

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

3/21

ACEM

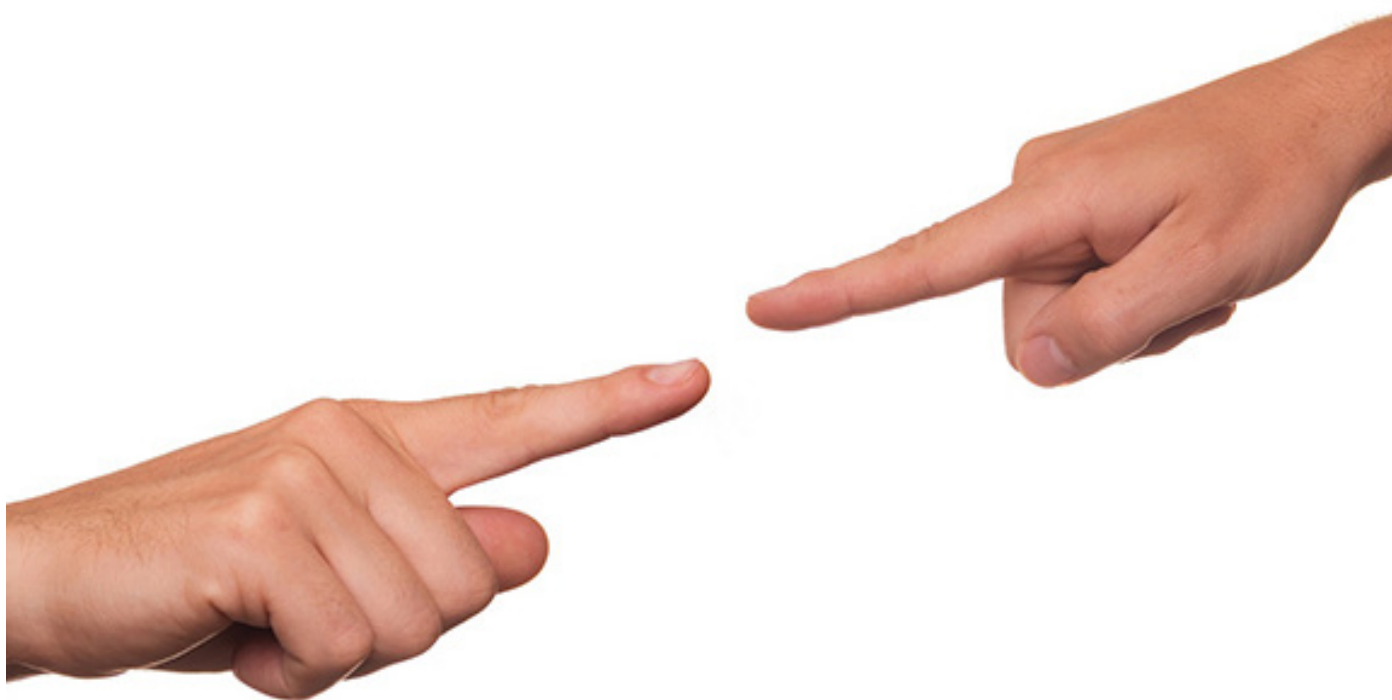
120 KR

PROJEKSJON OG FORDREINING

- i parforhold, familie og samfunn

Ole Gjems-Onstad

Merete Lund Hetland



9 770332 579031 >

Årgang 53

Prosjeksjon og fordreining 1

INNHold | PROJEKSJON OG FORDREINING

- | | |
|--|---|
| 5. Leder
- Fra egen psykologi til samfunn | 43. Ondskapen hos de andre |
| 7. Projektion – i hverdag og i parforhold | 49. Fra projeksjon og rettighet til fellesskap og plikt |
| 19. Meditation: fra projeksjon til introspeksjon | 53. Dødelig case: selvoppgjør i flerkulturelt samfund |
| 29. Kollektive projeksjoner | 57. Ansvar for hele verden |
| 39. Den Gud som passer oss | |

DYADE 3 2021 ÅRGANG 53

Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd og medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer|Ole Gjems-Onstad Merete Lund Hetland Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Sissel Tonstad Grafisk form|Geir Wærnes Foto|Ole Gjems-Onstad Anna von Sydow Pixabay.com Unsplash.com m.fl. Omslagsfoto| Unsplash.com Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2021| kr 400 Løssalg|kr 120 ISSN|9770332579038 ISBN|978-82-91405-72-8



Leder:

Fra egen psykologi til samfunn

Å gi andre skylden, tillegge dem egenskaper, de ikke har, f.eks. gjøre dem mer ondssinnet, gjerrige, dumme eller uærlige enn de er, splitter og eskalerer konflikter. Det er et problem i relasjoner og i samfunnet, som har rot i den enkeltes, vår alles, psykologi.

Med sosiale medier har hatefulle angrep og projektive omtaler av andre fått fritt leide. I stedet for å bygge broer, skaper projeksjoner murer: Mellom mennesker og mellom stater kjempes med stadig skarpere ordbruk om de "andre".

Projeksjon finner ofte sted uten at vi er det bevisst. Det er en tendens vi alle har til å se karakteristika hos andre, som vi benekter hos oss selv. Meditasjon kan motvirke projeksjon og ansvarsfraskrivelse, den spiller på universelle strenger i bevisstheten, legger vekt på felles muligheter og ikke alt som skiller. I meditasjon nytter det ikke å skylde på andre. Dens introspeksjon kan hjelpe til å se egne projeksjoner.

Dette Dyade begynner med projeksjon og fordreininger på individnivå og fortsetter med sosiale sammenhenger, ideologier, kjønn og religioner. Politisk korrekthet, woke og identitetspolitikk illustrerer den projektive sort-hvitt maling.

Hvis vi alle forstod mer av hvordan vi projiserer, ville verden bli et mindre farlig sted. Projeksjoner er forankret i den enkelte, men effekten blir særlig kraftig når den skjer i flokk. Kollektive projeksjoner forsterker blindhet, øker emosjonalitet og gjør det enda vanskeligere å finne tilbake til virkeligheten, ansvaret, solidariteten og kompromissene.

Et Dyadenummer om projeksjon kan gå i fellen og bli en eneste lang anklage mot alle som projiserer. Da glemmer vi (forfatterne og leserne) at vi gjør det alle sammen, hele tiden, og særlig når vi er stresset, blir sinte og provosert, eller når livet går oss imot.

Forfatterne takker Turid Suzanne Berg-Nielsen og Anne Grete Hersoug for grundig gjennomlesning; flere av deres kommentarer er, mer eller mindre omskrevet, tatt inn i teksten. Det endelige ansvar for innhold, feil og mangler er selvfølgelig forfatterens.

Alle artikler er skrevet og omskrevet av Ole Gjems-Onstad og Merete Lund Hetland i fellesskap. I siste runde er det enkelte bidrag redigert til enten dansk eller norsk.



Projektion – i hverdag og i parforhold

- Kompliceret psykologisk begreb

Begrebet projektion har forskellige betydninger. En IT-person kan tænke på en projektør, en bygningsingeniør på projicering i perspektivtegning osv. Dette Dyade ser nærmere på projektion som psykologisk begreb. Konceptet er kompliceret og forudsætter en vis forståelse for det ubevidste. Men også blandt fagfolk er der nogen uenighed om, hvordan projektion skal defineres.

Mange af os har en intuitiv fornemmelse af, hvad det psykologiske begreb projektion dækker over. "Hold op med at projicere", siger vi til en anden, og mener "Nu kritiserer du mig for at gøre noget galt, hvor det i virkeligheden er dig selv, som er den ansvarlige". Projektion er en af flere psykologiske forsvarsmekanismer.

Listen over psykologiske forsvarsmekanismer er lang og ikke éntydig. Styret af det ubevidste former forsvarsmekanismer på skjulte måder vores liv. Enkelte har defineret

forsvarsmekanismer som dybest set løgne vi fortæller os selv for at undgå psykologisk smerte. Ellers er det også almindeligt at forstå forsvarsmekanismer som noget man benytter for at mestre de vanskelige følelser. De hjælper i nogen grad – omend kortsigtet. Alle kan genkende ønsket om at undgå smerte. Vi kan nemt forstå, hvor let det er for os ubevidst at undgå at se sandheden i øjnene, fordi det vil gøre for ondt. Men gevinsten kan være kortvarig. Mange gange er det i sidste ende bedre at se smerten i øjnene, fordi vi ellers ødelægger for os selv på den lange bane.

Psykoanalysens fader, Sigmund Freud, var en af de første til at beskrive projektion, og hans datter Anna Freud videreudviklede forståelsen. Projektion som begreb er derfor stærkt associeret med psykoanalytisk teori, hvor projektion beskrives som en af mange forsvarsmekanismer vi som mennesker

Projektion beskrives som en af mange forsvarsmekanismer vi som mennesker bruger for at undgå at blive bevidst om tanker og følelser som fremkalder angst og andre vanskelige følelser.

bruger for at undgå at blive bevidst om tanker og følelser som fremkalder angst og andre vanskelige følelser.

Krav om at teorier skal videnskabeligt efterprøves har gjort at begrebet projektion af nogle forskere er blevet betragtet med skepsis - hvordan kan man studere et fænomen, som ikke er så let at udforske systematisk og objektivt? Andre forskere undersøger imidlertid forsvarsmekanismer - herunder også projektion - med forskellige, validerede metoder.

UBEVIDST OPFØRSEL? IKKE HOS MIG!

