

Å være en person

Et essay om person og personlighet, om selvets splittethet, om fremmedhet og seg selv som en annen.

TEKST

Sigmund Karterud

PUBLISERT 1. april 2022

Min profesjonelle interesse har gjennom et langt yrkesliv kretset omkring personlighet og personlighetsforstyrrelser (Karterud, Urnes & Wilberg, 2017; Karterud, 2017; Karterud & Kongerslev, 2019; Karterud, Folmo & Kongerslev, 2020; Karterud, 2022). Når jeg skriver og foreleser om disse temaene, merker jeg at jeg ofte blir i stuss om hvem eller hva jeg skal tilskrive «aktørskap». Hvem er det som opplever, tenker og handler, og som er moralsk ansvarlig? Er det personen, personligheten, selvet, ego, superego, subjektet eller hva? Det kan være en nyttig øvelse å tenke gjennom dette. Etter hvert har jeg kommet til at *personen* er mest dekkende. Det er meg, deg, han eller hun *som person* som gjorde det, sa det, tenkte det, følte det og – la meg legge til – som var i tvil om det var riktig.

Person og personlighet

Å løfte frem personbegrepet stiller ikke minst begrepene om personlighet og selvet i klarere lys. Personbegrepet er større og mer *holistisk*. Begrepet om personlighet refererer til noe mindre, til det invariante i oss. Til autopiloten, slik jeg er når jeg bare handler og ikke tenker meg om, selv om personligheten også rommer de typiske tankene som jeg har om meg selv og andre. Personlighet refererer til strukturer og mønstre som gjentar seg. Men som personer kan vi *overskride* disse begrensningene. Ja, vi kan endog endre vår personlighet. Og paradoksalt nok, selv om vi er i stand til å endre det antatt stabile – jeg er ikke så irritabel lenger, jeg har blitt mildere med årene – er jeg fortsatt den samme. I mitt tilfelle er jeg fortsatt personen Sigmund Karterud, nå pensjonert professor i psykiatri.

Men det å være personen Sigmund Karterud har ikke alltid vært så enkelt. Jeg har vært misfornøyd med deler av meg selv, vært forvirret om hvordan jeg skulle tenke om meg selv og andre, latt meg forføre av karismatiske skikkelser og vært oppgitt over at faget mitt, psykiatri, har vært så gjennomsyret av reduksjonisme og medikalisering. Hvordan skulle jeg forstå meg selv og forholde meg til en verden med sterke motsetninger og samfunnskamper? Dette lå jeg og funderte over på analysebenken hos Heinz Kohuts arvtaker, Paul Ornstein, i begynnelsen av 1990-årene. Kohut (1971, 1977) hadde formulert selvets behov, og selvpsykologi var kanskje veien (Karterud, 1995; Karterud &

Monsen, 1997)? Gradvis kom jeg til den erkjennelse at selvpsykologi ble for mye av *selv* og for lite av *annethet*. Delvis kom det av at Kohut (1959) forkastet alle andre erkjennelsesmetoder enn empati og introspeksjon. Hans elev, Robert Stolorow, førte dette ut i det ekstreme i sin intersubjektivitetsteori, som rendyrket en sterkt Heidegger-inspirert fenomenologi (Stolorow & Atwood, 1992).

Selvpsykologiens begrensninger og selvets hermeneutikk

Både Kohut og Stolorow var lite interessert i empiri av det mer naturvitenskapelige slaget. Dette forsterket deres *neglisjering av emosjoner*. Og dessuten, fremdeles med sterke røtter i psykoanalysen, strevde de med hvordan emosjonene, eller affektene, skulle konseptualiseres. Var de en del av driftslivet, av id? Eller tilhørte de selvet? I ettertid er det lettere å se at det ikke var tilstrekkelig med en fenomenologisk tilnærming til den enorme kompleksiteten som emosjonene representerer. Ikke minst på grunn av emosjonenes kroppslige forankring og at de driver oss gjennom en logikk som går ut over den intensjonaliteten som fenomenologien bygger på. Emosjonene kan komme bakpå oss, eksempelvis i form av en overveldende frykt uten mål og mening. En frykt som til og med kan dempes gjennom nevrokjemisk manipulering med våre transmittersubstanser. Det er ingen mening i fenomenologisk forstand i det at jeg kan roe meg gjennom en dose Stesolid.

