Det onde ved roten

Det er ikke nødvendig å stenge døren til vonde erfaringer.
Noen ganger kan man med fordel la dem bli del av sine egne røtter.

TEKST **KRISTINA MOBERG** ILLUSTRASJON **TESS JACOBSEN**

STE_NO_412842_Psykologen.indd 100 4/14/16 1:29 PM

Mange vil si at det som kjennetegner vår tid anno 2016 er at samfunnet endrer seg raskt. Raskere og raskere, sier mange. Høy hastighet vil være moro for noen, men mange vil ha vansker med å henge med i svingene. Vil dagens vinnertyper være de som liker å trykke på gasspedalen i livet sitt, som liker å omstille seg og se fremover? Hva med de rolige som liker ettertenksomheten, har det godt her og nå, og som ikke drømmer om endring?

JEG SÅ ET GRUSOMT foredrag en gang, men husker dessverre ikke hvem som holdt det. Det var et typisk amerikansk talkshow der en mann med stor M hadde klart å samle en horde mennesker. Mannen var åpenbart populær, nærmest som guru å regne, og jobbet med menneskers mentale helse. Guruen fikk stående applaus etter hvert utsagn, og han eide scenen med en karisma som antagelig ville skapt stormer på Mars. Men det verbale budskapet burde vel kanskje noen vært litt mer kritiske til. Det han sa var: Aldri kast bort livet ditt ved å sørge ved en gravsten! Aldri! Når noen er død, må man gå videre! Altfor mange sørger over fortiden! Lever i fortiden! Bortkastet! Stå ved en grav i stedet for å leve livet! Den døde vil at du skal gå videre! Se deg aldri tilbake! Skap din egen sti fremover! Ta ansvar! I dag! Og så videre, og så videre.

JEG VAR 20 ÅR da jeg så dette programmet, og det gjorde inntrykk. Åpenbart. Jeg skriver jo om det nå, 17 år etterpå. Jeg tenkte på timene jeg hadde brukt ved min kjære pappas grav. Var det bortkastet tid? Burde pengene jeg brukte på røde roser heller vært satt i aksjefond? Guruen bet seg fast i tankene mine og jeg ønsket å gi ham rett. Jeg lukket fortidens bok og valgte å se frem mot de nye blanke arkene som jeg kunne farge i mine egne farger. Det ble mange farger, mange reiser, og mange møter. Full frihet og ingen sorg. Det høres fint ut, gjør det ikke? Det fortjener nærmest en applaus. Alle liker folk som takler motgang og går ivrig videre.

MEN NÅ HAR tiden gått, og de siste 17 årene har jeg erfart en rekke ting. Jeg har et langt psykologistudium bak meg. Jeg har vært psykologen til sikkert 200 mennesker. Og nå har jeg endelig klart å komme med en konklusjon til guruen. Guruen har feil. Han ga meg et spark bak som jeg ikke behøvde. Det ble prematurt. Som en ønskedrøm. For man er ingenting uten sin historie. Historieløs. Identitetsløs. Det som kjennetegner mange som ikke orker å dvele ved de vanskelige ting i livet og ta innover seg vonde følelser, er at de mister noen biter av seg selv og blir rotløse. Roten er et godt symbol på en hver persons unike livshistorie. Uten roten blir intet tre til. Skader man røttene til et vakkert eiketre vil de øverste bladene brunes. Sånn er det med mennesker også. Vi kan ikke kutte vekk roten og forvente blomstring.

MEN JEG SKAL innrømme at jeg mange ganger er fristet til å gi folk et spark bak for at de skal komme seg ut av synkemyren de står fast i. En kvinne jeg skulle hjelpe, dvelte kun ved fortidens sår, en mobbehistorie og mye annet vondt. Der jobbet jeg hardt med meg selv, for ikke å innta guruens utålmodige holdning. Jeg ville si: Kom deg videre! Du mobbes ikke nå! Du har alle muligheter! Men jeg antok at hun trengte mer tid. Hun hadde skader i røttene som gjorde at hun ikke klarte blomstre. Først krevdes antagelig å forsøke lege sårene i roten. Deretter la blomstene få springe ut i sitt eget tempo. Men det beste av alt, som jeg har lært meg, er at dersom man ikke har en depresjon eller lignende, så står det å ta vare på roten side om side med å blomstre. For jeg var ikke denne kvinnen som sto fast i sementen. Man kan i større grad ta vare på gleden, øyeblikket og drømme om fremtiden når man tar vare på fortiden. Psykoanalytiker Thomas Ogden skriver at menneskers høyeste mål er mentalt å nå den historiske posisjonen. Det er der du ser deg selv i en større sammenheng, der du ser jeg-et som et resultat av fortidens hendelser og nåtidens utfordringer. I denne mentale posisjonen er ikke nye heftige mål det viktigste, snarere en aksepterende holdning til livet. Ved aksept kan nye →

KRISTINA S. MOBERG
PSYKOLOGSPESIALIST
Psykolog og blogger på Psykologblogg.no. Opptatt av formidling også utenfor terapirommet. Skriver om stress, sårbarhet, sex, morsrollen, mindfulness, indre konflikter og mye, mye mer. Psykologblogg.no.