Det er let at gå gennem livet med en tro på, at vores bevidste viden om os selv er alt, hvad der er at sige om os. Sandheden er imidlertid en anden: vigtige dele af vores følelsesliv er skjult for os, uden at vi ved det, de er ubevidste eller halvbevidste. Og konflikter mellem andre og os selv kan netop skyldes mekanismer vi ikke forstår. Vi tillægger de andre negative hensigter og egenskaber og tror selv, at det vi ser hos den anden, er sandt. Vi klarer ikke at adskille dem og det vi selv overfører på dem.

Vores ubevidste rummer tanker og følelser, som enten er for smertefulde at bære, eller som er i konflikt med vores moral og værdier og underminerer vores selvopfattelse. Det vil sige, at meget af indholdet af det ubevidste ønsker vi ikke at kende til. Havde vi ønsket det, var de ikke endt i det ubevidste.

Vi kan få et blik ind i vores skjulte følelsesliv, når noget vi siger, pludseligt afdækker noget, som vi ikke bevidst ønsker at sige. I Woody Allens film Annie Hall, starter hovedpersonen

i intensiv terapi og siger "I don't think I mind analysis at all. The only question is: Will it change my wife?" Replikken kan illustrere et projektivt mønster: Problemet ligger ikke hos mig, det er hos min kone. Det afspejler den sort-hvide tænkning, som er så typisk for projektion og som gør det så vanskeligt at løse fælles problemer. En vanskelig relation skyldes sjældent bare én part. Replikken kan også vise det Freud kaldte en fortaleselse (forsnakkelse) hvis personen bevidst ville sige "Will it change my life?", men det blev forkludret af det ubevidste (men skjulte) spørgsmål om ikke hovedproblemet var hustruen.

"HVORFOR ER DU SÅ IRRITERET I DAG?"

Et eksempel på projektion i hverdagen, som mange vil nikke genkendende til, er en velkendt interaktion i parforhold, hvor den ene anklager den andre for at være irriteret. Det nærmest automatiske default-svar kan være: Nej, det er dig, som er irriteret. Begge er i dårligt humør, men vil ikke tage ansvaret for den ubehagelige stemning og forsøger at skyde skylden over på den anden.

Andre eksempler kan være en kvinde, som føler sig fristet til at snyde ved en eksamen, og som beskylder andre for at være uærlige. Impulsen til at snyde projiceres ubevidst over på andre. En mand, der har uønskede seksuelle fantasier og længsler, bliver besat af hvor umoralske hans naboer er (uden at det er objektivt sandt). Eller en person, som har ikke-erkendte voldelige impulser, og som i stedet opfatter en anden som potentielt aggressiv.

Livsfarlige attribueringer - Grizzly Man

“DET ER DIG, IKKE MIG, DER ER DEN SLEMME”

Ubevidst kan vi bruge projektion som en forsvarsmekanisme i hverdagen. Lad os se på et eksempel: En ung mand har glemt at hente en pakke på vej hjem fra arbejde, sådan som han havde lovet sin samboer, der er på barselsorlov. Hun spørger: “Hvor er pakken, du skulle hente for mig?”. Han indser sin fejl og beklager: “Ups, det er jeg ked af, jeg har fuldstændig glemt det!” Det er ikke første gang det sker, så hun udbryder, temmelig surt: “Helt ærligt, det ender jo med, at jeg selv må gøre det - som om jeg ikke har nok at se til herhjemme!” Han føler sig kritiseret, bliver vred, og siger: “Hvorfor i alverden gør du sådan et stort nummer ud af det? Jeg glemte det, og jeg har sagt undskyld. Du er altid så fordømmende!”.

Hans første reaktion er at påtage sig ansvaret og undskylde. Men da han møder en negativ reservation fra kæresten (hun er irriteret og kritiserer ham) bliver følelsen af dårlig samvittighed for uudholdelig, og han reagerer med projektion ved at fraskrive sig ansvaret og i stedet for skyde skylden på kæresten ved at sige, at det er hende, der er noget galt med. Så han har vendt hele situationen på hovedet. Han føler sig ikke længere skyldig over sin forglemmelse, men prøver i stedet (ubevidst) at få kæresten til at føle sig ilde til mode ved at give hende dårlig samvittighed over å være så fordømmende. Eksempler som dette vil de fleste af os kunne nikke genkendende til. At bære skyldfølelse er ubehageligt, og det er en lettelse, hvis den kan projiceres over på andre.



Amerikaneren Timothy Treadwell blev kaldt Grizzly Man efter at han havde tilbragt 13 somre sammen med grizzlybjørne. Han fik et naturligt forhold til dem; de blev nærmest som venner og Treadwell tog sin veninde med ind i bjørnefællesskabet. En dag slog en af bjørnene både Treadwell og kæresten ihjel, før den spiste dele af dem. Grizzly bjørn-entusiasten havde gjort den fejl at tro, at bjørnen var menneske. Hans ønske om at opleve nærhed til bjørnen gjorde at han lagde menneskelige egenskaber ind i den. Han glemte at det drejede sig om et rovdyr.

Dette drejer sig ikke om projektion som forsvarsmekanisme, men om at tillægge bjørnene egenskaber de ikke har - attribuering. Måske var der også et underliggende behov for kontakt.

Treadwells liv er skildret i Werner Herzogs film Grizzly Man (2005).

At bære skyldfølelse er ubehageligt, og det er en lettelse, hvis den kan projiceres over på andre.

PROJEKTION OG ATTRIBUERING

Inden for visse psykologiske retninger (særlig kognitiv psykologi) indvendes, at man sjældent kan være sikker på, hvad den som projicerer, egentlig selv føler. Måske illustrerer det noget af forskellen mellem psykodynamisk og kognitiv terapi. Psykodynamisk terapi sigter mod øget indsigt og mere kontakt med egne følelser (som kan give øget bevidsthed om bl.a. projektion), i modsætning til kognitiv terapi. Derfor foreslås det af nogen at bruge udtrykket attribuering i stedet for: Man tillægger andre egenskaber de ikke har eller forstærker noget hos dem. Dermed implicerer man ikke noget om, hvad den attribuerende selv måtte slide med.

For at nuancere yderligere har man inddelt begrebet projektion i tre niveauer: For det første kan man tillægge andre egenskaber, meninger, emotioner, skyld osv. (attribuering).

Det næste niveau er, at dét man tillægger andre, skal have ophav i én selv. I stedet for at indrømme følelsen hos sig selv, bliver man optaget af de samme følelser og motiver hos den anden - ofte vil det være én, man føler sig forbundet med. Det kan få én til at være kontinuerlig optaget af den, man har projiceret sine egne, indre følelser ud på, som en måde at minimere bevidstheden om følelserne hos sig selv. At få indsigt i, at emotioner og motiver har ophav i én selv, er en meget væsentlig del af psykodynamisk terapi, som anvendes af mange i dag. Der skal ofte ikke så meget til, før man kommer på sporet af, at kilden til følelserne og motiver er i én selv. Det er en tolkning som er vanskeligere at vise empirisk.

Det tredje niveau er, når man tillægger andre

egenskaber, for at undgå at erkende det, som er ens eget.

Socialpsykologerne bruger begrebet defensiv projektion. Det er en mere beskrivende betegnelse for at man skyder noget af sit eget over på andre for at undgå ubehaget ved at tage ansvar for det selv. Denne beskrivelse er i øvrigt helt i tråd med en psykodynamisk definition af projektion.

I dette Dyade er terminologien ikke helt konsekvent. For enkelthedsens skyld bruger vi udtrykket projektion, også i en del sammenhænge hvor enkelte fagfolk ville have valgt attribuering eller defensiv projektion.

LETTERE AT KASTE MED STEN END AT SIDDE I GLASHUS

Typisk har vi lettere ved at se andres psykologiske mønstre, end vi har ved at se os selv. Det kan være svært at acceptere udsagn fra andre, der viser, at de ser mønstre hos os, som vi ikke selv ser.

Ikke mindst er det vanskeligt at forholde sig til forsøg på at fortælle os at vi projicerer problemer, som vi selv er ansvarlige for, over på andre. Mange parforhold og venskaber lider under det: Man ser træk og mønstre hos den anden, men har svært ved at få snakket om det, fordi tidligere forsøg forsvandt i forsvarstaler, vredesudbrud eller andre tegn på, at den form for feedback ikke var velkomment. Og omvendt, hvis den anden part forsøger sig med kommentarer på vores egne typiske handlemåder, kan vi mærke ulysten, uroen og modstanden. Meditation er en aktivitet,



Foto: Unsplash

hvor man gennem introspektion over tid har mulighed for at reducere forsvaret og træne sig i at identificere egne projektive træk.

Projektioner kan som andre forsvarsmekanismer fordreje vores oplevelser eller blokere for kontakt med vores emotionalitet. Det kan få store konsekvenser for vores nære relationer - ikke bare parforhold, men også til nære venner, familiemedlemmer og kolleger. Manglende kontakt til egne følelser og behov gør udvikling af sunde, nære relationer vanskelig. I tillæg vil de anklager, som ofte er en del af projectionen, ødelægge etablering af tillid, dialog og nærhed.

“I BEHANDLER MIG SOM LUFT”

Acems grupper med træning i åben social refleksion (kommunikationsgrupper) kan hjælpe os til at se, hvordan vi (ofte ubevidst) bruger projektion som en måde at beskytte os mod at føle på et ubehag. Deltagerne tilbringer meget tid sammen i grupper, både ledede og selvstyrede med samtaler og opgaver om livshistorie, vigtige personer og hændelser osv. Gruppen udfører også enkelte praktiske opgaver for at lære hinanden at kende i hverdagsituationer.