Paul Ricoeur (1981, 1992) er den som mest overbevisende overskrider fenomenologien. Hans hermeneutikk tillater tolkninger av fenomener som ikke nødvendigvis blir gjort med hensikt. Ricoeur formulerer en *selvets hermeneutikk* som grunnleggende preger oss som personer. Det er en videreføring av Kierkegaards teori (1849/1962) om selvet som «et forhold som forholder seg til seg selv», men med en sterkere betoning av kroppslighet, fremmedhet og «annethet» («otherness», «other than self»). Tittelen på Ricoeurs hovedverk er da også *Oneself as Another* (1992). Seg selv som en annen vitner om en dialektikk vi aldri kan befri oss fra. I forsøket på å gi mening til egne opplevelser og handlinger er vi dømt til å tolke oss selv gjennom andres briller, gjennom ord og begreper og myter som kulturen har skapt. Mentaliseringstradisjonen sier det spissformulert som «å se seg selv utenfra». Vi kan se oss selv fra forskjellige perspektiver. Gjennom dette tar vi inn i oss selv oppfatninger og holdninger som kommer fra andre, og forsøker, mer eller mindre vellykket, å gjøre dette til en del av oss selv.

Person, selv og identitet

Selvets hermeneutikk beriker forståelsen av *identitet*. Identitet handler om å gjenkjenne noe som *det samme* («sameness»). Jeg bærer med meg en rekke markører som forteller at jeg er meg. Jeg beveger meg på min karakteristiske måte, jeg har min spesielle måte å snakke på, min typiske væremåte, og jeg har mitt utseende og bekledning som gjør at folk med rimelig sikkerhet kan si at, jo, dette er nok Sigmund Karterud. I verste fall kan jeg fremvise passet mitt. Og når jeg ser meg selv i speilet om morgenen, gjenkjenner jeg meg selv som meg selv. Likevel er jeg ikke identisk med meg selv. Som person er jeg i stadig forandring. Tidene skifter, og som person strever jeg

med å holde tritt og være den personen jeg ønsker å være, noe alle kjenner igjen fra sine mange rolleidentiteter. Jeg strever med å være en god fagperson, en god ektefelle og familiefar, en god venn og en god samfunnsborger. Og ikke minst kan jeg streve med å verdsette og respektere meg selv. Ikke desto mindre er det jeg selv som holder på med dette strevet. Dette strevet er en iboende del av den «selvhet» («selfhood») som karakteriserer meg som person. Jeg både er og ikke er den samme.

Personlighetsteorien har vært opptatt av «sameness», av stabile forskjeller mellom mennesker: X er mer introvert enn Y, og Z er mer emosjonelt ustabil enn Å. Dette er viktig kunnskap, men like viktige er spørsmålene vi stiller til klienter som søker psykologisk behandling, om *hvordan det er å være* eksempelvis *person Z* med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Hva er fint med det, og hva er verst? Det er kanskje fint å være i kontakt med følelsene sine, men ille å bli overveldet av dem. Og ille å være så upredikerbar at man når som helst kan ramle ned i et bunnsvart hull i seg selv.

Det fremmede i oss selv

Dette bunnsvarte hullet (eller panikkangsten eller tvangstankene eller selvfurdømmelsen) er noe Z er kjent med, noe Z har støtt på før, det er det samme. Men det er også noe fremmed, som Z ikke forstår, som Z skulle ønske ikke var der, ja, noe som Z bent frem hater. Z bærer i seg noe fremmed, noe annet enn det Z skulle ønske han/hun var. Denne «*annetheten*» kan man kalle «alteritet» (Stanghellini, 2017) eller «*das unheimliche*» (Freud, 1919). Følelser av annethet preger oss alle. Det er det ved oss som vi ikke vil vedkjenne oss, som irriterer oss, som kommer bakpå oss. Det er alle feilene ved vårt utseende, alle uvanene, egne ubehagelige personlighetstrekk som vi konfronteres med, følelser vi helst ikke vil ha, eller den plagsomme mangelen på følelser. Annethet, eller det fremmedartede, treffer vi også på hos den andre, i form av meninger, holdninger, vaner og følelsesuttrykk som vi er ukomfortable med.

«Kognitive terapeuter kaller det sokratiske dialoger, psykoanalysen kaller det frie assosiasjoner, og i mentaliseringsbasert terapi søker vi å stimulere det selvreflekterende selvet»

Våre klienter bærer med seg opplevelser av alteritet i rikt monn. De er misfornøyde med sine kropp, sine følelser, seg selv eller sine nærmeste. *De kommer fordi dialogen med det fremmede i en selv har brutt sammen.* Vår viktigste oppgave som terapeuter er å vekke denne dialogen til live samtidig som vi forsøker å berike den. Kognitive terapeuter kaller det sokratiske dialoger, psykoanalysen kaller det frie assosiasjoner, og i mentaliseringsbasert terapi søker vi å stimulere det selvreflekterende selvet gjennom en nysgjerrig, såkalt ikke-vitende holdning. Psykologien har kanskje undervurdert

dette at å være som person, «personhood», innebærer å være i konstant dialog med seg selv. Har vi undervurdert «inner speech» og ikke minst hva vi gjør med oss selv gjennom våre indre talehandlinger? Talehandlingsteorien (Austin, 1962; Searle, 1969) har først og fremst vært opptatt av hva vi gjør med ord gjennom samtaler med andre, der vi kan trøste, berolige, love, forsikre og lignende. Den har vært mindre opptatt av hva *indre talehandlinger* gjør med oss selv når vi fordømmer, forakter eller kritiserer oss selv, eller motsatt, når vi forherliger oss selv i vårt indre. Intersubjektivitet har en solid plass innenfor psykologien. Burde vi legge til intra-subjektivitet?

