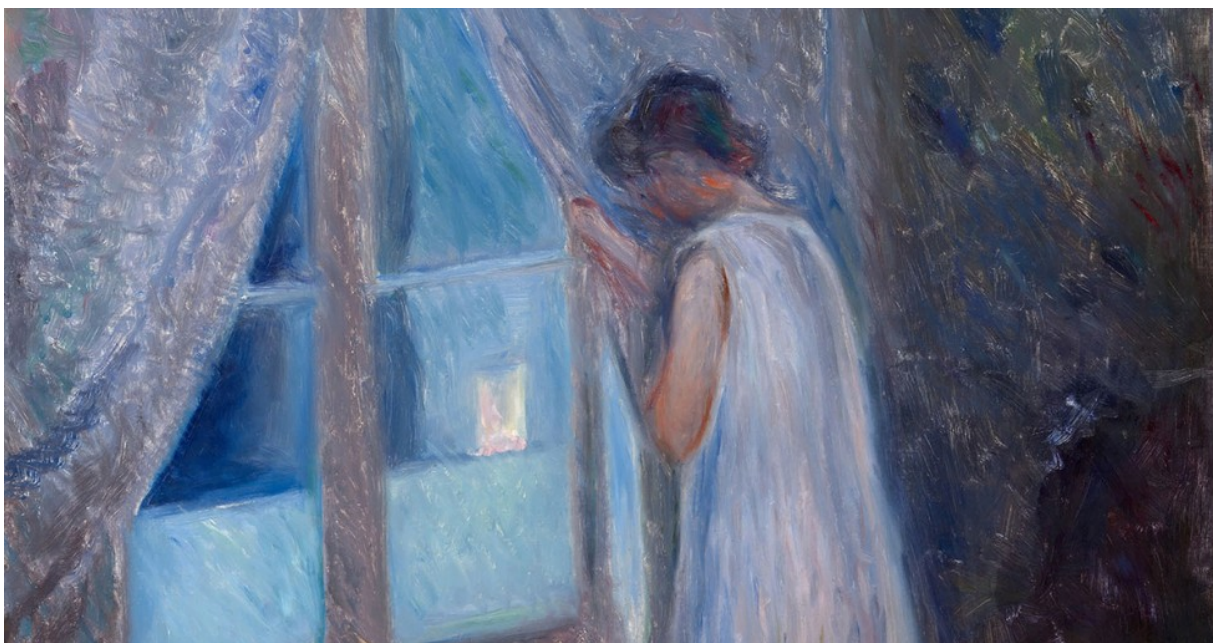


## Den tidlige selvstendighetens omkostning



Maleri: Piken ved vinduet, Edvard Munch (1893) / The Art Institute of Chicago

Omgivelsene må tåle de dramatiske prosessene som tilhører ungdomsperioden. Bare slik kan ungdommen finne seg selv.

TEKST

**Per Are Løkke**

**PUBLISERT 27. mars 2024**

EMNER

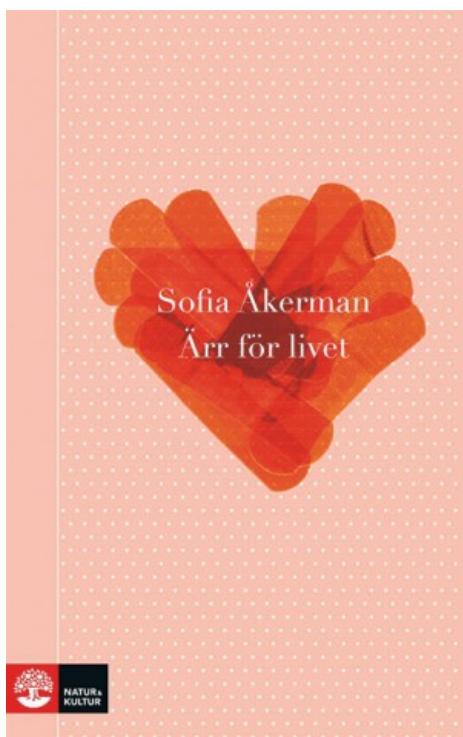
ungdom

Utvikling

falsk selv

kritisk psykologi

---



**BOK** Ärr för livet **FORFATTER**

Sofia Åkerman **ÅR** 2019

**FORLAG** Natur Kultur

Akademisk **SIDER** 325

I 2019 utga den svenske advokaten, sykepleieren og forfatteren Sofia Åkerman boken *Ärr för livet*, der hun skriver om sine ungdomserfaringer. Hun ønsket å forklare de fysiske og psykiske sårene kroppen hennes var merket med, for barna sine. Hun spør: Hva var det egentlig som skjedde i ungdomstiden min? For omkring 20 år siden, da hun var nesten 15 år gammel, ble hun innlagt i barnepsykiatrien med mild spiseforstyrrelse og selvskading. Hun ble i psykiatrien i fire år, dårligere for hver dag, inntil hun ga helt opp i et selvmordsforsøk. Til slutt klarte hun å reise seg igjen.