En kvinde fortæller i en gruppe, at hun følte sig udenfor under samværet dagen før. Hun syntes, at gruppen ignorerede hende, som om hun var luft. Gruppen kunne ikke genkende beskrivelsen. Kvindens udenfor-følelse var meget stærk. Efterhånden begynder hun at fortælle, hvordan det var derhjemme, da hun var barn. Hun havde en storebror, som blev

mobbet i skolen, han led forfærdeligt under det, alle kunne se på ham, at han ikke havde det godt. Deres far gjorde ikke noget for at hjælpe. I stedet afskrev han nærmest sønnen, ignorerede ham og hans problemer. Kvinden blev også mobbet i skolen, men hun viste det aldrig derhjemme, hun skulle ikke risikere at miste faderens respekt og stå alene tilbage.

Man kan forstå det forhold at kvinden tillægger gruppen en manglende interesse, at hun lægger holdninger, hun mødte hjemme over på gruppen, en attribuering. Men kvinden kan også lide under mindreværdsfølelser, som hun ikke helt klarer at forholde sig til. Hun blev ikke bekræftet hjemme og var også genstand for mobning på skolen. Hvis hun lægger sine egne mindreværdsfølelser over på gruppen, drejer det sig om projektion: I stedet for at føle på egen selvforagt, kan det være mindre smertefuldt at lægge dem over på gruppen.

“DU IRRITERER MIG”

Det er let at se hvordan projektive mønstre kan skabe konflikter. En gruppe kan føle sig anklaget og slår tilbage med bebrejdelser. Dermed er man i gang med en spiral af misforståelser, misnøje og øgende afstand.

En yngre mand vækker irritation i en gruppe med sin opførsel. Det er ikke så nemt at se hvorfor, men der er noget med en træghed i formen. De andre får indtryk af, at han egentlig helst vil være alene, og at de er til overs. Samtidigt fortæller han at han gerne vil have en kæreste. Han snakker om forholdet til sin far. Det var ikke godt. Faderen afviste ham, igen

Projektionsbarometer

Har man en vedvarende tendens til at se negative ting hos andre, og mene at andre er ansvarlige for alt som er galt i verden, kan det være et forsøg værd at problematisere sit eget bidrag. Det kan være oplevelsen af forældre, som opførte sig dårligt over for os, partnere som er negative, politikere som nærmest er ondsindede eller særlige grupper som ødelægger for os andre. Vi kan have en klar oplevelse af, at det er dem, det er galt med, vi giver dem skylden.

Da går det an at stille spørgsmålet: Er der noget med disse anklager mod dem derude, som gør at jeg slippe væk fra noget i mit eget? Drejer bebrejdelserne sig om en flugt? Er det sådan, at desto mere jeg bebrejder andre, desto bedre har jeg det med mig selv? Man kan ganske enkelt spørge sig om bebrejdelserne mod de andre er et barometer for, hvordan man har det med sig selv.

Reflekterer man nu og da over sit liv sammen med andre (fx i en af Acems refleksionsgrupper), kan man forsøge at gå bagved sine reaktioner på andre og måske komme nærmere væsentlige strenge i sit eget.



og igen, og han følte sig ganske ussel, trist og ensom under opvæksten. Den samme misnøje og afvisning lægger han nu ud på gruppen. I nogen grad kan dette dreje sig om projektion hvis han lægger sin misnøje med sig selv ud på gruppen. Men oplevelsen af at de andre i gruppen er misfornøjede med ham, er også en rigtig observation.

Eksemplet ovenfor viser også hvor sammenvævet og selvforstærkende mønstre kan blive. En misnøje, som han oplevede hjemme som barn, lægges senere ud på verden som en forventning. Delvis ud fra denne attribuering eller projektion opfører han sig så nølende og tilbageholdende at han irriterer andre. Ved at blive bevidst om det der sker, vil det imidlertid være muligt at begynde at vikle sig ud af et selvforstærkende og negativt mønster.

BENÆGTNING OG FORSKYDNING

Projektion er én af mange forsvarsmekanismer. Undertiden kan det være svært at skelne mellem dem: En kvinde, som ikke ville indse, at manden var hende utro, trods en lang række tegn på det, kunne på den måde slippe for at føle på smerten over at blive forrådt. Men dette er snarere benægtning (en anden forsvarsmekanisme) end projektion. Projektion kan foreligge hvis en utro person anklager sin partner for have fantasier om andre eller lægge an på tredjepersoner.

Undertiden kan bebrejdelser og uretfærdige anklager dreje sig om forskydninger (som også er en forsvarsmekanisme). Man irriterer sig over nogen, hvor man i virkeligheden er provokeret

Projektiv sandhed

Er de underliggende behov og konflikter stærke, kan en person opleve sine projektioner som helt sande. Det kan medføre at vedkommende omtaler andre meget negativt. Hvis tilhørerne ikke kender de omtalte, kan publikum let blive overbevist. Det kan blive som med negative personopslag i pressen: Noget sandt er der vel i det. Der går ingen røg, uden at der er et bål et sted.

I fortrolige samtaler, eller terapi, vejlednings- og kommunikationsgrupper kan de, som lytter, være afhængig af at bevare alliancen med den, som projicerer. Når vedkommende er stærkt investeret i det, som tillægges andre af negative og krænkende egenskaber, kan korrektioner blive taget ilde op. Balancegangen kan være udfordrende, særligt når man ikke har nogle

af andre: I en gruppe fremtræder en yngre mand meget venlig og medgørlig, nærmest passiv de første dage. Men en dag, hvor gruppen skal på havearbejde under hans ledelse, skælder han uventet en af de andre gruppedeltagere ud for at komme for sent.

De andre i gruppen bliver overraskede over intensiteten i udbruddet - det var vel ikke noget at tage sådan på vej for? Først forsvarer han sig intenst - det er uacceptabelt ikke at møde frem til tiden - men da gruppen drøfter situationen igen senere, spørger gruppelederen, om dette er et mønster, som han kan genkende hos sig selv? Jo, han har flere gange haft vredesudbrud i forhold til eleverne på skolen. Hvis en elev ikke har lavet sine lektier, koger det over for ham. Og han har følt sig ilde til mode, fordi han godt kan se, at reaktionen er for voldsom. Når han tænker efter, er det i virkeligheden rektor på skolen, han er vred på, han oplever hende som alt for kontrollerende og pedantisk. I fantasien har han ofte taget hende under behandling, men aldrig i virkeligheden. Da er det lettere at tage aggressionen ud på en elev; en forskydning. Vredesudbruddet i gruppen udspringer nok snarere af en følelse af at være de andre gruppemedlemmer underlegen.

“KAN DU DA IKKE SE, HVEM DET ER, DU HAR FORELSKET DIG I?”

En rolig, intellektuel, lidt “firkantet” mand har sit følelsesliv under fuld kontrol. Aldrig ser man ham hverken ophidset eller trist. Til gengæld har han valgt en partner, som er ekstremt emotionel og krævende.

Imellem de to er der en både projektiv og attribuerende dynamik: Manden har, af grunde vi ikke kender, ubevidst afspaltet sin emotionalitet og projicerer den ind i hende, og hun bærer alle følelserne for ham. Han kan bebrejde hende for at være krævende og alt for fuld af smertefulde og skræmmende følelser - mens han selv “går helt fri”. Hun på sin side attribuerer flere egenskaber ind i ham som hun savner hos sig selv; ro, ligevægt, sindighed.

I et andet eksempel fortæller en kvinde i en vejledningsgruppe om sin datter og datterens kæreste. Både kvinden og andre i familien spørger sig selv, hvad datteren dog ser i denne både aggressive og dovne mand. “Er min datter blind?”, spørger kvinden højt i gruppen. Efterhånden som hun deler mere af, hvad hun har observeret, bliver det tydeligt for gruppen, at datteren er forelsket i en drømmefigur og (ubevidst?) ikke vil se kærestens sande jeg, hvem han i virkeligheden er. Til gengæld er datteren rasende på forældrene over, at de har

objektive indfaldsvinkler til relationen.

Man kan få et vink om at man som tilhører kan være fanget ind i en andens fordrejede syn, er den diskrepans, man kan opleve, hvis man tilfældigvis træffer en af de omtalte personer, f.eks. en forælder, og man oplever personen som helt forskellig fra det, man var blevet fortalt. Projektionerne og virkeligheden

kommer i konflikt. Samtidig kan det dreje sig om forskellige realiteter. Et er hvordan en yngre forældrefigur kunne opføre sig i pressede situationer, noget helt andet, hvilket indtryk vedkommende giver i en uforpligtende social situation i en langt senere livsfase.

udtrykt skepsis over forholdet.

I psykologisk forstand er der tale om attribuering og benægtning: Datteren tillægger ubevidst kæresten alle de positive egenskaber, som hun længes efter. Datterens ubevidste uvilje mod at tage sandheden om kæresten ind over sig er så stærk, at hun splitter kærestens fejl og mangler ud af sin egen bevidsthed. Hun benægter. Forældrenes og venners forsøg på at åbne hendes øjne vækker så stærke følelser hos hende, nærmest fjendtlige, at de bliver bange for at "miste" hende.

Enkelte har anlagt en evolutionsteori på forelskelse, at jo mere «blind» man er overfor den man forelsker sig i, desto mere sandsynligt er det, at man lykkes med det vigtigste i et overordnet biologisk perspektiv, nemlig undfangelse af afkom. Hvis alle vores kritiske personvurderinger var intakte og vi så den andens mangler, umodenhed og narcissisme, ja, så var det ikke blevet til ret meget hengiven sex.

