumentalitet. Motstanden skjer gjennom å hevde at mennesket er like mye styrt av kroppslige og ubevisste prosesser som av logisk fornuft. En psykoanalytisk metode tilbyr ungdommen en begynnende oppdagelse av sitt eget følelsesliv og motsetningsfylte jeg, som en motsetning til dagens standardiserte pakkedøsningsløsninger der svarene er gitt på forhånd. Symptomet blir i de psykoanalytiske modellene ikke forstått som et avvik fra en «perfekt modell», men som en anonymisert byrde som kan være inngangen til personenes smertefylte livserfaringer, uoppdagede sider og kreative potensialer. Ikke minst er det viktig å signalisere dette budskapet til ungdommen, som ofte lider fordi de nettopp føler seg som en feil i forhold til et ideal. Det er viktig å vise at symptomene kan være personlighetens «fødselsveer» fremfor noe som skal «opereres» bort.

### **Et nytt språk**

Charles Taylor beskriver i sitt monumentale verk *A Secular Age* (2007) at det nøytrale rommet som gjorde det mulig å vandre rundt for å finne seg selv, historisk først ble

mulig etter at Europas befolkning begynte å gi slipp på sine religiøse forestillinger. Det «ingenmannsland» som da sto tilbake, ble blant annet befolket av den romantiske epokens kunstnere på jakt etter et subjektivt språk. Vår kulturs allestedsnærværende ideal om å finne, bli eller være seg selv har røtter i denne historiske epoken. Når dagens ungdom begir seg ut på vandring, kan vi si at de fremdeles er preget av romantikkens ånd. Og at den oppdagelsesferden de begir seg ut på, er en av deres viktigste og vanskeligste utfordringer. De må slippe hånda til mor og far og finne andre holdepunkter i samfunnet. De må sette sin egen stemme på prøve blant jevngamle og i møtet med samfunnets krav og forventninger. Men å finne sin egen stemme eller egne holdepunkter er ikke gitt. Dette må letes frem og oppdages i møtet nye erfaringer, igjen og igjen.

Å finne seg selv betyr dermed å begi seg ut på en ferd i det ukjente som kan ligne kunstnerens vei. Å eksperimentere med form og innhold, og finne stadig nye måter å uttrykke seg på.

Den tsjekkiske forfatteren Milan Kundera (2007) sier det slik: «Å leve er en vedvarende kraftanstrengelse for å ikke miste seg selv av syne.» Symboliserings- og uttrykksevnen er derfor en av de viktigste egenskapene i vår kultur: Å øve opp evnen til kontinuerlig å uttrykke erfaringer i et flytende og omskiftelig ytre og indre landskap. Terapeutens tålmodighet til å vente på at ungdommen finner språk som kan romme deres kroppslige og emosjonelle erfaringer, er derfor et sentralt element i terapien. For Kajsa<sup>[1]</sup> handlet den psykoterapeutiske behandlingen om å oppdage et nytt språk i seg selv.

Kajsa gikk første året på en videregående skole med høy prestisje. Hun oppfattet seg selv som selvstendig, sterk og konkurranseorientert. For første gang i sitt liv opplevde hun at skolefag var vanskelig. Det kostet mer tid og innsats å få gode karakter. Hun var ikke lenger best. Livet var omgjort til en endeløs serie av fremleggelser, prøver, gruppearbeid og lekser. Hun var begynt å tvile på seg selv, følte seg dum og opplevde at hun holdt på å miste kontrollen over livet sitt. Hjemme fikk hun voldsomme raserianfall, hun var fylt av selvanklager, kronisk sliten, søvnløs, deprimert og redd på grensen til panisk. Hun følte seg stadig mer isolert. I denne tilstanden kom hun svært skeptisk, og sendt av sin mor, til psykolog. Å søke hjelp betydde å være svak og verdiløs. Jeg fortalte henne at jeg ikke ga råd slik stressmestringspsykologene ga henne på skolen, men at min måte å arbeide på var at vi brukte tid på å bli kjent og snakket om det som skjedde underveis. Hun ga det en sjanse.