Sofias fortelling er en fortelling om et samfunn, en psykiatri og foreldre som ikke forsto hva ungdomsfasens våtmarksområder handlet om. Jeg vil spørre om vi i dag, 20 år senere, forstår det bedre. Jeg vil vise hvordan Sofias fortelling kan leses som et varsel om at samfunnets ytre krav til ungdommen har blitt enda sterkere. Kravene er så mange, høye og motsatt rettede at nær sagt alle ungdommens livsområder blir invadert med utmattende forventninger.

Det kan samtidig virke som om samfunnet, det psykologiske fagfeltet og foreldrene har fått mer kunnskap om de naturlige prøvelsene ungdommen møter på sin ferd gjennom våtmarksområdene. Men jeg vil spørre om ikke fagfeltets fokus på symptomer og diagnoser kan gjøre ungdommens vandringer i ukjente myrlandskap enda tyngre. Mange av hjelpetiltakene er basert på altfor enkle forestillinger om forholdet mellom samfunn og individ, der generelle tiltak ikke nødvendigvis når inn til kjernen av den enkelte ungdoms problematikk.

**Den perfekte jenta**

Sofia Åkerman har skrevet fire bøker. I 2004 var hun 20 år gammel da hun skrev *Zebrafliskan*, der hun forteller om sitt brutale møte med psykiatrien. Boken fikk mye oppmerksomhet for beskrivelsene av selvskading, som da var lite kjent. I 2009 skrev hun en selvhjelpsbok, *För att överleva*, inspirert av kognitiv terapi. Hun var også en av initiativtagerne til foreningen SHEDO («Self harm and eating disorder organisation»), som har som mål å gi kunnskap og hjelp til unge som lider av selvskading. I 2011 skrev hun *Sluttstation rättspsyk – om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott*, som er et rasende oppgjør med at unge selvskadende jenter ble sperret inne på sikkerhetsavdelinger uten god behandling. I 2019 kommer altså boken *Ärr för livet*.

Sofia beskriver en oppvekst med foreldre som har organisert familielivet slik majoriteten gjør i dag. Hektiske hverdager med både mor og far i arbeid og tidlig barnehagestart. Moren var flyvertinne og beskrives som en typisk flittig mamma som ordnet og fikset alt. Faren var en snill, lukket og ambisiøs person. Han var stolt av Sofia, og klarte ikke å skjule sine ambisjoner.

Sofia beskriver at hun ble tidlig selvstendig. Fra den dagen hennes tre år yngre bror ble født, ville hun klare absolutt alt selv. Hun var ansvarsfull, snill, flink og talentfull. Skolen mestret hun uten for mange anstrengelser. Hun leste vanskelig bøker i 5. klasse, var flink til å tegne, skrev eget musikkmanus og satte opp teaterforestillinger.

Jeg var virkelig en veltilpasset jente. Mamma har sagt at hun knapt kan huske at jeg noensinne gråt som barn. Pappa sa en gang at om jeg bare hadde vært flinkere til å rydde rommet mitt, hadde jeg vært perfekt. Noen ganger påpekte jeg hvor upedagogisk det var å legge så stor vekt på prestasjonene mine, og at han ikke trengte å kommentere en ny kvise i ansiktet mitt, siden jeg var veldig klar over det selv at den var der. Da sa pappa alltid at jeg var fin akkurat som jeg var, at det ikke var det han mente, og at det ikke spilte noen rolle, men det var allikevel lett å gjennomskue at utseendet mitt og fremgangen min var viktig for ham. (Åkerman, s. 10, 2019)