AT SØGE MOD DEM, SOM IKKE VIL HAVE MIG

På en retræte med lange meditationer tænker en yngre kvinde meget på, at hun har svært ved at finde en partner. Hun er først i tredive og kan mærke det biologiske ur begynder at tikke. Hun vil gerne have børn. Men hun føler sig ikke attraktiv nok, føler ikke at hun er noget særligt

værd som partner.

Kvinden tænker over, hvordan hun søger konsekvent mod dem, der afviser hende. Dem, der er interesseret i hende, vil hun ikke have, for dem føler hun sig overlegen i forhold til, og det giver dårlig samvittighed. Den indre stemning er "jeg kommer til at blive en skuffelse, det kommer ikke til at gå". Ubevidst vil hun nok ikke have, at det skal lykkes for hende.

Ved at dele disse tanker fra meditation i en vejledningsgruppe ser kvinden bedre hvordan hun lægger sine egne negative følelser om sig selv ind i andre. En af de andre deltagere i gruppen ler og citerer Woody Allens kendte udsagn: "I do not want to be a member of a club who wants to have me as a member". Han tilføjer, at det er som om der må være noget galt med dem, som ikke deler kvindens negative vurderinger af sig selv.



DE FANTASTISKE BØRN

Intet berører forældre mere end deres børn. Det er dem, som kan gøre en mest stolt, glad og begejstret, eller fortvivlet, skuffet og ulykkelig. Siden de står forældrene så nær, kan børn nemt blive genstand for mange projektioner og attribueringer fra forældrene.

Alt det man ikke selv har lykkedes med at realisere, er det let at overføre som forhåbninger og drømme for børnene. Man projicerer sine livslængsler ind i dem, og kan blive urimelig kritisk over for børnene, fordi så meget står på spil for en selv.

Ud fra tilsvarende mekanismer kan man tillægge børnene egenskaber, som langt overstiger virkeligheden. De er ganske enkelt helt fantastiske; i sport, musik, teater eller skolen, sådan som man ved, at man selv ikke er, men så gerne ville have været. Samtidig kan man let fordømme børnene, hvis de har egenskaber man ikke synes om, og ikke vil vide af hos sig selv. Man kan forstørre det som er små ufuldkommenheder hos børnene, fordi man oplever det som så store mangler hos en selv.

Hvis andre kritiserer ens børn, kan det være særligt vanskeligt, fordi man har identificeret sig så stærkt med dem og gjort sine selvbilleder så afhængige af dem.

Kommunikasjonsgrupper



Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selvinnsikt og økt forståelse av andre, er stadig mer etterspurte egenskaper i organisasjoner og på arbeidsmarkedet. I flere tiår har Acem regelmessig arrangert kurs i reflekterende kommunikasjon. Disse strekker seg over 7-9 dager og avholdes på Acems kurssted Halvorsbøle ved Jevnaker utenfor Oslo.

På kursene er det også engelskspråklige grupper. Kursene ledes av personer med lang trening og erfaring i meditasjon og kommunikasjon. En betydelig andel av lederne er psykologer eller leger. Kommunikasjonskurs i Acem forutsetter personlig eksponering og er en utfordrende, fortettet og engasjerende anledning til å lære mer om seg selv og ens forhold til andre.

Mer informasjon: acem.no



Meditation: fra projektion til introspektion

- Mærke efter, hvordan man har det

Hvis man kommer træt hjem efter en anstrengende dag på arbejde, kan man være pirrelig over for det mindste familien gør, den opleves ret og slet forfærdeligt irriterende. Uden at være bevidst om det, udstråler man "noget", der får familien til at føle sig ilde til mode, fordi man selv føler sig så udslidt. I stedet for at se i øjnene, hvor udkørt man er og anlægge et introspektivt perspektiv ("Jeg er træt og irriteret, fordi jeg har haft en hård dag på arbejde, det har ingenting med familien at gøre"), så projiceres hele erfaringen ind i de nærmeste, så de føler sig skidt tilpas. Selv om irritationen ikke helt kan kompensere den dårlige dag på arbejde, så er der alligevel en vis lettelse (men måske også lidt dårlig samvittighed bagefter) i at projicere ubehaget over på andre. I hverdagen bruger vi alle denne type projektion, ofte uden at vide det.

Acem-meditation kan i nogen grad forebygge

denne type situationer. I Acem-meditation vendes opmærksomheden indover. Det er i sig selv en kontrast til projektion, som i sit væsen er rettet mod det derude, den anden, væk fra os selv. I Acem-meditation retter vi opmærksomheden mod metodelyden, en kombination af vokaler og konsonanter, som gentages i tankerne. Metodelyden er uden mening, men ikke uden virkning. Samtidigt får tanker, følelser, indtryk og stemninger lov til at komme og gå. Man slapper af. Ofte udføres Acem-meditation en halv time to gange om dagen. Om morgenen kan det blive tydeligere for en, hvilket humør man starter dagen med og måske lidt nemmere undgå at lægge misstemninger over på andre. I eftermiddags-meditationen dukker dagens "rester" op, f.eks. eventuelle vanskelige situationer. Gennem afspændingen forsvinder noget af ladningen, man kan få situationerne mer på afstand og

Vores måde at håndtere udfordringer i meditationen afspejler ofte typiske væremåder hos os.

hente friske kræfter til aftenen. Det kan også være, at man bliver mere bevidst om, at man føler sig træt eller utilpas, og dermed får hjælp til ikke at tage det ud på andre.

ACEM MEDITATION OG PSYKOLOGISK FORSVAR

Det er velkendt, at Acem meditation reducerer stress. Som noget nyt har et videnskabeligt studie¹ vist, at meditation kan reducere effekten af forsvarsmekanismer. En gruppe erhvervsaktive mennesker med stressende arbejde lærte Acem meditation. De som havde højere niveau af forsvarsmekanismer i udgangspunktet, opnåede større forbedring af stressrelaterede problemer på alle de områder, som blev målt, sammenlignet med en kontrolgruppe. I kontrolgruppen fandt man hverken at stress-relaterede plager blev reduceret, eller nogen kombineret effekt sådan som i meditationsgruppen.

De som praktiserede Acem-meditation fik signifikant reduktion af psykologiske forsvarsmekanismer. Dette tyder på at reduktion af både psykologiske forsvarsmekanismer og stressrelaterede plager er opnåelig med Acem-meditation, og at der er en sammenhæng mellem de forskellige ændringer. Det ser ud til, at meditation spiller en rolle i denne proces.

INTROSPEKTIV OPDAGELSE

Acem meditation er ingen garanti. Det er slet ikke det eneste sted, vi kan arbejde med at

reducere tendenser til projektive mønstre. Det gør vi også i gode samtaler med nære venner, og hos de psykologer og terapeuter, rådgivere og coacher, som en del opsøger. Det specielle ved meditation er, at man kan finde hjælp til på egen hånd at se sig selv og sine typiske væremåder.

Acem meditation rummer mange muligheder for at se og forstå sider hos os selv, som ellers er helt eller delvist skjult for os. Vores måde at håndtere udfordringer i meditationen afspejler ofte typiske væremåder hos os. At meditere kan facilitere mere åbenhed for det ubevidste indhold som har været utilgængeligt. Nogle finder det fascinerende på den måde at åbne sig for sig selv og sine uerkendte mønstre gennem især langmeditationer. For andre opleves det irrelevant og provokerende, og for nogen er det en lidt skræmmende tanke. Det kan vække modstand, men giver også mulighed for at få mere kontakt med sine egne motiver og emotioner, og efterhånden mere selvindsigt og bedre kapacitet til at mærke og forstå mere af de følelser, man selv er ophav til.

At meditere kan stimulere en introspektiv interesse, men udbyttet er afhængigt af en motivation til at se på sit eget bidrag og hvad man selv kan gøre anderledes. Det kan være en af grundene til at nogen stopper med at meditere: Det er nemmere at rette opmærksomheden på alt det, der er galt derude, end mod det derinde.

At meditere er at være alene med sit eget. Der er ingen andre man møder end sig selv. Meditationen er en livsarena hvor projektion og fordrejet opfattelse udfordres. Meditation

¹ Hersoug AG et al. *Frontiers in Psychology* 2021 doi: 10.3389/fpsyg.2021.629784.

kan være en hjælp til at se, at reaktioner på andre som dukker op i meditation ikke kun skyldes noget de siger eller gør i øjeblikket, men også ens egen måde at huske dem og reagere på dem. Alt som sker i meditation, har ophav i ens eget sind, og er i den forstand ens eget ansvar.

UBEHAGET MED DE ANDRE

Man kan i meditation komme ind i intens irritation over en dårlig stol, lyde fra gaden, eller under en fællesmeditation på bevægelser fra andre mediterende i samme lokale. Det interessante er da ikke det projektive perspektiv ("Hvad er det, der er så forfærdeligt galt med stolen eller de andre?"), men det introspektive: "Hvad er det ved mig, som gør, at jeg reagerer så stærkt?" Sådant et selvreflekterende spørgsmål kan man stille sig i en række sammenhænge. Men det kan blive særligt tydeligt i meditation, at vores stemninger dybest set har med mig og mine reaktioner at gøre, ikke med stolen, som man også ellers har benyttet, men uden at føle på en tilsvarende intens irritation eller trang til at skifte. Det kan også være tankevækkende, at man i samtalen bagefter opdager, at de andre mediterende i rummet ikke reagerede på stolen, ikke hørte lydene på gaden og ikke reagerede på de andres uro.