Kajsa gikk litt etter litt i gang med å fortelle om sitt liv. Da hun var ti år gammel, begynte faren å utvikle en kronisk psykisk sykdom, med mange dramatiske episoder. Hun fortalte om dette som om det var tørre fakta hun var uberørt av. Farens psykose hadde også skjedd samtidig som hun hadde erobret verden gjennom venner, skole og idrett. Når jeg undret meg over hva hun hadde opplevd, ga hun uttrykk for at det var som om brødrene og moren hadde beskyttet henne. «Det var som om de gjemte meg i et skap», sa hun. Hun begynte også å huske «alvorlige ansiktsuttrykk», «farens farlige ansikt» og «hviskende stemmer når hun hadde lagt seg». Det var som om det ble «trukket en gardin mellom meg og verden ... jeg så skygger, men forsto ikke hva de betydde».

Konturene av hennes tristhet begynte også å komme frem: «Han ble jo bare plutselig borte» og «det var jo aldri varme rundstykker om morgenen lenger».

**«Det er viktig å vise at symptomene kan være personlighetens «fødselsveer» fremfor noe som skal «opereres» bort»**

I perioden da hun begynte å ta inn over seg de vanskelige følelsene og forestillingene knyttet til farens sykdom, kom hun plutselig en dag til kontoret, blussende rød og oppkavet. Hun syntes hun så faren overalt: på trikken, i et gatekryss, gående foran henne, kommende mot henne. Hun så både den gode faren og den syke, fremmede faren. Hun følte seg kaotisk og var livredd for å bli gal. I samme tidsrommet fikk hun i norskoppgave i å tolke en roman. Hun syntes hun oppdaget en subtil forbindelse mellom hennes egen erfaring av «å miste en far» og innholdet i boken. Hun skrev om dette, og sa at det var første gang hun hadde brukt egne erfaringer til å tolke en oppgave. Hun fikk svært gode tilbakemeldinger og var selv forundret over dette. «Haha, jeg som alltid har vært en beinhard realist, har nå blitt en humanist ... haha, ingen som kjenner meg, ville tro det.»

Dette er et eksempel på hva som ofte skjer når ungdommen gis muligheter til å oppdage seg selv fremfor å arbeide med symptomreduksjon. Symptomer er en dør inn til smertefylte erfaringer, som igjen åpner opp for nye uttrykk og språk, som igjen åpner opp for en utvidelse av egen selvforståelse og muligheter i verden. Med kulturkritikeren Annie le Brun kan vi si at språket i terapirommet trekker Kajsa inn i en bevegelse som skaper nytt liv (2011). Kajsa oppdaget også at hun var humanist. Alle slike nyoppdagelser bidrar til å gi ungdommen et litt tryggere feste i seg selv og vil på den måten ha en symptomdempende effekt. Oppdagelsene vil i tillegg kunne antyde et gryende motto for en måte å leve på, slik psykoanalytikeren Michal Eigen formulerer det: Fortsett bare, saker kommer til å skje, nye dimensjoner vil åpne seg (Stjärne, 2018). For Kajsas del førte oppdagelsen til at hun også begynte å omorganisere sitt selvbylde. Hun ble mer åpen, ærlig og direkte overfor venner, og erfarte at åpenheten om sine problemer ikke førte til sosial utstøtelse som hun fryktet, men tvert imot skapte nye sosiale bånd. Kajsa gikk i behandling en gang i uken i et år. Symptomene dukket fremdeles opp i noen situasjoner, men «de plager meg ikke lenger», sa hun.

Å gå veien fra erfaringen av en krise, med mange symptomer, til å oppdage et nytt språk i møtet med sin egen sanselige virkelighet har i moderniteten vært sett på som ungdommens viktigste oppgave. Når ungdommen løsriver seg fra sine foreldre og markerer opposisjon, alternative levemåter og nye språk, er deres krise ikke bare et ledd i en naturlig individuasjon, men også en del av samfunnets selvfornyelse. Det er derfor svært betenkelig at psykiatrien og psykologien spiller en så stor rolle i å sykeliggjøre dagens ungdom gjennom diagnoser og medisiner, og forskeres «opphaussing» av

sine generaliserte funn (Smedslund, 2017). Annie le Brun (2011) sammenligner spredningen av dette abstrakte språket med den uttørringen av liv som skjer gjennom en ørkenspredning.