## **Det falske selvet**

Beskrivelsen Sofia gir av sin tidlige selvstendighet, kan minne om Winnicotts teori om det falske selvet (Abram, 2007). Det falske selvet finnes i mange graderinger. Dets naturlige funksjon er å beskytte og skjule sårbare og private deler i oss selv. På sitt beste fungerer det som en sosial rolle som gir mulighet til nettopp å skjule det private selvet og velge hvem å være fortrolig med og ikke. Det problematiske oppstår når det falske selvet og de andre delene av personligheten splittes. Da blir individet dobbelt innestengt – både i sin ytrestyrte fasade, skapt som følge av andres forventninger, og i sitt private og sårbare selv, som er isolert og ikke kan deles med noen. Sofia lever i en slik splittelse og beskriver den i detalj:

Om karakterene, «... min verdi kunne måles i tallene – 5 er lik vellykket datter, 2 din idiot ... er du hjernedød heller» (Åkerman, s. 35, 2020).

Om ansvaret, «det jeg hadde vært så god til før ... passet på lillebror, gjort leksene, aldri skreket til mamma og pappa. Kanskje jeg allerede da hadde tatt en overdose? En overdose av ansvar» (Åkerman, s. 7, 2020).

Om fasaden, «... den steinharde masken av smil og gapskratt fremsto alltid trygg, sterk og sikker, men om natten – snoopy den runde myke maven mine tårer kunne forsvinne inn i» (Åkerman, s. 22, 2020).

Om å ikke vise følelser, «Hun trenger ingen, søker ikke trøst, tåler all smerte og gråter aldri» (Åkerman, s. 11, 2019).

Om å være usynlig, «... som liten jente vandret jeg rundt som et spøkelse, jeg hadde alltid klart meg selv, alle gikk derfor ut ifra at det var enkelt ...» (Åkerman, s. 35, 2020).  
Inni seg følte hun at hun manglet identitet, var usynlig og alltid redd.

### **Å bli tatt bilder av**

Jeg snakker ofte med en styrer i en barnehage. Hun forteller at den største endringen de siste ti årene er at foreldrene behandler barna som ukrenkelige prinser og prinsesser med spesielle behov. Fokuset på barnas individuelle behov har blitt viktigere enn å inngå i fellesskapet, og prestasjoner har blitt viktigere enn lek. Barnas lekeevne, sammen og alene, er svekket fordi de allerede har internalisert en rytme av kontinuerlige avbrudd. Etter kort tids lek stopper ofte barna opp og ser mot de voksne, kanskje for å bli tatt bilde av eller få kommentarer som «åhhh, så flink du er». Eller kanskje det motsatte – redselen for å gjøre noe galt, eller rett og slett en sterk trang til å finne iPaden.

Dette avbruddet er nettopp det Winnicott beskriver som kjernen i dannelsen av det falske selvet – et selv organisert rundt ytre forventninger og ikke egne, spontane utfoldende livsimpulser. I en gripende passasje beskriver Sofia det slik:

Jeg går sakte langs en vinduskarm, kledd i min fineste kjole. Tar opp et kritt, legger det fra meg igjen, et sammenbitt utseende. Kanskje jeg blir forstyrret av alle som løper rundt? Kanskje jeg er usikker på det nye? Men så ser jeg moren min. Ser hun filmer. Jeg brøt umiddelbart ut i et stort smil, hopper og danser som om jeg er glad. (Åkerman, s. 10, 2019)

Å bli filmet bringer Sofia på et sekund ut av de sårbare følelsene og opplevelsene hun befinner seg i. Tilbake til sitt tilsynelatende vitale falske selv som tilpasser seg morens forventninger, som også ligner de forventningene faren har uttrykt enda tydeligere med ord.

### **En ungdom innesperret i psykiatrien**

Sofias vellykkede selv fungerte svært bra inntil hun først krasjlandet i puberteten og så i psykiatrien.

Jeg hadde vært flink til å være stor da jeg var liten. Nå forandret kroppen min seg, jeg ble virkelig stor, og frykten førte til et så sterkt og forbudt behov for å reversere det hele. Selvsulting er et opprør mot kroppens utvikling. Alt vokste seg større. Jeg ble også stadig mer engstelig for situasjonen jeg hadde satt meg selv i. Om bekymringen jeg forårsaket i familien og for å stjele fokus fra lillebroren min, og at jeg ikke orket å være hjemme fordi jeg følte meg så dårlig av skyldfølelsen min. (Åkerman, s. 30, 2019)

Hun beskriver her en vanlig følelse knyttet til fremveksten av spiseproblemer, spesielt hos jenter i puberteten. Spiseforstyrrelsen skapte stor skrekk i foreldrene, og det oppsto en dramatisk viljeskamp hjemme hos familien Åkerman. Moren og faren begynte å overvåke spisevanene hennes, og Sofia bygde opp et stort repertoar rundt det å lure dem.