En kvinde fortæller i en vejledningsgruppe at hun ofte kan irritere sig, når hun mediterer sammen med andre. Hun begynder at snakke om, at hun i sine



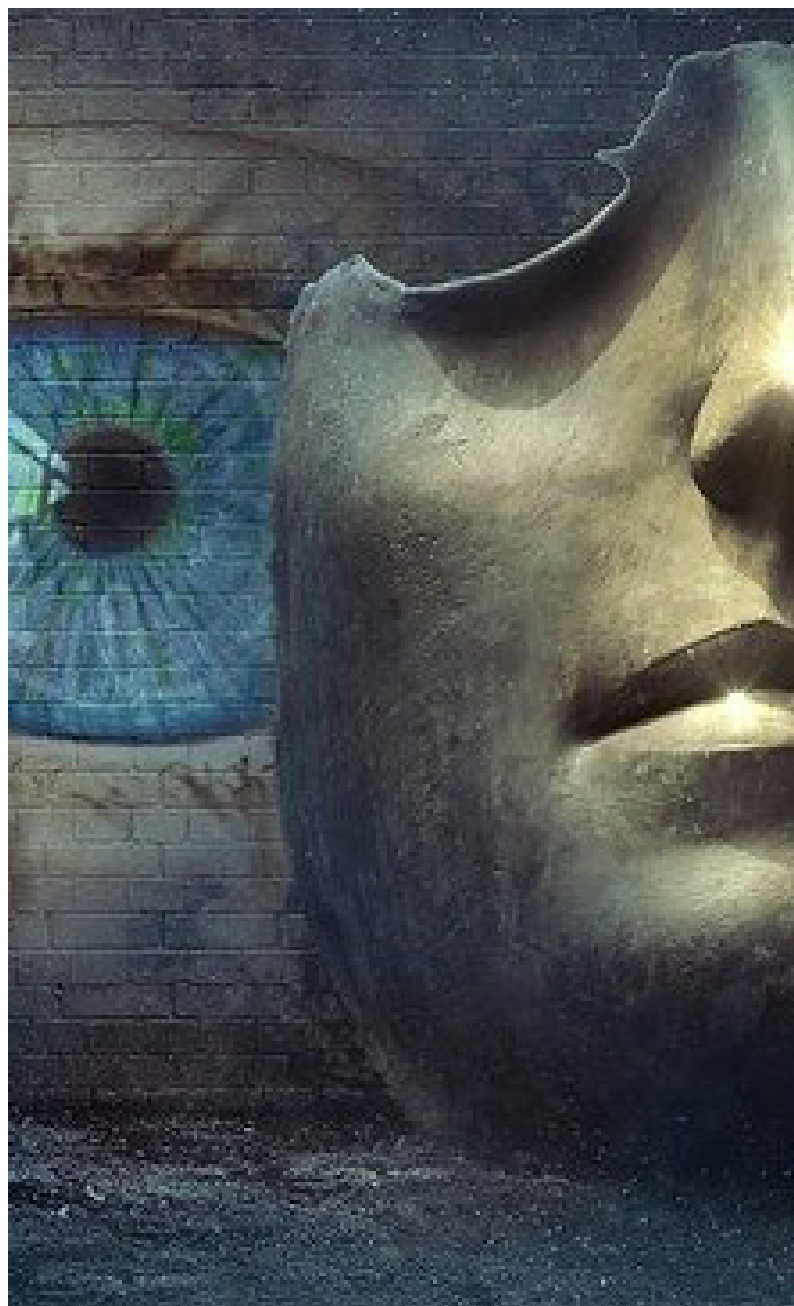
En kvinde blev født med en hud, som plagede hende meget som lille. Senere har hun, også i meditation, let for at komme ind i følelsen af at være plaget, og at verden er uretfærdig. Hun er på en måde rasende over et ubehag som hun aldrig bliver færdig med og ikke har kontrol over. At være rasende på sig selv nytter ikke. Så er det lettere at være vred på alle andre, som måtte dukke op i bevidstheden.

meditationer tænker meget på sine nærmeste. Hun har været samboende tre gange. Hver gang troede hun, at hun havde fundet den rigtige. Men når hverdagen indfandt sig med alt hvad det indebar, endte hun hver gang med at synes, at det blev for vanskeligt. Der var altid noget galt med samboeren. Den første var for aggressiv, syntes hun. Den anden tog for lidt hensyn til hende. Den tredje var for kedelig. Hun er begyndt at tænke på, at hun i grunden aldrig har overvejet, hvad hendes eget bidrag kunne være - det var lettere at se mændenes bidrag end sit eget. Samtalen i gruppen hjalp hende til at reflektere mere over hvordan hun så let lagde alt det negative, irritation og manglende accept, som hun følte over for sig selv, over på sine partnere. En vigtig samtale var startet da hun begyndte at snakke om det latente ubehag, hun havde mærket da hun mediterede sammen med andre.

VEJLEDNING FOR AT FORSTÅ PROJEKTIONERNE

Også meditation kan blive genstand for projektioner. Når man i perioder i meditation mærker rastløshed, irritation eller ubehag, kan ansvaret let lægges over på meditationen. Der må være noget galt med teknikken! Man ser ikke, at det er en stemning man bærer i sig, som ubevidst eller halvbevidst præger en, og som slipper til i meditation, hvor man kan blive bedre kendt med den. Det opleves mere som noget som kommer på grund af meditationen og ellers ikke ville have været der.

I perioder vil meditation også vække





modstand: rastløshed, uro og kedsomhed, fordi man kommer nær ubearbejdede sider af sig selv. Det kan let udløse projektive reaktioner, hvor man lægger problemet uden for sig selv: Der er noget galt med meditationen, med instruktionen, med underviseren eller med miljøet af mediterende.

I den sammenhæng kan det blive en naturlig konklusion at stoppe med at meditere. Her kan vejledning være en god anledning til at nærme sig den psykologiske dynamik, som det egentligt drejer sig om. Siden modstand og negative stemninger lettere aktualiseres i lange meditationer, anbefaler Acem konsekvent at langmeditation over én time bør ske i en sammenhæng, hvor der er mulighed for meditationsvejledning. Det er godt, at meditation virker og at ubevidste sider ved os selv vækkes. Men det er ikke gunstigt at skulle håndtere det uden at være i dialog.

I selve meditationen skal man ikke tænke over eller hænge sig op i det, som sker. Under meditation skal man bare lade det ske, som sker, mens man uanstrengt gentager metodelyden i tankerne. Bagefter kan erfaringen fra meditationen give stof til introspektiv eftertanke.

For at optimere det selvreflekterende udbytte af meditation er vejledning og drøftelser med andre væsentligt. Man klarer ikke på egen hånd at bruge materialet fra meditationen fuldt ud. I meditation kan man også sidde længe og ruge på projektive og attribuerende tanker. Men har man først fået hjælp til bedre at se sit eget bidrag og mønstre ved at diskutere stemninger

og indhold fra meditationen, kan man fortsætte processen i hverdagen uden det samme behov for andres indspil.

Når man har været gennem nogle runder med at mærke på projektioner i meditation, hvor ens egen modstand lægges ud, vækkes en nysgerrighed og motivation for forandring hos mange. Man ser hvordan meditation kan hjælpe en til at se, hvordan man placerer noget, som egentligt hører til derinde, ud på omgivelserne.

FRA ANGST FOR SØNNEN TIL ANGST DERINDE

Temaer i meditationerne kan hjælpe os til at se os selv fra et nyt perspektiv. En mand fortæller på en meditationsretræte, at han faldt i søvn i meditationen, og drømte om sin voksne søn. Han vågnede i en urolig, ængstelig stemning, er bange for, at der er sket sønnen noget. Efter meditationen skyndte han sig at ringe sønnen op. "Jeg har det fint", svarede sønnen på hans spørgsmål, "jeg er sammen med mine venner, vi skal hen og prøve bungy-jump." Faderen får endnu mere angst, og trygler ham om at sende en sms, så snart han har sprunget.

I næste meditation vender episoden tilbage og manden mærker igen den intense angst for at miste sønnen. Han mindes, at han mistede sin egen far uventet, han døde af et hjerteslag, kort før hans egen søn blev født. Sønnen fik sin farfars navn. Tankene går videre til at den type ængstelse har han haft før i meditation, også uden at den har været knyttet til noget særligt. Han begynder at forstå, at det drejer sig om en angst han bærer på inde i sig, og som han

så lægger ud på situationer, hvor noget kan gå galt. Fra at være en angst han har lagt ud på noget derude, projiceret, tager refleksionerne en introspektiv drejning: Det drejer sig om en angst derinde, som ofte er der som en urolig stemning og som i meditationen kan blive endnu tydeligere.

Manden deler disse tanker i en vejledningsgruppe. En kvinde i gruppen bryder ind. Hun har siddet og tænkt på en veninde i meditationen. Har haft en masse bekymring for, om veninden, som er kronisk syg, bliver smittet med COVID-19, nu hvor der er så mange, der bliver smittet. Hun tænker at hun ligesom manden projicerer sin egen angst for at blive syg eller dø ud på angst for andres ve og vel.

HVEM FORAGTER MIG: DE ELLER JEG?

En ung studerende tænker på sine planer for fremtiden i meditationen. Han er ved at uddanne sig som personlig træner i et fitnesscenter, men vil supplere med at blive coach og sikkert også starte sin egen virksomhed. Næste dag i gruppen fortsætter han: Han har tænkt på, at de andre i vejledningsgruppen ikke tror på, at han kan klare det. Den studerende lægger negative, og skeptiske holdninger til sig selv ind i de andre. Han er selv positiv og vil forfølge et konstruktivt mål, mens andre er negative. Man kan spekulere på, hvad gevinsten er: Er det lettere for ham at andre tænker negativt om ham selv, mindre lammende, end at han selv gør det?