## **Å oppdage sitt landskap**

Den modernistiske identitetsforståelsen har vært drevet frem av en kamp mot alle faste og stabile størrelser. Når et religiøst verdensbilde eller tradisjoner ikke lenger samler verden, kreves det av mennesket at det hele tiden må gjøre en innsats for å binde sammen samfunnets forskjellige sektorer og de forskjellige sidene av en selv. Hvert individ må kompensere for tapet av faste strukturer og ytre holdepunkter ved å finne og etablere et feste i seg selv. Psykoanalysen har spilt en dobbel rolle i det vi kan kalle «dekonstruksjonens historie». På den ene siden har den fremstått som en av de store «dekonstruktørene» med sin påpekning av at mennesket har et ubevisst liv, og at menneskets personlighet ikke består av en kjerne, men av mange deler som ofte står i konflikt med hverandre. Den viser dermed at mennesket ikke bare har mistet holdepunktet i Gud og tradisjonen, men også holdepunktet i ideen om en pålitelig fornuft og en fast identitet.

Psykoanalysen har likevel ikke havnet i en uforpliktende postmodernisme som hyller ideen om at frigjøringen er knyttet til at «alt flyter», eller at det er mulig å fritt velge sin identitet. Den viser tvert imot at mennesket har en mulighet til å uttrykke og ta ansvar for sin åpne, sammensatte og splittede natur. Den viser at mennesket hele tiden kan gjenskape seg selv i et kreativt felt mellom dekonstruksjon og konstruksjon. Hvis vi oversetter denne menneskeforståelsen til en terapeutisk oppgave, fremhever det viktigheten av å åpne opp for ungdommens motstridende og sammensatte personlighet, og samtidig arbeide med muligheter til å forbinde og ta ansvar for delene som står i konflikt med hverandre.

Anne var 17 år og bar på mange motstridende stemmer inni seg. Hun var henvist på grunn av sosial fobi. Hun var redd for fremføringer på skolen og åpne sosiale situasjoner, og endte ofte opp taus og alene, grublende over hva andre syntes om henne. Svaret på dette var selvsagt negativt, og det førte henne ut i tristhet, depresjon og dårlig humør. Ifølge de fleste faglige retningslinjer er forskjellige former for eksponeringsterapi et selvsagt valg ved sosial fobi. I en psykoanalytisk inspirert tilnærming blir imidlertid ideen om viktigheten av å oppdage seg selv og sitt personlige landskap det styrende prinsippet for behandlingen.

I første time fortalte Anne om hvordan symptomene plaget henne i forskjellige sosiale situasjoner, og at hun nå også var mye borte fra skolen. I andre time fortalte hun at moren hadde vært mye syk, og at hun følte seg avvist av hennes plutselige taushet. Hun grublet over om det var noe ved henne selv som moren ikke likte. Hun så raskt at dette minnet om hennes tenkemåter i sosiale situasjoner. Denne åpningen mot relasjonen til moren brakte med seg mange minner, tanker og følelser. I tredje time fortalte hun om forskjellige drama i venninnegjengen, og at hun vekslet mellom rollene å være «sjef» og «den tause drømmeaktige». I fjerde time fortalte hun om en oppvekst i uro og angst,

med alkoholmisbruk og farens brødre som ofte sloss. Hun fortalte at hun og hennes egne brødre holdt rundt hverandre og hørte skrik, og at hun forsvant inn i seg selv og søkte tilflukt på rommet sitt.

**«Min erfaring er at ungdommen ønsker å bli lyttet til, bekreftet og hjulpet ut ifra sin ureduserbare egenart og genuine livshistorie»**

I sjette time fortalte hun om brorens angstproblemer, at hun hadde bestemt seg for å ikke bli som ham, og faktisk hadde klart å skape et selvbylde som trygg og sterk. I denne timen ble vi enige om at det var bra at hun nå kunne begynne å ta inn over seg hvor redd hun også hadde vært. I syvende time fortalte hun at hun følte seg lettere. Hun kunne samle opp de vonde tankene og snakke om dem i timene. «Da blir du som en bank der jeg kan plassere det vonde.» Hun begynte også å bruke setninger som «etter at jeg har begynt å tenke» og «nå som jeg ser sammenhengen». I åttende time fortalte hun at hun har snakket med moren og fått større forståelse for hennes avvisning. En del av morens taushet var knyttet til at hun ikke ville belaste henne og brødrene med egen smerte.