Personologi?

Gordon Allport og Henry Murray (1938) var pionerer i amerikansk personlighetspsykologi. Murray karakteriserte endatil sin retning som *personologi*, der han la vekt på holisme og idiografisk metode. Erik Erikson (1968), med sin skjellsettende studie om identitetsutvikling, var elev av Murray. Omtrent på samme tid kommer Carl Rogers og hans enormt populære bok *On becoming a person* (1967), her i Norge formidlet av professor Leif Braaten ved UiO. Er det dit vi skal? Med all mulig respekt for Murray og Rogers (og personologiens moderniserte utgave med biografiskrivning og vekt på narrativ identitet, slik vi finner det hos Dan McAdams (2015)) må det være tillatt å peke på deres neglisjering av kroppen og dens biologi. Siden personlighetsteoriens pionertid i 1930-årene i USA har det skjedd en enorm kunnskapsutvikling innenfor affektiv nevrovitenskap (Panksepp, 1998). Det tillater moderne terapeuter å være «flerspråklige». Dels gjør det oss bedre i stand til å føre en fenomenologisk dialog med våre klienter omkring emosjonelle utfordringer, samtidig som vi som terapeuter også kan tenke i begreper som toleransevindue, fryktaktivering og frys, amygdala, separasjonsangst og endogene opioider. Ricoeurs personbegrep med vektlegging av selvhet, selvets hermeneutikk og den problematiske dialogen med det fremmede i oss selv gir nettopp plass for emosjonenes enorme kompleksitet uten å forfalle til hverken biologisk reduksjonisme eller kognitiv idealisme.

Emosjonene, kjerneselve og det selvreflekterende selvet

Det er emosjonene og det splittede selvet som roter det til for oss, både i livet og i teorien. Emosjonene forsyner oss med (handle)kraft og meningstygde. Det er emosjonene som gjør at ting betyr noe. Ord har sine grammatikalske funksjoner, men uten følelser er ord som symboler i en abstrakt ligning. Og ord kan bokstavelig talt gå på tomgang. De kan løsrives fra emosjonell ladning. Når vi legger lokk på følelsene, risikerer vi bokstavelig talt å bli tomme og kjedelige, strippet for liv. Emosjonene utgjør en vesentlig del av *kjerneselve* (Northoff & Panksepp, 2008). Når jeg blir irritert, engasjert eller lei meg for noe, er det uten tvil *meg* som blir det, ingen andre, jeg vedkjenner meg det og kan si at ja, det er meg, det er følelser jeg tar ansvar for. Men jeg kan også huse tanker og følelser som jeg ikke vil eller ikke orker å ta ansvar for. Jeg vil ikke vedkjenne meg dem. De vekker frykt og avsky i meg. Jeg støter dem ut av kjerneselve. Jeg gjør dem til noe annet enn meg selv, til alteritet. Fenomenologisk kommer de da til syne som kroppslige fornemmelser av forskjellig slag, eller som ord på

tvangsmessig tomgang, som jeg som person deretter strever å finne mening med gjennom *det selvreflekterende selvet*, men nå i form av en diskurs som fomler i blinde. Teknisk kan vi da snakke om *umentaliserte emosjoner*. Terapeutisk er jobben vår ideelt sett å hjelpe klienten, som person, til å «eie» sine emosjoner, tilegne seg dem og gjøre dem til en del av kjerneselvet og sin narrative identitet. I en nylig bokutgivelse (Karterud, 2022) diskuterer jeg terapeutisk-tekniske implikasjoner ved dette perspektivet.

«Denne antatte stabiliteten kan imidlertid farge vår oppfatning av personlighetsforstyrrelsene og gi opphav til en ubegrunnet behandlings pessimisme»

Personutvikling eller personlighetsutvikling?