Snart 15 år gammel dro hun sammen med faren til psykiatrimottaket, og kom ikke ut igjen før fire år senere. «Min identitet og mine foreldres bilde av meg gikk fullstendig i stykker, og jeg ble eksponert av overvåkende blikk, overlatt til å samle sammen bitene. Alt skulle rase sammen» (Åkerman, s. 11, 2019).

I boken *Zebra flickan* som hun skrev 19 år gammel, forteller hun om det dramatiske livet på innsiden av psykiatrien. I boken *Ärr för livet* 17 år senere er det som om hun ennå ikke er ferdig med det som skjedde:

Historien min har blitt analysert, snudd og vridd. Har det manglet noe i foreldrerollen? Har det vært seksuelle overgrep? I dag tenker jeg at for mange er ungdomstiden et av livets våtmarksområder, og at årsaken ikke trenger å søkes så langt utover det. Det som fikk krisen til å vokse til en kamp på liv og død, var ikke først og fremst foreldrene mine eller noe misbruk i barndommen. For jeg vet med sikkerhet at ingenting i livet så langt har såret meg så mye som psykiatrien gjorde. (Åkerman, s. 17, 2019)

Sofia leter etter årsaker, og svaret hennes er at problemet var et samfunn, foreldre og mest av alt en psykiatri som ikke forsto ungdomsfasen. Hun ble møtt med diagnoser og medisiner fremfor forståelse av ungdomsfasens særskilte atskillelsesdrama (Holth & Løkke, 2023). Hun ble avkrevd svar og fortolket, hvorfor hun skadet seg selv eller ikke ville spise, før hun selv rakk å vise hvem hun var. Hun skriver at legen allerede i den første samtalen nesten holdt nøkkelen, men at den like raskt glapp ut av hånden: «Jeg skjønner at Sofia var en velfungerende jente helt til hun ble syk i høst. Blid og utadventt med mange venner. Ambisiøs. Aktiv. Ikke en atferdsforstyrrelse eller problem med impulsivitet eller aggresjon, men snarere en veldig veltilpasset jente.» (Åkerman, s. 9, 2019)

Konklusjonen ble allikevel: «Hvis ikke Risperdal fungerer, vil kanskje litium gjøre det?» (Åkerman, s. 9, 2019)

## «Hun vil derfor også være best til å være dårlig»

Og så ble alt bare verre og verre. «Jeg levde i en hverdag av blodspor langs sykehuskorridorer, av ambulanser og politi, av voldtatte, apatiske, suicidale, sultende og angstplagede barn og ungdommer» (Åkerman, s. 55, 2019).

Sofia Åkerman fikk alle mulige medisiner og diagnoser i løpet av disse årene. Jeg skal ikke dvele så mye ved det surrealistiske og smertefulle livet på innsiden av psykiatrien som hun så levende beskriver. Men jeg skal kort nevne noen interessante betraktninger hun har.

### **Motet til å slippe kontrollen**

Sofia skriver at hennes falske selv, styrt av ytre forventninger, fungerer på avdelingene. Hun forstår raskt at det er de dårligste som får mest oppmerksomhet. Hun vil derfor også være best til å være dårlig. På samme måte som sosiologene beskriver at å komme i fengsel fører til en opplæring i kriminalitet for mange unge, viser Sofia Åkerman oss at det å bli innlagt i psykiatrien være en opplæring i å forsterke sine symptomer.

Slik TikTok og sosiale medier i dag har blitt en opplæringsfabrikk i selvdagnostisering. Men Sofia beskriver også at det vekkes en annen kraft i henne, som hun kaller den sunne ungdomsrevolten. I perioden hun skal frigjøre seg fra foreldrene, er hun innesperret og omringet av det hun omtaler som en subtil makt. Alt hun gjør og sier, blir tolket og diagnostisert av noen som vet bedre enn henne selv. I boken *Den sårade divan* (2015) presenterer idehistorikeren Karin Johannisson kunstnerne Agnes Von Krusenstjerna, Sigrid Hjerten og Nelly Sachs, som alle fikk psykiatriske diagnoser og ble innlagt i voksen alder. Johannisson bruker begrepet «radikal subjektivitet» for å peke på kvinnenes mangfoldige register av fornuft, drømmer, opprør, skapertrang, sårbarhet og seksualitet, som lever parallelt og sammenblandet med galskapen og de trange diagnosene de ble plassert inn i. Sofia Åkermans beskrivelser av livet sitt innenfor institusjonene passer godt inn i dette trekløveret. Sofia er viljesterk og har stor tilgang på sunt opprørsk raseri og kreativitet, som kunne drive behandlerne hennes til vanvidd.