I niende time fortalte hun hvor redd hun var for at venner egentlig ikke liker henne, og at hun absolutt ikke vil ikke vise sin sårbarhet til andre. Det forbandt hun med å være svak, som hun hadde lovet seg selv å ikke være. I 10. time fortalte hun at hun var redd for å ligne på faren, som ble rasende når han ikke fikk det som han ønsket. Hun fortalte også at hun kunne være veldig dominerende, intens, sint og kontrollerende. Hun begynte også å se at følelsen av å «være utenfor» i det sosiale lignet hennes tilbaketrekningensmønster når det var bråk i huset.

Annes sosiale fobi peker mot forskjellige erfaringer og konflikter i hennes liv og personlighet. Hennes angst har flere kilder. Ifølge de nasjonale retningslinjene bør Anne henvises til terapiformer som fokuserer på eksponering. Problemene med å møte Anne på den anbefalte måten kan være mange. For det første kan hennes familietraume knyttet til vold glemmes hvis fokuset er for målbevisst og konkret knyttet til hennes angst for sosiale situasjoner på skolen. For det andre ser vi at «å trekke seg tilbake» har vært et overlevelsesmønster for Anne. Å oppmuntre henne til å eksponere uten å anerkjenne betydningen av dette mønsteret først, skaper ikke bare et ufullstendig kognitivt script, men overser også hvilke følelser hennes mønster er en beskyttelse imot. Selv om mange metoder anerkjenner betydningen av å forstå hvorfor, erfarer jeg at man ofte hopper altfor raskt over på eksponeringsøvelsene. For det tredje ser vi også at hennes angst er knyttet til en usikkerhet om hvordan andre opplever hennes dominerende og sterke sider, som igjen er fortolket inn i et nettverk av familieforestillinger (lik far, forskjellig fra bror, mor liker meg ikke fordi jeg ligner far, osv.). En kognitiv korrigerende av hennes selvinstruksjon «ingen liker meg», uten å berøre dette komplekse nettverket av forestillinger, kan raskt bli overfladisk terapi.

I en evidensbasert virkelighet står spørsmålet om hvilken metode som fører raskest til målet, sentralt. På 10 timer oppdaget Anne konturene av sitt motsetningsfylte landskap. Hun oppdaget at hennes sosiale fobi var situert i et konkret landskap knyttet til forskjellige erfaringer i hennes liv. Anne våget å holde en fremføring på skolen etter 15 timer. Hennes vågemot oppsto da hun forsto at angsten hun følte, ikke handlet om skolen, men om livserfaringer knyttet til hennes oppvekst. Innsikten om at hennes tilbaketrekningensmønster hadde vært en måte å beskytte seg på, fikk også hennes sosiale fobi til å tones ned til et tålelig nivå. Hun var jo egentlig sosial, og nå handlet det ikke lenger om hva andre tenkte om henne, men om hva hun selv gjorde.

La oss hypotetisk tenke at en symptomfokusert metode vil bruke fem timer på å nå det samme målet (å snakke for en forsamling). En psykoanalytisk inspirert terapi har da gått en omvei på 10 timer, og skapt en «link» mellom symptomene og Annes egenartede livsdrama. For Anne førte omveien til at hun også oppdaget at «Anne» besto av flere motsetningsfylte deler som levde i forskjellige relasjonelle drama. Den dominerende Anne var forskjellig fra den dissosierte Anne, som igjen var forskjellig fra den redde Anne. Via denne omveien begynte hun å oppdage at de forskjellige delene i hennes indre og ytre landskap hang sammen i en slags ufullstendig helhet. I et psykoanalytisk regnskap vil verdien av at ungdommen etablerer kontakt med sitt kompliserte og mangetydige følelsesliv, være viktigere enn effektiv symptomreduksjon, selv om omveien «koster mer» i et strengt økonomisk perspektiv. Tanken er da at å begynne å slå rot i et motsetningsfylt og levende landskap som er «meg selv», på lang sikt vil gi større gevinster. Ikke minst vil dette gjelde for ungdommer som alltid kretser rundt spørsmålet «hvem er jeg?».

