

# Håpets etikk



Terapirommene er en av de viktigste håpsinstitusjonene i samfunnet.

TEKST

Paul Leer-Salvesen

ILLUSTRASJON

Kristian Utrimark

PUBLISERT 1. august 2024

EMNER

etikk

Håp

fremtidsfrykt

økoangst

kronofobi



Paul Leer-Salvesen. Foto: Kjell Inge Søreide

Terapeuter forteller om pasienter som i større grad enn før frykter fremtiden – sin egen fremtid og klodens fremtid. Dette gjelder ikke minst de som arbeider med unge mennesker i land som er hardere rammet av kriser enn Norge. En rekke land har nå en dramatisk høy andel ungdom utenfor arbeidslivet og boende hjemme hos foreldrene på overtid fordi de ikke har råd til å etablere seg og stifte familie. *Kronofobi* kalles denne spesielle, lammende frykten, eller tidsfrykt, fremtidsfrykt.

«Økoangst» er også et nytt begrep som mange med nær kontakt med ungdom forteller om. Den britiske forfatteren Kaya Burgess (2020) skriver at stadig flere unge mennesker søker hjelp for sin økoangst. De opplever at de blir bombardert av informasjon om alt som truer planetens fremtid. Frykten for jordas fremtid smelter sammen med frykten for egen fremtid og kan bli en uhåndterlig angst for unge, skriver Burgess. Hvordan kan helsepersonell bidra til at unge mennesker ikke får byttet ut sine håp og drømmer med fremtidsfrykt?

### **«En bærekraftig etikk eller politikk må klare å kombinere realisme og håp»**

Det er to personer jeg vil trekke frem som kilder til inspirasjon. Vidt ulike i alder og fremtoning, men begge balanserer mellom å anerkjenne frykten og vekke håp i sine budskap. I januar 2019 sto den unge svenske klimaaktivisten Greta Thunberg foran noen av verdens mektigste ledere i Davos og holdt en uforglemmelig tale om håp og frykt. «Voksne sier alltid at de skylder de unge å gi dem håp», sa hun. «Men jeg vil ikke ha håpet deres. Jeg vil at dere skal få panikk. Jeg vil at dere skal handle som om huset brenner. For det gjør det.» (Min oversettelse; «*Our House Is on Fire.*», 2019). Det gjorde

vondt å høre en 16 år gammel ungdom tale slik om fremtid og håp. Men Greta Thunberg har heldigvis uttrykt seg annerledes om fremtiden i andre sammenhenger. Hun har ikke gitt opp håpet om at vi er i stand til å endre våre praksiser og holdninger til natur og klima. Det er den naive tale om håp hun ikke lenger vil høre, den som sier «Sov nå, lille venn. Alt går bra til slutt.» Derfor bruker hun både faktabasert kunnskap og kraftfull retorikk i sine taler for å vekke oss voksne og få oss til å handle nå. Hun prøver en krevende balansegang der hun kombinerer frykt, realisme og håp.

«Håpets teolog» blir den 90 år gamle tyske tenkeren Jürgen Moltmann kalt. Han har skrevet boken *Ethics of Hope* (Moltmann, 2012), som blant annet tar for seg klimakrisen og frykten for økologisk kollaps. I begynnelsen av denne boken ligner Moltmann Greta Thunberg. Her skriver han at det blir feil å sette realisme og håp opp mot hverandre som motsetninger. En bærekraftig etikk eller politikk må klare å kombinere realisme og håp. «Realismen lærer oss om virkeligheten, om hva som er. Håpet vekker vår sans for hva som er mulig, hva som kan bli», skriver han. Moltmann er også opptatt av at frykt er viktig og kan føre noe godt med seg. Den gjør oss i stand til å identifisere farer og ta fornuftige og kreative valg for å unngå dem. Uten frykt vil vi ligne folket i Pompeii som ikke klarte å tolke signalene fra vulkanen Vesuv og fortsatte sine liv som om ingen fare truet. Men møter vi fremtiden bare med frykt, vil den lamme og passivisere oss. Vi trenger både fryktens etikk og håpets etikk for å komme gjennom en krise, skriver Moltmann. Jeg mener at disse perspektivene er relevante for psykologer. Er ikke selve håpet om en forandring til det bedre noe av energien i enhver terapi?