Vejleder holder den mulige projicering op for ham. Han bliver tankefuld og tilføjer: Jeg tænker



jo også disse tanker selv. Dette er lidt typisk, at når jeg er sammen med andre, tænker jeg ofte, at ingen synes om mig, at man gerne vil af med mig.

I et andet eksempel har en mand tics. I meditationen bliver tics'ene meget påtrængende, og han bliver rastløs og irriteret på sig selv, føler sig håbløs. Han husker tilbage til barndommen, hvordan hans mor blev rasende over hans tics, hun råbte op, skældte ud, kastede med ting for at få ham til at stoppe. Som om det var noget, han selv kunne styre. Efter flere meditationer med tilsvarende erfaringer dvæler han mere ved situationen. Han snakker også om den i en vejledningsgruppe. Gruppen hjælper ham til at se at moderens opførsel er projektiv og udagerende: Hendes ubehag, måske angst eller skam, over sønnens tics kan hun ikke holde ud, og i stedet projiceres smerten over i ham, så han

føler sig håbløs og ubrugelig, mens hun nok kan have følt en vis lettelse over udblæsningen.

Undertiden kan projektioner forstærke følelser, man har om sig selv. Et eksempel illustrerer dette: En mand med stærke mindreværdsfølelser kan holde sig meget tilbage. Han føler nemt, at han er til besvær, og at andre derfor vil foragte ham og mene at han er en belastning. Egentlig er det hans egen selvforagt han dermed lægger ud på andre. På en måde beskytter han sig dermed fra at turde. Han tager foragten fra de andre for givet og falder ind i egne stærke mindreværdsfølelser. Så er det bedre at lade være med at stikke sig frem.

Et andet eksempel kan være en mand, som er født og opvokset i en anden kultur. Han kommer i en langmeditation ind i stemninger om at han ikke har venner. "Ingen der kan lide mig, jeg betyder ingenting for nogen". Det er

Den meditative process kan hjælpe os til bedre at se, hvordan vi tager, eller ikke tager, ansvar i de fællesskaber, vi er en del af.

intest negative selvbilleder, en følelse af ikke at være noget værd. Det er tungt at meditere med denne type stemninger, men han bliver siddende. Efter en stund er der noget derinde som ændrer sig. Perspektivet er ikke længere det samme. En ny tanke melder sig - selv om de andre opleves som foragtende, er det ikke sikkert de er det. At foragten kan være følelser, han lægger ud på andre. Andre minder dukker op. Måske er der alligevel nogen, som værdsætter ham.

TYDELIGGØRE ANSVAR

At meditere sker alene og i det ydre tilbagetrukket fra verden. Men den meditative process kan hjælpe os til bedre at se, hvordan vi tager, eller ikke tager, ansvar i de fællesskaber, vi er en del af.

Magelighed, eller selvoptagethed, finder let vej ind i projektioner om at andre er urimelige. De andre er ikke fysisk til stede i ens meditation. Men meditationens nøgne eksponering af ens egne reaktioner og tankemønstre kan bidrage til, at man ser sig selv tydeligere i verden derude.

En mand i en vejledningsgruppe på ugeretræte har svært ved at motivere sig til at sidde i de perioder af meditationen, hvor der er rastløshed og uro. Impulsen til at stoppe er meget stærk. Han synes det er komplet spild af tid at meditere. I vejledningsgruppen associerer han videre til følelsen. Han kender den godt. I hverdagen er han god til at komme sig væk, når noget skal gøres, som han ikke synes er meningsfuldt – når familiens voksne

medlemmer f.eks. diskuterer, hvem skal købe ind, går han. Det må de ordne, ikke ham. De er urimelige som forventer at han skal stille op.

En kvindelig læge syntes også det var vanskelig å motivere sig for meditation, siden hun ind imellem blev rastløs, når hun mediterede. Hun var også lidt træt af de tilbagevendende udfordringer med et arbejdsliv med nattevagter, som hun hadede. Særligt var det belastende at blive vækket af yngre kolleger, der havde brug for hendes hjælp midt om natten, når hun endelig var faldet i søvn på vagtværelset. Hun arbejdede med de dårligste patienter på intensivafdelingen, hvor det ofte handlede om liv eller død. Hun var begyndt at overveje, om hun skulle søge nyt job. Syntes det var så urimeligt igen og igen at blive forstyrret af krævende kolleger, når hun havde allermost brug for søvnen.

Nogen i gruppen gav hende ret - at det måtte være et hårdt arbejde at passe. Andre så det anderledes: Når du bliver ringet op midt om natten, så er du på arbejde og får betalt for at være det. Så er det vel rimeligt, at yngre kolleger ringer til dig, når der er noget, de er usikre på? Det er vel derfor du er på vagt? Som du fremstiller det, lyder det nærmest som en krænkelse, at de vækker dig? Efterhånden så kvinden selv, at hun nok var lidt urimelig over for kollegerne i stedet for at acceptere udfordringerne ved det arbejde, hun havde valgt. Og, tilføjede hun: "meditasjonen er jo også af og til en udfordring".

Meditation kan hjælpe os til afspænding og

hvile efter arbejde og stress og dermed gøre os bedre i stand til igen at yde vores. Vi kan få et klarere forhold til, hvordan det både i og uden for meditation er perioder, hvor ikke alt føles godt.

På et dybere plan kan refleksion over den meditative proces hjælpe os til at se tydeligere, hvad der er vores ansvar. Dels hvordan vi nogle gange gennem projektive fortolkninger unddrager os vores del af et arbejde, der skal gøres. Dels hvordan vi i andre sammenhænge kan være overansvarlige. Introspektion gennem meditation kan bidrage ikke bare til den mediterendes egen proces, men til de fællesskaber den mediterende indgår i.

Foto: Unsplash



Kollektive projeksjoner

- Farligere sammen enn alene

Så langt har vi sett på hvordan projektive mønstre med opphav i den enkeltes psykologi og livshistorie kan skape utfordringer i livet og ikke minst i nære relasjoner. I de neste kapitler beveger vi oss opp på samfunnsnivå og ser på hvordan personer eller grupper ubevisst (eller undertiden kanskje bevisst) benytter projektive mekanismer til å fremme sin sak. Vi skal se på hvordan kulturelle normer og religiøse og ideologiske forestillinger kan stimulere til å legge negative egenskaper inn i andre, mens vi reserverer de gode krefter og hensikter for oss selv. Dermed kan vi demonisere og idealisere, fraskrive ansvar og rettferdiggjøre en rekke negative handlinger.

En viktig årsak til at projiseringer og attribueringer kan gripe så sterkt om seg, er den forankring de har i psykologiske mekanismer som spiller seg ut hos alle. Problemet når de gjør seg gjeldende kollektivt, er at egen og felles psykologi kan bli helt borte: Man ser bare saken, fienden og ideologien, og ikke seg selv. I gruppe kan man også hisse hverandre opp. Anklagene kan bli grovere, konflikteskaleringen kraftigere, handlingene mer voldelige og ansvarsfraskrivelsen mer selvfølgelig. Kollektive projeksjoner kan ikke bare være mer kompliserte, men også langt farligere. Veien til forfølgelse, terror og krig er brolagt med projeksjoner.

En grunnleggende tilnærming bak dette Dyade er at det å forstå sine tendenser til projisering, attribuering og ansvarsfraskrivelse i mer personlige og hverdagslige forhold kan hjelpe en til å se hvordan de samme tendenser kan gjøre seg gjeldende kollektivt og når man deltar som samfunnsborger. Meditasjon og

introspeksjon kan ikke i seg selv endre en splittet og konflikteskalerende verden; men øket selvforståelse kan bidra til bedre å forstå det som skjer på samfunnsnivå.

KVINNEN ER PROBLEMET

Historisk sett, og helt opp i samtiden er kvinner verden over gjenstand for projeksjoner. I de abrahamittiske religioner (jødedom, kristendom og islam) begynner skapelsen med Adam og Eva. I den jødiske og kristne versjon frister den kjønnslige kvinnen den naive og uskyldige mannen som dras med i syndefallet. Ikke rart hun må holdes i sjakk, gjerne pakkes inn og gjemmes vekk. I den islamske tradisjon er både Adam og Eva syndere, men også der er Eva underordnet, skapt av et ribben hos Adam.

I kjønnskampen betyr det med utgangspunkt i Bibelens skapelsesberetning at mannen projiserer det kjønnslige begjær og syndige tendenser over i kvinnen. Mannen kvitter seg med noe problematisk hos seg selv og blir ansvarsfri ved å legge det over på henne. I Dyade 1/20 om skam vises også til Sandy Hotchkiss' illustrerende redefinering av projeksjon til shamedumping. Man dytter skammen ved det kjønnslige fra seg selv, over på den andre, over på Eva, vekk fra Adam osv.

Innenfor både kristendom, jødedom og islam har man ikke bare lagt en masse farlig og forførende kjønnslighet inn i kvinnen. Talende for den kristne kirkes angstbiterske forhold til seksualitet og kvinnelig kjønnslighet er utsagnet til klosterfaren Bernard av Clairvaux: "Det er vanskeligere å leve med en kvinne uten å være i fare enn å gjenopplive en fra de døde."

“Kørsel i kvindelig tilstand”

Det har i store dele af menneskehedens historie ikke vært nemt at være kvinde. Mændene havde magten. Hvis noget gik galt, fik kvinderne skylden. Projektionerne hos dem som har magten, vandt. Hekseprocesser og -brænding var tidligere een af flere ekstreme løsninger.