## **Masken og jeget**

I den modernistiske troen på at det stadig er mulig å finne nye måter å være seg selv på, ligger det også en forestilling om at vi har en slags overflateidentitet, en rolle som er tilpasset eller falsk, og som ikke klarer å uttrykke vårt innerste. Vi kan oppleve å miste eller ikke være oss selv. Forfatteren Karl Ove Knausgård fremhever at han har en slik tilpasset identitet i det sosiale feltet, og at han bare er i kontakt med sitt sanne og levende selv når han skriver. Denne dobbeltheten i identiteten som Knausgård beskriver, peker på karakteristiske trekk ved den modernistiske identitetsforståelsen. Vi sosialiseres på den ene siden inn i masker, roller og funksjoner som er tilpasset andre mennesker og samfunnet vi er en del av. Samtidig har også vår identitet en privat celleform, et sted der vi bare er oss selv. Mange av ungdommene i TV-serien *Jeg mot meg* beskrev denne dobbeltheten som problematisk å leve med. På den ene siden bar de en maske. På den andre siden beskrev de sin private identitet som rar og uforståelig. De beskrev at både masken og den private identiteten var kompliserte figurer. Og det er vel også det de er, ikke minst i ungdomsfasen. Terapeutisk betyr det å anerkjenne ungdommens behov for å finne en balanse mellom å være privat og sosial, synlig og usynlig.

Majsa hadde ikke funnet denne balansen. Hun gikk i 10. klasse og var henvist på grunn av sosial angst, depresjon, selvskading og skolefravær. Hun sto opp tidlig hver morgen og malte på seg en maske. Denne masken var innstudert og fremhevet detaljer som var typisk henne. Samtidig sa hun at masken ikke var henne, den var en fasade som skjulte alt. Den var en løgn. «Det er sprøtt, men jeg bare må ha på meg masken, selv om det ikke er meg», sa hun. Å ankomme skolen var hennes farlige øyeblikk. Her kunne bare et lite blick, et galt ord, to venninner som sto og pratet sammen, skape et ras i henne og fremkalle en tanke om at hun måtte vekk. Når denne tanken først hadde slått ned, var det ingen vei tilbake. Hun forsvant plutselig under påskudd om å gå på do, og snart gikk hun alene i skogen nær skolen eller satt på sofaen hjemme og skadet seg selv og ønsket å dø. Enda en dag var tapt.

Majsa var svært åpen og snakket mye. Det var spennende å høre på hennes tanker, beskrivelser og assosiasjoner. Ja, i begynnelsen var det nesten forbløffende å høre på henne; alt kom ufiltrert ut som en strøm av liv som pekte i mange retninger. Hun kunne formulere tydelig hva hun følte og opplevde, hun kunne tegne viktige innsikter om seg selv og andre, hun kunne fabulere og drømme, men problemet var at det ikke hjalp å snakke på denne måten. Det ble etter hvert tydelig at hun ikke snakket for å lære noe, men for å bli kvitt de vonde følelsene. Å snakke strømmende var en teknikk på linje med selvskading. Hun ble rolig. Hun begynte nå å øve seg på å snakke om ett tema av gangen og kjenne på følelsene som da oppsto. Hun begynte å beskrive moren som en «kritisk og sint vaktmester», som fotfulgte henne og passet på om hun slo av lyset, ikke brukte for mye vann eller at skoene sto på rett plass. Hun begynte å se en sammenheng mellom blickene som kunne knuse henne på skolen, og morens kritiske kommentarer. Den redde jenta i henne ble tydeligere.