Sofia fikk ikke hjelp av psykiatrien. Den nådde aldri inn til henne. Men hva var det som hjalp? Hun forteller som mange andre at det var møtet med enkeltmennesker, det hun kaller gullmenneskene, som så hvem hun var bak de diagnostiske sjablongene. De var unntakene som skapte etterlengtede pusterom – ergoterapeuten med sine kreative materialer og spontane latter, miljøterapeuten som ga henne en bok og skrev små lapper til henne. Det var også en psykolog som hun i en periode reiste til i helgene, til en øy. Beskrivelsene av møtene deres kan minne om et lite barns samvær med en mor som er fylt av omsorg, har tid og lever i rolige rytmer. På kveldene leste de høyt fra Mummibøkene og lo av stakkars lille My. På øya var det eventyrskog, magi, natur, blåbær og varme. Alt som manglet på institusjonene.

## «I dette kravløse rommet våget hun å legge ned forsvaret sitt»

Men det viktigste, og det som Sofia gir æren for at hun gradvis ble frisk, var møtet med teatergruppen. Her ble hun spontant mottatt som om hun var en av dem. Hun ble møtt med latter, sang, lek og følelsen av et ekte fellesskap. Hun kjente seg ikke lenger usynlig og verdiløs, og våget å fortelle om seg selv. Og svaret hun fikk fra en i gruppen, var: «Jeg vet ikke hvordan det er med dere andre, men jeg bare føler at ja, jeg elsker deg, Sofia.» I samme øyeblikk, hun kaller det selv en eksplosjon, følte hun kjærlighet og begynte å miste kontrollen over den steinharde masken. For første gang siden hun var barn, var hun i ferd med å slippe noen inn. Det kom selvfølgelig også voldsomme tilbakefall og en intens kamp mellom å åpne og lukke seg, mellom varmen og klemmene, barberbladet og pillene. Men hun hadde åpnet opp, og noen hadde trengt inn til henne. Hun var på vei til å bli frisk igjen.

### **Sofias vei**

Sofia retter raseriet sitt mot psykiatriens biomedisinske tilnærming, og det med god grunn. Hennes systemkritikk av tvang, medisiner og fremmedgjort språk er verdt å fordype seg i. Men splittelsen mellom det falske selvet og de andre delene i henne oppsto lenge før hun møtte psykiatrien. Hun lever i et oppvekstmiljø hvor ytre forventninger og krav om tidlig selvstendighet dominerer. Identiteten har oppstått, utviklet seg og blitt opprettholdt under påvirkning av andres forventninger, og organisert rundt en selvkritisk instans som hun kalte «Lucifer». Det vi kan kalle den lille jenta i Sofia, med spontane impulser, følsomhet, lengsler og raseri, blir isolert.

Men Sofias historie er også en fortelling om at hun klarer å bryte ut av sitt falske selv. Sofias kamp mot psykiatrien, Lucifer, og deltagelse i teatergruppen gjorde henne fri. I møte med psykiatriens rigiditet vokste det til slutt frem en sunn protest, kreativitet og et mot til å åpne seg i teatergruppen, som igjen førte til at hun begynte å oppdage hvem hun selv var. Teatergruppen var preget av frihet, lek, glede og spontanitet, i motsetning til andre grupper hun hadde vært med i, som var mer preget av konkurranse, sammenligning og utrygghet.

I dette kravløse rommet våget hun å legge ned forsvaret sitt og slippe de ekte følelsene frem. Hun våget å la sine sårbare deler komme i berøring med andre ungdommer. Med vaklende skritt begynte hun å finne og uttrykke den hun var – den kreative, åpne, kjærlige, kraftfulle og egentlig ganske sunne Sofia.