Også på andre måder har man gjort kvinden til det svage køn; mindre intelligent, dårligere til at lede og organisere, mindre egnet til ansvar, ængstelige. Som en naturlig komplementaritet har manden samtidigt attribueret en række positive egenskaber til sig selv: Begavelse, lederevner, pågåenhed, ansvarsfølelse, mod.

At Skandinavien ikke er det værste sted at vokse op som kvinde i nutiden står tindrende klart, hvis man læser Manal Al-Sharifs selvbiografiske bog “Med hånden på rattet”[3].

Kort fortalt handler bogen om, at en oprørske og begavet muslimsk kvinde trods det saudiske styre i 2011 og sætter sig bag rattet i sin bil i Saudi Arabien (efter at have erhvervet kørekort i USA) og kører en tur. Det koster Manal, som hun hedder, en anholdelse af det hemmelige politi klokken to om natten med tiltalen “kørsel i kvindelig tilstand”. Der følger et længere mareridtsagtigt ophold i et berygtet kvindefængsel, før hun til sidst slippes fri.

Det er i sig selv en skræmmende historie. Endnu mere skræmmende er det at læse om hendes opvækst. At læse om, hvordan kvinder den dag i dag kan behandles ringere end dyr, når de er så uheldige at blive født og vokse op i Saudi Arabien.

Hun fortæller “Jeg blev født på gulvet i vores lille, kompakte lejlighed i byen Mekka, den 25. April 1979. Min mor var alene, bortset fra min storesøster, som kun var et par år gammel. Min

far var ude, da hun fik veer, og under saudisk lov kunne hun ikke blive indlagt på hospitalet uden sin mand eller en mandlig slægtning. Der var ingen undtagelser. Hun kunne ikke engang ringe efter hjælp, for der var ingen telefon i lejligheden.”

Manal og hendes søskende fik regelmæssigt bank af faderen. Ikke fordi de var dovne i skolen, for de var dygtige. Han slog af grunde, hun aldrig forstod. “Jeg opfattede Abouyas (fars) bambusstok som den sjette person i lejligheden. Stokken var et velkendt syn i næsten alle hjem i Mekka. Abouya erstattede sin gamle bambusstok med en ny hvert efterår, så det faldt sammen med skoleårets begyndelse. Imens vi bandt vores nye notesbøger ind i papir, viklede han sin nye stok ind i farvestrålende, metallisk elektrisk tape og hængte den op, så alle kunne se den.” Faderen, som var fattig, frustreret, analfabet, der jævnligt blev ydmyget af slægtninge og naboer, lof sin aggression gå ud over de skadesløse og forsvarsløse børn, og især døtrene. Volden legitimeres delvist af en kultur som mener fysisk afstraffelse er en nødvendig og naturlig del af barneopdragelsen. Men den kan også bestyrkes af de forestillinger om kvinder som attribueres inn i døtrene.

PIGESKOLER SOM FÆNGSLER

Piger havde i Saudi Arabien ikke adgang til at gå i skole før 1964. En prominent lærd bønfuldt medborgerne: “...pas på, vær opmærksomme på disse farer. Stå sammen og samarbejd om at få lukket disse skoler... inden for deres mure lurer stridslyst og en pestagtig sygdom. Slutresultatet af disse skoler vil være moralsk fordærv og manglende respekt for religionen.”

Pigeskolerne lignede fængsler, pigerne var

lukket inde bag høje, massive stålmure og en solid port. Vinduerne var boltet til og dækket af. Døren blev låst efter at eleverne var mødt, og kun forstanderinden havde nøglen til den. I 2002 indebrændte 15 piger i en skole i Mekka. Det religiøse politi havde forhindret pigerne i at undslippe den brændende skole, fordi de ikke havde abaya (hovedklæde) på.

OMSKJÆRING OG EVIG JOMFRUELIGHET

Værst er det at læse beskrivelsen af hendes omskæring: "I én lynhurtig bevægelse greb barberens søn mine skuldre, kvinden spredte mine ben, og jeg begyndte at græde og skribe helt ukontrollabelt. Min far hentede vandslangen fra badeværelset - den samme vandslange, som han brugte til at slå os med, når han ikke kunne finde bambusstokken. Han stillede sig foran mig og truede med at piske mig, hvis jeg ikke holdt op med at stritte imod. Jeg holdt op med at stritte imod.

"Operationen" blev udført med en saks, og uden bedøvelse. Barberen klippede et par gange, og blodet flød rødt og vådt ned ad mine ben. I det øjeblik - og i alle øjeblikke siden - ønskede jeg, at jeg var blevet ved med at skribe og stritte imod, for smerten fra vandslangen var intet i forhold til den pinsel, jeg oplevede den morgen.

Da min omskæring var foretaget, fandt de min søster. Den saks, de brugte på mig, var halvsløv, så det var kun lykkedes dem at klippe den øverste del af min klitoris af. På min søster brugte de et barberblad. De fjernede alt.

Men det kunne have været endnu værre, hvis de var blevet udsat for en faraonisk omskæring, som har været praktiseret siden de egyptiske faraoers tid og stadig er almindelig i Yemen og

dele af Irak og Kurdistan og i en række lande i Afrika. Indgrebet består i en total fjernelse af både klitoris og de indre kønslæber, hvorefter skedeåbningen sys sammen, så man kun efterlader et lille hul, hvor menstruationsblodet kan komme ud."

Dermed bliver det virkelig krævende for en mand senere at trænge sig ind. Han kan få en oplevelse af i sandhed at møde en jomfru, hvor ingen mand tidligere har været. Kvinder får selvfølgelig ingen glæde af samlejet, men det er det heller ikke meningen, at hun skal have. Alle rettigheder tilkommer manden, og alle pligter og svagheder kvinden.

FRA SALAFIST TIL OSLO FREEDOM FORUM

I sidste ende bliver det adgangen til internettet og de sociale medier, der slår revner i Manals stærke salafistiske tro. Det går op for hende, at der findes andre perspektiver på livets spørgsmål end det hun er vokset op med. Terrorangrebet mod Twin Towers i New York 2001 gør det endelige udslag.

Et liv som debattør og politisk aktiv med blandt andet Women Driving Campaign udfolder sig derefter. Det er haram, dvs forbudt for kvinder at køre bil. Kun mænd må køre bil, så kvinderne er afhængige af fremmede, mandlige taxachauffører til at køre for sig, og de bliver ofte seksuelt chikaneret. Chikane er ikke kriminelt i Saudi-Arabien. Alt skyld lægges på kvinden, manden er uden ansvar: Kvindens udseende, måden hun går på, parfumen. Kvinden gøres til den kriminelle.

Ved Oslo Freedom Forum i 2012 bliver Manal den første modtager af Václav Havel Prize for Creative Dissent sammen med Aung San Suu Kyi og Ai Weiwei.

FEMINISTISK HELOMVENDING

Kvinneundertrykking, slik som den beskrives i Manals bok, hvor kvinner i dagens Saudi-Arabia og visse andre muslimske samfunn sperres inne, har restriksjoner på samfunnsdeltagelse og pakkes inn i uformelige klær, skyldes det fordreide perspektiv at problemet er at kvinnen gjøres ansvarlig for å friste mannen. Problemet er ikke at mannen lar seg friste, men at kvinnen alene gjennom det å bli synlig og til stede frister. Siden undertrykkelsen er forankret i religiøse skrifter, er det enda mindre grunn til personlig ettertanke for det system og de menn, men også kvinner, som står for den dårlige behandlingen. Et sentralt poeng er at den slett ikke er dårlig, men riktig.

Feministiske strømninger kan snu denne sort-hvitt-tenkning helt på hodet i nok en projeksjonssirkel: Mannen, og kun han, er problemet. Han kan fremstilles som en stygg, driftsdreven voldsutøver. I det perspektiv er problemet aldri unge kvinner som går utfordrende kledd eller som erotiserer for å få oppmerksomhet og oppnå fordeler.

I begge tilfelle reduseres virkelighetens nyanserte og sammensatte interaksjoner mellom kjønnene og kompliserte impulser til et enten-eller, polariserende og proaktivt perspektiv på kjønnenes roller og ansvar.

INTET VIRKELIG HAN ELLER HUN

De mest ytterliggående feministiske stemmer lik det svenske partiet Ny Feminisme sier at alt kjønn langt på vei er konstruert. Det finnes

ikke noe virkelig han og hun; det dreier seg om attribuering, kulturelle forestillinger lagt inn i og internalisert av den enkelte og deretter projisert ut i verden.

En far i trettiårene, som hadde fått en datter, etter først å ha hatt to gutter, undret etter å ha fulgt lekning og impulser til alle tre: Jeg lurte på hva slags briller de har på, de som sier kjønn er en sosial forestilling.

Forfatteren Lars Saabye Christensen kommenterer debatten i et intervju i Dag og Tid i januar 2021: På mange område er det ekstreme vorte det normale, som til dømes når ein i framlegget til ny barnelov seier at ein bør utelate ord som bror, syster, mor og far, og skriv at desse orda i hermeteikn, som om det ikkje lenger finnst mødrer og fedrar og søsken. Røynda vert forkludra av slik heimeteikn.

I en postmodernistisk verden anerkjennes ingen absolutt virkelighet. Det dreier seg ikke om hvordan verden faktisk er, men hva den enkelte og vi som kollektiv har gjort den til.

NEI, DU ER IKKE MEDSKYLDIG

Kampen om hvilket kjønn som er det stygge og har skylden, har særlig i Vesten etter hvert blitt en overgrepdebatt. Misbruk og voldtekt er det absolutte bevis på det andre kjønnets hensynsløshet.