Et annet tema som begynte å ta form, var diagnosen ADHD hun hadde fått av BUP da hun gikk på barneskolen. Hun hadde på oppfordring fra alle informert klassen om sin sykdom. Men nå angret hun på dette og lurte på om ikke det hadde ødelagt for henne. «Alt var tåke den gang, jeg gjorde bare som andre anbefalte meg», sa hun. Majsa var også en filosofisk og tenkende jente og spurte seg selv ofte hvem hun var. Var hun den urolige ADHD-jenta, den perfekte masken eller alle tankene som strømmet i hjernen hennes? Hun beskrev også skissene til noen refleksjoner om selvskading. Hun sa at det var som om delene i henne hatet hverandre. Masken hatet den strømmende og åpne delen som lengtet etter oppmerksomhet. Den åpne delen hatet masken som bare spilte teater. «Men samtidig er jo begge deler også meg», sa hun. Hun var nå kommet inn i et felt der det ble viktig å finne et svar på spørsmålet om hvor og hvordan det er mulig å være seg selv. Hun ville utfordre masken og prøve å være mer åpen overfor vennene sine. Hun tenkte at det var mulig å gjøre den falske masken mer levende og ekte. Samtidig trengte hun også masken å gjemme seg bak når hun ikke ønsket å være åpen og tydelig. Hun søkte balanse, ikke et enten eller. Etter to år med samtaler en gang i uken begynte Majsa å finne denne balansen. Da feiret hun også at det var ett år siden hun klarte å slutte med å kutte seg i kroppen.

**Jeg mot meg**



Flere av ungdommene i tv-serien 'Jeg mot meg' presenterte et lignende dilemma i sin streben etter å finne seg selv i det sosiale feltet mellom masken og det private jeget. De viste også hvordan symptompsykiatrien og diagnosesnakket konstruerer et forvirrende språk omkring hva som er psykiske lidelser. Mange beskrev som Kajsa at de hadde en falsk fasade eller maske som skjulte deres egentlige jeg. Flere brukte ordet rar om sitt egentlige jeg, og knyttet samtidig rar til å være psykisk syk. Opplevelsen av å være rar (spontan, assosiativ, irrasjonell) ble forvekslet med psykiatriens symptombeskrivelser. Valget står da ikke lenger mellom det knausgårdske falske eller ekte, men om å være falsk eller psykisk syk. Løsningen på dette dilemmaet blir ofte at det ekte jeget knyttes til å være åpen og stå frem som psykisk syk. På denne måten ser vi at ungdommens dypt private og kompliserte jeg-følelser i dag blir oversatt til et psykiatrisk og abstrakt sykdomsspråk. Å være motsetningsfylt og styrt av andre krefter enn fornuften ville derimot i romantikkens tidsepoke blitt fortolket som typisk menneskelig.

En psykoanalytisk tilnærming ville problematisert ungdommenes fortellinger om å være psykisk syke. De fleste ungdommer har ikke problemer med å forstå at deres angst og depresjon er uttrykk for vanskeligheter knyttet til konkrete livserfaringer. Tvert imot så formidler jo nettopp forandringsfabrikkens ungdommer at det er terapeutene som ikke lenger vil lytte til deres liv og snakke om det vondeste (2014, 2018). Samtidig har dagens samfunn knyttet mange rettigheter til diagnoser. Diagnosen gir ungdommen et etterlengtet frirom og en forståelse som det kan være vanskelig å gi slipp på. «Er det dette som er korrupsjon?» sier Max i Marte Spurklands bok *Klassen* (2017) når han får fraværsdokumentasjon fra en psykolog. «Nei,» svarer læreren, «det er sånn det skal være, psykisk sykdom er også sykdom.» Sykdomsspråket lover derfor ikke bare symptomreduksjon, men gir også livsviktige garantier til de unge.

Problemet er her ikke at Max får godkjent sitt fravær, men mer at fraværet må knyttes til psykisk sykdom og et biomedisinsk perspektiv for å godkjennes. Dermed flyttes fokuset vekk fra det Max har opplevd i oppveksten (skilsmissen, kranqlingen og skrikingen – da han lærte å sperre ned følelsene), til symptomenes konsekvenser. Dette kan igjen låse ungdommen fast i «sekundærgevinster», som kan bidra til å stenge veiene til å finne et mer levende identitetsrom mellom masken og det private. Freud advarte alltid mot å tilby regressive muligheter. Noen elsker masker og rollespill, andre liker å være for seg selv med få venner, og spenningen mellom å tilpasse seg de andre og følelsen av å ha et ekte selv vil vare livet ut. Det kan derfor bli galt å gi ungdommen for raske og enkle svar når de sliter og kjemper i dette usikre rommet.