### **Er Sofias vei mulig i dag?**

Sofia fant veien hjem til seg selv. Men er denne veien vanskeligere å finne i dag? Det kan virke som det å frigjøre seg fra selvhat er blitt mer utfordrende nå, bare 20 år senere. Det indikerer psykologen Joachim Meier og sosiologen Klaus Nielsen (2023), som hevder at dagens ungdom blir utsatt for to sett med krav samtidig som de kaller hard og myk sosialisering. De lider derfor under en ny fremmedgjøring. Ungdommen i dag vokser for

det første opp i et samfunn med et besettende fokus på det ytre: kropp, prestasjoner, utseende og atferd bekreftes, måles og fikseres i bilder, film, tall, likes og karakterer. De hører at de må arbeide hardt og bli den beste versjonen av seg selv for å hevde seg i livets konkurranse (hard individualisering). For det andre vokser de opp i en verden der voksne hele tiden proklamerer: Du er fin akkurat som du er, disse målene betyr jo ingen ting, vi er alltid glad i deg, du kan gjøre som du vil. Vi støtter deg uansett. Det er plass til alle (myk individualisering). Disse kravene kommer også ofte i konflikt med hverandre eller oppleves som et dobbelt sett med forventninger.

I den danske boken *Ny udsathed i ungdomslivet* (Gørlich et al., 2019), skrevet av ulike ungdomsforskere, oppsummerer Naomi Katznelson bokens elleve kapitler på denne måten:

... samlet sett tegner boken da også et meget tydelig bilde på at krav og forventninger til å lykkes og prestere er skjerpet på alle livsarenaer hvor ungdommen utfolder seg, og på både strukturelle, institusjonelle og kulturelle nivå. Det vil si i utdannelsessystemet, på arbeidsmarkedet, i fritiden, i relasjonene og i forhold til kroppen. (s. 248, min overs.)

Hun beskriver hvordan kravene fra den harde individualiseringen invaderer ungdommen på alle områder i livet. La meg utdype dette med Sofia. Hun var i utgangspunktet styrt av hard individualisering og behandlet med hard og instrumentell psykiatri i form av medisiner, diagnoser og også tvangstiltak. Som motsats til dette skriver hun at det var den myke individualiseringen som reddet henne: teatergruppen, ergoterapeuten med sitt kreative rom og den omsorgsfulle eventyrverdenen med psykologen på en øy. Her kom hun i kontakt med en kravløs verden hvor hun i en omsorgsfull og lekende atmosfære kunne bearbeide smerten sin og våge å uttrykke seg selv. Dette kan minne om den klassiske modernitetens formel for individuasjon. Denne er preget av en forestilling om at mennesket vil finne sin «sanne essens» når det gjennom myk individualisering våger å fri seg fra de strengt kulturelt påførte indre og ytre restriksjonene.

Å gå denne veien mot frigjøring har blitt vanskeligere for ungdommen, skriver Nielsen og Meyer, fordi området for myk individualisering også invaderes med nye forestillinger, forventninger og krav – ikke minst fra fagfeltet psykologi. Dagens diagnose på ungdommen er gjerne at de lider av hard individualisering. Derfor er svarene psykologien gir til ungdom som sliter, enten at de skal eksponere seg for og ikke flykte unna den harde individualiseringen, eller at de skal lære seg myk individualisering.

Psykologien kan dermed bidra til å sperre de unge inn i et totalt selvovertvåket rom hvor de i alle retninger er omringet av nye krav, selv i de rom som tidligere var kravløse. Når det psykologiske hjelpeapparatet blir gjørende, psykoedukativt og tilbyr effektiv symptomlindring, glir det sømløst inn i alle de andre tendensene som lukker de åpne rommene som ungdommen skal bli seg selv i.



Når Helsesista ønsker de unge et godt nytt år for 2024, er hun et talende eksempel på hvordan dagens psyk-språk koloniserer den myke individualiseringen (Engvik, 2023). Her ser vi nye superego-imperativer som vær, gjør, husk og tør:

- Vær god mot deg selv og andre (det gir en god følelse).
- Gjør noe på fritiden som gjør deg glad, som du liker og får til (gjelder voksne også). Husk at du er god til noe selv om du ikke mestrer alt.
- Tør å være litt barnslig og leke litt.

## **Hvem er Lucifer?**

Sofia leter ikke bare i de ytre årsakene, i samfunnet, psykiatrien, ungdomsfasen, foreldrene, men også i de indre. Hun forteller om en kritisk stemme, en selvhatende instans som hun kaller Lucifer, uten å drøfte denne mytologiske skikkelsens ulike betydninger.