Temaene frykt og håp er gamle i filosofiens historie. Aristoteles skrev om frykt i sin bok om retorikk på 300-tallet f.Kr. «Frykt kommer fra den smerte som oppstår når vi tegner mentale bilder av fremtidige onder», skriver han. Han mener at dette er noe av det som kjennetegner mennesket fremfor dyr. Vi kan forestille oss det som kommer og tegne bilder av det, både håpsbilder og fryktbilder. Kanskje vi skal være mer forsiktige med å uttale oss om forskjellene mellom mennesker og dyr. Her endres kunnskapsgrunnlaget hele tiden. Vi vet mer i dag om hvor like vi er enn Aristoteles visste. Men faktabaserte prognoser om hva som vil skje i fremtiden, er det bare mennesker som kan sette opp.

**«Terapeuten skal kunne formidle håp, men kan ikke fremstå så naivt optimistisk at det blir løgnaktig»**

Mediene er fulle av eksperter som gir fakta og prognoser til våre mentale bilder av hva som kan komme. Det er nødvendig. Vi må tåle realismen og støtte våre myndigheter når de treffer konsekvensrike valg på grunnlag av tilgjengelig kunnskap. Koronakrisen viste for eksempel at vi trenger ledere som tør å treffe modige beslutninger, og vi trenger helsepersonell som strekker seg langt for å sette dem ut i livet. En lignende balanse mellom realisme og håp er det nødvendig å finne i individuelle kriser.

Håp trenger næring. Det håpende menneske trenger noen signaler hun kan tolke som tegn på at det er liv på den andre siden av krisen, og at det finnes muligheter for å komme dit. Derfor kaster vi oss over nyhetene om at noen av de store internasjonale krisene synes å være under kontroll. Vi leser dem som meldinger om at trusler kan overvinnes. Men forutsetningen er jo at vi kan stole på informasjonen som kommer. Og her har både myndigheter og journalister en viktig oppgave å ivareta: De må være realister og fortelle sannheten. Folk tåler å høre den, og det motsatte, løgnen, tåles slett ikke. Det samme gjelder i terapi. Terapeuten skal kunne formidle håp, men kan ikke fremstå så naivt optimistisk at det blir løgnaktig. Balansen er vanskelig. Ikke minst i en tid da noen hver kan bli slått til jorden over katastrofemeldinger fra krigene som raser.

De viktigste håpsinstitusjonene som finnes i samfunnet, er etter min mening barnehagene, skolene og terapirommene. Hvis vi virkelig mener at alt går rett til helvete på grunn av klimakrise, kriger og pandemier, kan vi heller stenge disse institusjonene for godt. Skolen gir mening fordi den er bygget i troen på at det finnes en fremtid, og at det nytter å forberede seg på denne fremtiden. Et terapirom er bygget i tillit til at forandring og vekst er mulig. Er det ikke slik, bør det stenges. Terapeuter praktiserer håpets etikk. Det gjør også lærerne. Vi forsto at utdanningsinstitusjoner måtte lukkes ned en periode da pandemien brøt ut, men et av de store gjennombruddene for håpets politikk, skjedde den dagen de åpnet igjen.

Vi kan lære av Greta Thunberg og Jürgen Moltmann at det er mulig å kombinere realisme, frykt og håp. La oss lære av de tegnene på håp som finnes rundt oss: Mange ble friske igjen av covid-19. Laksen er tilbake i elvene langs kysten. Utslippene av klimagasser går ned. Barn, unge og voksne går på strendene og plukker plast. Og i terapirommene får daglig nye unge og eldre pasienter nytt mot til å leve videre. Det må være stort for en terapeut å oppleve når det blir slik for den som kommer!

---

*Merknad:* Artikkelen bygger på Leer-Salvesens bok *Etikk for profesjonelle* (2021).

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 8, 2024, side 532-534*

#### TEKST

**Paul Leer-Salvesen**, professor emeritus og forfatter

#### ILLUSTRASJON

**Kristian Utrimark**, illustratør

+ Vis referanser

Burgess, K. (2020). Young people seek help for anxiety over climate change. The Times. [www.thetimes.co.uk/article/young-people-seek-help-for-anxiety-over-climate-changewsqhggv2n](http://www.thetimes.co.uk/article/young-people-seek-help-for-anxiety-over-climate-changewsqhggv2n)

Leer-Salvesen, P. (2021). *Etikk for profesjonelle*. Fagbokforlaget.

«Our house is on fire.» 16 year-old Greta Thunberg wants action. (2019, January 25). World Economic Forum. <https://www.weforum.org/agenda/2019/01/our-house-is-on-fire-16-year-old-greta-thunberg-speaks-truth-to-power/>

Moltmann, J. (2012). Ethics of hope. SCM Press.