### **Å verne om det levende i livet**

De fleste ungdommer vokser fremdeles opp med det klassiske idealet om frihet til å finne og realisere seg selv. Men som den tyske sosiologen Hartmut Rosa fra den psykoanalytisk inspirerte Frankfurteskolen påpeker, kan det virke som om friheten i dag er truet. For eksempel hos ungdommen som på den ene side vokser opp med «et hav av muligheter» (Ziehe, 2004), og på den andre siden lever som om de er helt igjennom koordinert, regulert og synkronisert (Rosa, 2014). De er fanget i tidsfristens

makt og hastighetens diktatur, skriver Rosa (2014). Det er ikke vanskelig å kjenne igjen ungdommens organiserte hverdagsliv, og heller ikke andre samfunnsmessige krefter som bidrar til å «automatisere» og «utslokke» de unge. Frankfurterskolens eldre garde har lenge advart mot teknikken, økonomien og den byråkratiske styringens fremmedgjørende sider.

Psykoanalysen er et viktig korrektiv til den utviklingen vi er vitne til. Samfunnet holder på å utvikle et arsenal av løfterike og symptomreducerende metoder, som samtidig med sitt diagnosefokus bidrar til å sykeliggjøre ikke bare ungdommen, men også ungdomsfasen (Løkke, 2016, 2011). Når ungdommen kommer med sitt kaos og identitetsforvirring, usikkerhet og spørsmål, tomhet og dødsfantasier, aggresjon og destruksjon, rus og flukt, skyld og skam, mørke og angst, sår og traumer, konflikter og kamper, lengsler og håp, og lever dette ut i mangetydige drama, fremstår det nesten som totalitært at vårt samfunn vil henvisse og stenge disse kreftene inne i et psykiatrisk språk. Livet skal nå ikke lenger foldes ut og vekkes til live av den sanselige virkeligheten, men tilbakeføres til normen og lukkes inne i kunstige kretsløp. I en slik virkelighet vil psykoanalysens etikk være å slåss for og verne om det som ennå er igjen av levende liv. Nesten som å verne om det truede naturmangfoldet i regnskogen. Slik har også tiden forandret seg. For Freud handlet det om å temme driftene, i dag handler det kanskje mer om å tenne en gnist.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 9, 2018, side 788-795*

#### TEKST

**Per Are Løkke**, psykolog i privatpraksis

KONTAKT: [pe-arelo@online.no](mailto:pe-arelo@online.no)

+ [Vis referanser](#)

#### Referanser

- Forandringsfabrikken (2014). Psykisk helseProffene. Unge med råd til psykisk helsevern. Hefte.
- Forandringsfabrikken (2018). Snakker ikke om det vondeste. Dagsavisen 17/5-2018. Nye meninger.
- Hagerup, H. (2015). Metafysisk skrapjern. Oslo: Kolon.
- Le Brun, A. (2011). Virkelighetsoverdose. Oslo: Cappelens upopulære skrifter.
- Kundera, M. (2007). Forhenget. Oslo: Cappelen.
- Løkke, P.A. (2016). Å hakke seg ut av egget. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 53(3), 200-206.
- Løkke, P.A. (2011). Ungdommens følelser og møtet med den instrumentelle fornuften. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 48(3), 2011, 242-250.
- Nyborg, K. (2009). Hvem er redd for Homo Oeconomicus? Om eksperimenter, hevnrang og krypdyr. Samtiden, 118(4), 52-65.
- Rosa, H. (2014). Fremmedgjørelse og acceleration. København: Hans Reitzels forlag.
- Smedslund, J. (2017). Det kommer an på. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 54(3), 2017, 402-407.

Spurkland, M. (2017). Klassen. Oslo: Cappelen Damm.

Stjärne, F. (2018). Att låta psyket sjunga - ett samtal med Michael Eigen. Divan, 1-2, 39-50.

Taylor, C. (1989). Sources of The Self. New York: Cambridge University press.

Taylor, C. (2007). Secular Age. Cambridge: The Belknap Press.

Thorup, K. (2016). Erindring om kærligheden. København: Gyldendal.

Williams, M.H. (2018). The Art of Personality. London: Karnac Books.

Ziehe, T. (2004). Øer af intensitet i et hav af rutine. København: Politisk Revy.