Det var min hatete og elskede Lucifer som fikk meg til å gjøre det. Det var han som drepte meg, ikke en sykdom. (Åkerman, s. 27, 2020)

Ja, som jeg lengter etter å la noen passe på meg ... Og Mamma var den jeg lengtet mest etter av alle. Hun var min kjære Mamma. Men jeg greide ikke å slippe henne til ... Jeg ville beskytte henne mot sykdomsmonsterets spisse klør, selv om det gjorde at Lucifer klorte meg enda dypere. Jeg var blitt vant til at det var sånn, det hadde vært sånn i femten år. Å la henne holde rundt meg, kose med meg, trøste meg eller vugge meg i armene var helt utenkelig, og bare tanken fikk meg til å føle ubehag. (Åkerman, s. 2, 2020)

Lucifer forteller meg; du er dum feit, gal, stygg, dust, ekkel, egoistisk, idiotisk, dårlig, rar, feil. (Åkerman, s. 59, 2020)

Ja, hvem er Lucifer? Dette er et viktig spørsmål som jeg selv møter nesten hver dag i min praksis. Jeg vil hevde at det er den indre personifiseringen av sosialiseringen som begynner fra barnet er født. Det er den indre stemmen, samvittigheten som er eltet frem av kroppen, følelsene, fantasien og tankenes fortolking av hva det er mor og far, barnehage, skole og samfunn ønsker, tåler og tillater. Det er et forsøk på tilpasning, orden og kontroll. Lucifer er i oss alle, og i verste fall en svært selvhatende instans, en sabotør, indre kritiker og jeg-knuser.

**«... det er de unges trege utvikling og kraftfulle følelsesliv samfunnet ikke har plass til»**

Det er denne instansen som ifølge Winnicott splitter selvet, i en falsk del som lever i tråd med ytre forventninger, og som skiller ut og gjemmer de delene av selvet som ikke kan få plass. Lucifer er grensevokteren mellom det sosiale og det indre livet. Winnicott

skriver at eksponering av for mye ytrestyring før de unge har bygget opp en indre subjektiv og skapende kraft, kan oppleves som verre enn en voldtekt. Sofia kalte det overdose av ansvar.

Lucifer er i første omgang en beskyttelse av de emosjonelle sidene som foreldrene og samfunnet ikke gir plass til. I mer moralske og religiøse kulturer ble det syndige barnet fordømt. I dag kan det se ut som om det er de unges trege utvikling og kraftfulle følelsesliv samfunnet ikke har plass til, ved å presse dem til å bli tidlig voksne. Samfunnet har dermed ikke plass til de unges essens: nemlig at de, i motsetning til dyrene, er sårbare, hjelpeløse og uferdige til de er godt over 20 år. Langtidsperspektivet har forsvunnet på alle livsområder.

### **Det ytre versus det indre**

Hvis det er ytre forventninger som skaper selvkritikk, blir svaret gjerne at de unge skal lære seg ulike versjoner av selvmedfølelse, tenke andre tanker, eller bekrefte seg selv på positive måter. Dette er også noe som preger Helsesistas nyttårsønsker, svært mye av psyk-pedagogikken, psykisk helse i skolen og forebyggende tiltak. Satt på spissen: Foreldre, lærere, helsesøstre, psykologer og ikke minst nettet gir ungdommen de riktige løsningene og metodene for myk individualisering.

Problemet er at løsningene og metodene sjelden virker, i alle fall ikke for dem som virkelig trenger hjelp. Når Sofia beskriver kraften i Lucifer og kampen hun gjennomgikk for å våge å åpne seg, forstår vi også hvorfor det ikke hjelper med enkle bekreftelser. Lucifer er ikke et kognitivt system, men et kroppslig, emosjonelt system, som skaper fantasier, forårsaker angst og selvhat for hvert skritt Sofia tar. Lucifer er en indre kreasjon som ikke lar seg korrigere når metodene blir for generelle, enkle, kognitive og instrumentelle.

Ungdommers selvkritiske instanser, eller Lucifer-skikkelser, kan se temmelig like ut fra utsiden. Samtidig er Sofias Lucifer satt sammen og vedlikeholdt av ytre og indre elementer spesifikt for akkurat henne. Mange generelle metoder myntet på ungdom flest, når derfor ikke inn til Sofia, på den måten teatergruppen nådde inn på. Inn til det stedet der virkelig frigjøring kan skje. For Sofia var det ikke nye, smarte tilpasninger, men motet til å våge å ha ekte kontakt, vise sin sårbarhet og etablere nære relasjoner som åpnet dørene til en forandringsprosess.