I personlighetspsykologien heter det gjerne at personligheten er «ferdig utviklet» rundt 25-årsalderen, og at det deretter skjer små endringer (med mindre livet byr på dramatiske hendelser). Spesielt legger man da femfaktormodellen (McCrae & Costa, 2002) til grunn. En slik påstand sier mye om femfaktormodellens begrensninger, men samtidig rammer den også personlighetsbegrepet som sådan. Det ligger i personlighetsbegrepets vesen at det skal stå for stabilitet. Denne antatte stabiliteten kan imidlertid farge vår oppfatning av personlighetsforstyrrelsene og gi opphav til en ubegrunnet behandlingspessimisme, av typen en gang borderline, alltid borderline. Nyere forskning har tilbakevist dette. Moderne behandling beforder store personlighetsendringer hos emosjonelt ustabile personer (Kvarstein et al., 2015). Kvalitative studier viser at dette handler mye om større eierskap og evne til refleksjon om egne følelser (Morken et al., 2019). Det er ingen tvil om at radikal personlighetsendring kan skje hos personer med alvorlige personlighetsproblemer. Rokker dette ved selve personlighetsbegrepet? Eller er det personene som utvikler seg og endrer seg? Det er ingen som hevder den påstanden at personer *ikke* utvikler seg. Tvert imot, det er et mantra i vår tid at vi skal være fleksible og tilpasningsdyktige. Vi skal kunne lære oss både det ene og det andre slik at vi kan følge med på tidens ustanselige omstillinger. Det vitner om at vi trenger begreper om begge deler, om person og om personlighet. Det ene ivaretar en dynamisk-dialogisk prosess, mens det andre ivaretar mer stabile strukturer i oss. Selvet har en fot i begge. Kjerneselvet ligger dypt begravet i personligheten, mens det selvreflekterende selvet er personens viktigste redskap. Personligheten preger personen i betydelig grad. Den forsyner personen med liv og lyst, men også med frykt, skyld og skam. Personen, på sin side, har evne til å forholde seg reflektert til seg selv, andre og verden og forplikte seg moralsk. Personen kan også endre sine personlighetsmessige skranker. Som terapeuter bidrar vi i beste fall til å utvikle både personligheten og personen.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 4, 2022, side 277-281

TEKST

Sigmund Karterud

KONTAKT: wkarteru@online.no

+ Vis referanser

- Austin, J. (1962). How to do things with words. Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth and crisis. W. W. Norton & Company.
- Freud, S. (1919/1999). The uncanny. The standard edition, vol. 17. Vintage.
- Karterud, S. (1995). Fra narsissisme til selvpsykologi. En innføring i Heinz Kohuts forfatterskap. Ad Notam Gyldendal.
- Karterud, S. (2017). Personlighet. Gyldendal Akademisk.
- Karterud, S. (2022). Personlighetsfokuseret terapi. Gyldendal Akademisk.
- Karterud, S. & Monsen, J. (red). (1997). Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut. Ad Notam Gyldendal.
- Karterud, S., Wilberg, T. & Urnes, Ø. (2017). Personlighetspsykiatri. Gyldendal Akademisk.
- Karterud, S. & Kongerslev, M. T. (2019). A Temperament, Attachment and Mentalization-based (TAM) theory of personality and its disorders. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00518
- Karterud, S., Folmo, E. & Kongerslev, M. (2020). Mentaliseringsbasert terapi (MBT). Gyldendal Akademisk.
- Kierkegaard, S. (1962). Sygdommen til døden. (Samlede værker, Bd. 15). Gyldendal (1849).
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis. An examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14, 459-483. <https://doi.org/10.1177/000306515900700304>
- Kohut, H. (1971). The analysis of the self. International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. International Universities Press.
- Kvarstein, E., Pedersen, G., Urnes, Ø., Hummelen, B., Wilberg, T. & Karterud, S. (2015). Changing from a traditional psychodynamic treatment program to mentalization-based treatment for patients with borderline personality disorder. Does it make a difference? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(1), 71-86, <https://doi.org/10.1111/papt.12036>
- McAdams, D. (2015). The art and science of personality development. The Guilford Press.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. J. (2002). Personality in adulthood: A Five-Factor theory perspective. Guilford Press. <https://doi.org/10.4324/9780203428412>
- Morken, K. T. E., Binder, P. E., Arefjord, N. M. & Karterud, S. W. (2019). Mentalization-Based Treatment from the Patients' Perspective - What Ingredients Do They Emphasize? *Frontiers of Psychology*, 10, 1327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01327>
- Murray, H. (1938). Explorations in Personality. Oxford University Press.
- Northoff, G. & Panksepp, J. (2008). The trans-species concept of self and the subcortical-cortical midline system. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 259-264. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.04.007>

Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

Ricoeur, P. (1981). *The model of the text: Meaningful action considered as a text*. In P. Ricoeur (Ed.), *Hermeneutics and the human sciences*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781316534984.011>

Ricoeur, P. (1992). *Oneself as Another*. The University of Chicago Press.

Rogers, C. (1967). *On becoming a person*. Constable & Company.

Searle, J. (1969). *Speech Acts: An essay in the philosophy of language*. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781139173438>

Stanghellini, G. (2017). *Lost in dialogue*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/med/9780198792062.001.0001>

Stolorow, R. & Atwood, G. (1992). *Contexts of being. The intersubjective foundations of psychological life*. The Analytic Press.