STE_NO_412842_Psykologen.indd 101 4/14/16 1:29 PM

> Sorgen kan få være med, da øker sjansen for å kjenne ekte glede!

drømmer bli til. Og tro meg, jeg liker at folk drømmer, ser for seg en god fremtid. Fordi jeg er enig med guruen om at vi selv har ansvar for å skape glede og varme i livet vårt. Men jeg er dypt uenig i at det betyr å velge vekk fortidens vennskap, tidlige erfaringer og snu ryggen til sorgen. Sorgen kan få være med, da øker sjansen for å kjenne ekte glede!

LA OSS VÆRE litt realistiske. Hvor mye tid har vi egentlig til å stå ved en grav og tenne lykter, lese bøker og se på blomster gro når samfunnet nærmest krever vår deltagelse 24/7 for å henge med? Stressforskning viser oss at de menneskene som er mest robuste og lykkelige, er de som har en innstilling til livet om at alt er i evig forandring. De 3 C'ene Control, Comittment og Challenge er viktige egenskaper i livets stadige foranderlighet. De som er mest rutinepreget eller rolige av oss, kan dermed slite når alt settes på hodet i omstillinger i familieliv eller arbeidsliv. Stressforskningen støtter at mennesker i vår tid blir utsatt for et press som resulterer i negativt stress. Hos mange, i hvert fall. Man må lære seg noe nytt hver dag, og den teknologiske kompetansen må være i orden. Er du ikke med på karusellen? Da er du gått ut på dato. De menneskene som søker aktivt kontroll, forplikter seg til det nye og tar det som en utfordring, takler endringer best. De som bare lar seg henge med som femte hjul på vogna, som ikke ønsker å ta del i det nye og som ser på det nye som en trussel, vil oppleve negativt stress. De vil sitte fast i det gamle og ikke lykkes med det nye. Min mening er derfor at det er viktig at vi gjør oss innstilt på endring og at vi ønsker oss kompetanse til å mestre endringen. C-C-C.

I DAGENS KJAPPE omstillingsverden vinner de som har en holdning til livet om at alt er i bevegelse og endring. Men det betyr ikke at de kloke ettertenksomme som vil holde fast ved kvaliteter i generasjoner før oss, vil synke. Vi trenger også de som sakker tempoet. De som er skeptiske til effektivitetspresset og som nyanserer påstanden om at nytt alltid er bra. Dersom for eksempel Stordalen var statsminister antar jeg at endringer ville skje så fort og med en sånn positivitet at man ikke utforsket konsekvenser tilstrekkelig. Vi trenger skeptikere, vi trenger tenkere, vi trenger å ta vare på fortidens kunnskap. Derfor er det en fordel med byråkratiske Norge. Endringer skjer ikke over natten. Det utredes, utredes og utredes. Så endres det. Norges ledelse bremser nok med fordel farten til en del teknologi- og nyskapningskåte forretningskvinner (og -menn). Alle kan ikke ha gassen i bånn, det blir for mange krasj av det. Alle kan ikke ha bremsen i bånn heller, menneskets vesen er utvikling ikke tilbakegang.

HVEM AV OSS vil tilbake til å dyrke poteter og ha hest som fremkomstmiddel selv om vi vil bremse klimautslippene? Nei, de fleste av oss ønsker nyteknologiske løsninger på bærekraftig levesett velkomne i stedet for at vi må gå tilbake til fortidens standarder. Det er imidlertid mange av oss som lurer på hvor det vil ende. Hvem er vi når alle har sin egen menneskelignende robot som har evne til empati og til og med er utstyrt med seksuelle ferdigheter? Hvem er vi når alle har chip'er i hjernen? Og når kommer motstanden for fullt? Ekstreme utviklingsskritt kan føre til reaksjonære strømninger som setter stopper for utviklingen. Men teknologi eller ikke, livet er en evig omstillingsprosess der alt er forgjengelig. Den ene rynken i pannen min, for eksempel, den vil få selskap av flere med tiden. Jeg ønsker det ikke – men jeg har valget mellom enten å gråte over spilt melk, eller ta med meg de rynkefrie minnene på ferden i voksenlivet der rynken snart får godt selskap.

OM NATTEN DRØMMER jeg ofte at jeg til stadighet kommer over nye rom i huset mitt. I drømmene må jeg alltid klype meg selv i armen – kan det virkelig være sant at jeg har funnet en hemmelig dør jeg aldri har lagt merke til før? Til nye, fine rom? Vekkerklokken bryter drømmen gang på gang: Stå opp, stå opp – her er virkeligheten. Jeg ser rundt meg og forstår at jeg kun har det huset jeg har, at ønskedrømmen ikke var reell. Tross skuffelsen har jeg forsøkt å tolke hva det handler om, akkurat som jeg spør mine klienter om de har noen gjentagende drømmer. Jeg har funnet ut at drømmen egentlig er litt god, og handler om å åpne dører i sitt eget indre. Ikke bare passivt godta livet som det er, men å være litt søkende etter nye indre og ytre rom og åpne for nye muligheter. Ja, åpne nye sider i en uskrevet bok og se hva som skjer.

NOEN GANGER ER det bare på tide å gå videre. Det er vemodig, men kan også frigjøre mye ny frisk energi. Jeg elsker å åpne nye dører, jeg ønsker fremgang og endring velkommen, fordi jeg har lært. Ikke av guruen, men av meg selv og stressforskning. Det er fint å ta del i livets endringer, både på personlig plan og jobbplan. Bare husk å ta med bagasjen på veien! Så konklusjonen min blir at jeg håper du åpner nye dører – men lar de gamle stå igjen på gløtt. ✱

STE_NO_412842_Psykologen.indd 102 4/14/16 1:29 PM