### **Regulere eller slippe løs?**

Det er paradoksalt at vårt hjelpesystem rigges mer og mer i en retning som ikke tillater at Sofia og hennes selvkritiske likesinnede får gjennomgått de dramatiske prosessene som er nødvendig for at de skal finne veien hjem til seg selv. Samfunnet har mindre plass til ungdommens komplekse, kraftfulle og emosjonelle prosesser. Ungdommen selv fortolker dette som om samfunnet, institusjonene og foreldrene ikke lenger tåler å bære tankene og følelsene deres.

Sofia sa at den mest skremmende erfaringen i psykiatrien var å oppleve at behandlerne var hjelpeløse overfor hennes utageringer. Er det populære reguleringsbegrepet i psykologien et uttrykk for det samme? Enkelt sagt: Lucifer er en indre kontrollør og regulator som hater sårbare følelser og relasjonelle behov. Når Lucifer herjer, oppstår indre, uutholdelige spenninger som ungdommen utagerer eller innagerer gjennom forskjellige symptomer. Det er på dette ut- og innagerings-nivået samfunnet intervensjoner i dag, ofte ved å hjelpe ungdommen til såkalt å regulere. Dette kan selvsagt for noen skape et roligere farvann, men min erfaring er at intervensjonene for ofte skjer i feil etasje. Hvis Lucifer nådeløst regulerer ungdommen i kjelleretasjen, når ikke samfunnets reguleringsmodeller i første etasje frem til de underliggende problemene.

Mitt inntrykk er at dagens ungdom generelt sett ikke trenger hjelp til å bli mer regulerte. De er heller altfor overregulerte. Jeg har vist at ungdommens rom til å eksperimentere, erfare og finne løsninger og metoder på egen hånd er invadert av samfunnets script om hard og myk sosialisering. Professoren i pedagogikk Nancy Lesko (2012) hevder at ungdommen møter en hardere virkelighet, og kaller invasjonen av krav og forventninger for en forgiftende komprimering av tid og rom. Mitt inntrykk er at reguleringsbegrepet står i fare for å bli en del av denne komprimeringen, hvis metoden ikke når frem til Lucifer. Da lærer ungdommen å regulere seg selv før de har blitt kjent med sine egne følelser og personlige kraft. De har heller behov for å *slippe* kontrollen og erfare omgivelser som tåler og overlever dem.

---

*Merknad.* Essayet er en bearbeidet versjon av et innlegg holdt på Psykologkongressen 2023. Forfatter har oversatt sitatene fra Åkerman 2019 fra svensk.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 4, 2024, side 268-275*

#### TEKST

**Per Are Løkke**

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

+ **Vis referanser**

Abram, J. (2007). *The Language of Winnicott: A Dictionary of Winnicott's use of words*. Karnac Books.

Engvik, M. K. (2023, 31. desember). Til ungdommen (og foreldrene). *Dagsavisen*.  
<https://www.dagsavisen.no/nyheter/navn-i-nyhetene/2023/12/31/til-ungdommen-og-foreldrene/>

Gørlich, A., Katznelson, N., Pless, M. & Graversen, L. (2019). *Ny udsathed i ungdomslivet*. Hans Reitzels Forlag.

Holth, I. & Løkke, P.A. (2023). *Håndbok til ungdom med vanskelige foreldre*. Spartacus.

Johannisson, K. (2015). *Den sårade divan*. Bonnier.

Lesko, N. (2012). *Act your age! A cultural construction of adolescence*. Routledge.

Meier, J. & Nielsen, K. (2023). Individualiseringens janushoved - Unges liv mellem blød og hård individualisering. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 4(1), 1-15.

<https://doi.org/10.18261/ntu.4.1.3>

Åkerman, S. (2011). Slutstation rättspsyk - om tvångsvårdade kvinnor som inte dömts för brott (med Thérèse Eriksson). Natur & Kultur.

Åkerman, S. (2019). Ärr för livet (e-bok). Natur & Kultur.

Åkerman, S. (2020). Sebrapiken (S. Dietrichson, Overs.) (e-bok). Humanist forlag. (Opprinnelig utgitt 2004)