Seksuelle overgrep på barn kan utløse mange kompliserte reaksjoner, ikke minst hos offeret. En del av traumatiseringen og utfordringene ved å rydde opp emosjonelt, er at offeret selv kan føle skyld for det som skjedde. For å hjelpe

bearbeidelsen av traumet, legger man i terapi stor vekt på å understreke overfor barnet, at det ikke har noe skyld: Nei, det var ikke din skyld. Dermed hjelper man offeret til at se at ansvaret ligger hos den voksne, som sviktet og begikk overgrepet.

Denne tilnærmingen er blitt overført til en rekke saker hvor fakta kan være mer sammensatt fordi der er tale om forhold mellom voksne. Ikke minst i mediene kan de kollektive projeksjoner få fritt løp. Der kan man risikere å ende opp med stereotypier, projeksjoner og for enkle forklaringer. Der er ikke alltid skylden like entydig fordelt, og alt ikke like svart og hvitt.

MEDIENES PROJEKSJONSSYKLUS

Tradisjonelle medier selger godt på angst, sex og fordømmelse. Mediene er så mektige også fordi de i liten grad kan dømmes av andre med tilnærmet samme kraft som de selv herjer med verden. Sosiale medier har i noen grad forrykket denne balansen.

Ofte arbeider mediene i en slags projeksjonssyklus som en berg-og dalbane med positive og negative projeksjoner. De med makt og stjernestatus kjøres først opp og tillegges alle mulige helte- og fantastiske egenskaper. Så rives de ned gjennom anklager og skurkeprojeksjoner. Mediene er den avgjørende drivkraft, men insisterer på å være en slags nøytral og uavhengig observatør.

Media har mange forklaringsmodeller som rettferdiggjør at en slik "shitstorm" blir så intens. Et standardrefreng fra især

kommunikasjonsrådgivere, men også mediene selv, er at den anklagede fra første stund bør "legge seg flat" og "si alt". Man glemmer at intensiteten og det overforenklete i anklagene kan gjøre det vanskelig eller umulig. Kanskje er man rett og slett ikke enig i de anklager, attribueringer og projeksjoner man utsettes for. Men den uenigheten er det ikke plass til.

MEDIER SOM FOLKEDOMSTOLER – MED DEN ULTIMATIVE STRAFF

Danmark og Sverige ble også rammet av Me too-oppgjørets demonisering av mannen. I Sverige ble sortmalingen trukket så langt at journalistene som styrte fordømmelsen mot intense høyder, senere har gått offentlig ut med sine ettertanker. Det skjer ikke så ofte i den bransjen.

Åsa Linderborg var som kultureddaktør i avisen Aftonbladet ansvarlig for de artikler med beskyldninger om seksuelle overgrep som felte teatersjef Benny Fredriksson ved Stockholms Kulturhus. Han måtte som følge av anklagene tre tilbake og begikk selvmord 4 måneder senere. Artikkelen refererte til i alt 40 kilder som påstod at de var blitt misbrukt. Kun én av dem trådte frem med navn, de 39 andre var anonyme.

I ettertid sier Linderborg om saken: "Det gikk for sterkt. Me too er farlig, hvis ikke man holder hodet kaldt og sikrer de grunnleggende prinsipper for god presseetikk." Uten å etterprøve påstandene før man går ut i mediene med en anklage, kan det bli et uklart

skille mellom projeksjoner og fakta. I Norge som i andre land, har det vært fremhevet at anklager om seksuelle overgrep skal følge visse prosedyrer, som sikrer den anklagede fra å bli offer for en heksejakt. Den anklagede skal f.eks ha mulighet til å uttale seg.

Åsa Linderborg reflekterte videre: "Det er et enormt ansvarsfullt yrke å være journalist, og det er så lett å gjøre feil. Især når det er så sterke krefter som i Me too og det går så hurtig. Det blir som en revolusjon og en konkurranse om å komme først. Jo hardere man er, desto større sjanse for at å trenge gjennom medielandskapet. Det er enorme våpen man sitter med som journalist."

Hun forteller: "Da han tok sitt liv, gikk jeg i stykker som journalist, for jeg hadde skrevet en fryktelig hard tekst om ham. Det ble en livskrise for meg. Hvordan var det mulig, at jeg, som syntes jeg hadde tenkt så klart rundt Me too, allikevel kunne bli en del av dette? Hva var det som skjedde med meg? Hvilken makt har vi som journalister? Hvor ofte gjør vi feil?"

I dag skammer hun seg over at hun f.eks brakte videre en kvinnes historie om at Fredriksson hadde tvunget henne til at ta abort, hvis hun ville ha en rolle på teatret. Som Linderborg sier, "Det er jo hennes eget ansvar om hun ville ha abort eller ikke".

Åsa Linderborg har siden skrevet boken *Året med 13 måneder* om forløpet, hvor hun trekker inn sine dagboksnotater. Hun forteller: "Jeg tenkte ikke klart. Et avisoppslag er ikke vitenskap. Det avhenger av hvordan man har





det, om man er stresset. Mitt privatliv var ved å gå i stykker. Min mann var ved å gå fra meg. Jeg følte meg liten, engstelig, ensom, og min avis var i dyp krise, og jeg følte meg ansvarlig for å rette opp. Så kom denne saken. Jeg ble så glad, jeg hadde funnet min egen MeToo case - nå skulle vi vise at vi laget viktig journalistikk, at vi ikke var en avis i krise.”

Det er sjelden man ser en journalist så klart uttrykke hvordan egne personlige konflikter og private utfordringer kan bidra til at man som journalist mister blikket for hva som er objektivt riktig, og i stedet tegner sine ofre så negativt. Medienes projeksjoner og anklager kan være sterkt subjektive, men gis en objektiv ramme.

Linderborgs synspunkter har forutsigbart møtt til dels kraftig kritikk. I Expressen skrev forfatter og professor Ebba Witt-Brattström om Linderborg at “Det finns krafter som vill förringa metoos och kvinnorörelsens betydelse för en demokratisk samhällsutveckling. ... Linderborg ... verkar [inte] tåla framgångsrika kvinnor på sin planhalva... Hyllarna tycks dela vad Åsa Linderborgs kloka dotter i mammans bok kallar en ‘soft spot’ för män. Kvinnor tillskrivs de lägsta motiven, män de högsta. Män är realpolitiska, kvinnor är hämndlystna och affektstyrda.”

Hva er Acem-meditasjon?

Acem-meditasjon er uanstrengt, mental handling. Du sitter komfortabelt i en stol, lukker øynene, og gjentar en meditasjonslyd lett og uanstrengt i sinnet.

Etter å ha Acem-meditert, er det vanlig å oppleve bedre konsentrasjonsevne, økt tilstedeværelse, mer energi og bedre søvn. Mediterer du regelmessig, blir virkningen sterkere.

Nærmere informasjon om Acems meditasjonstilbud: se acem.no

BOVND TO
OBEY I SERVE



MARIANA
REGINA



HENRICVS
OCT REX

GOD SEND ME
WEL TO KEPE



MARIANA
REGINA

Den Gud som passer oss

– Våre mange guder

Man kan hevde at den Gud og de guder mange mennesker har forholdt seg til, er formet ut fra de troendes projeksjoner, der Gud er tilpasset slik man ønsker Gud skal være. Man behøver ikke skjule seg for Gud, hvis den Gud man har laget seg, langt på vei godtar ens væremåter.

Den britiske konge Henrik VIII (1491-1547) er ett av mange eksempler. Kongen var usedvanlig narsissistisk og voldelig, herostratisk berømt for å ha latt halshugge to av sine seks hustruer. Hans tre nærmeste rådgivere gikk samme vei, også Thomas Cromwell, som i et par tiår var hans nærmeste rådgiver, og som hadde tilrettelagt flere av kongens øvrige drap. I den dobbelte Bookerpris-vinner Hilary Mantels trilogi om Thomas Cromwell, får vi et innblikk i Mantels perspektiv på kongens gudsbilde. Henrik VIII så seg selv, slik Mantel skildrer ham, som en konge av Guds nåde som lojalt forsøkte å gjøre det Gud ønsket, enten det var å henrette hustruer og nære medarbeidere eller bestialsk avlive det kongen mente var kjetterske munkes og tilrane seg klostrene og verdiene til deres ordener.

En utfordring med historiske romaner er at man vet ikke hvor virkeligheten slutter og forfatterens tolkning, attribuering og kanskje også projeksjon begynner. Når det skrives om

nyere deler av historien, kan det være lettere å ane skillet. Hilary Mantel har i et kort essay *The Assassination of Margaret Thatcher* beskrevet den tidligere konservative statsminister. Skriftstykket etterlater ingen tvil om at Mantel er blant dem på britisk venstreside som virkelig mislikte Thatcher. Man skjønner som leser at essayet har atskillig av Mantel i seg på bekostning av hvem Thatcher egentlig var. I bøkene om Thomas Cromwell og Henrik VIII henger undringen mer i luften: Hvor slutter Mantel, og hvor begynner de personer hun skriver om?

Det er ingen tvil om at Henrik VIII selv opplevde seg som en dypt religiøs mann. Han skrev et brev til sin hustru nr 2 (som han senere henviste til skafottet), som er gjengitt i *Sebag Montefiore: Written in History: Letters that changed the world* sammen med brev fra andre kongelige som begikk forferdelige handlinger. De avspeiler alle at skribentene mente at deres atferd var i samsvar med deres religion. De tok Gud på alvor, men den Gud som passet dem.

LA GUDS VILJE SKJE (DREP DEM!)

I vår tid beskrives ofte mafialedere med tilsvarende narsissistisk tilpassede gudsbilder. Bernardo Provenzano var i 43 år ettersøkt av

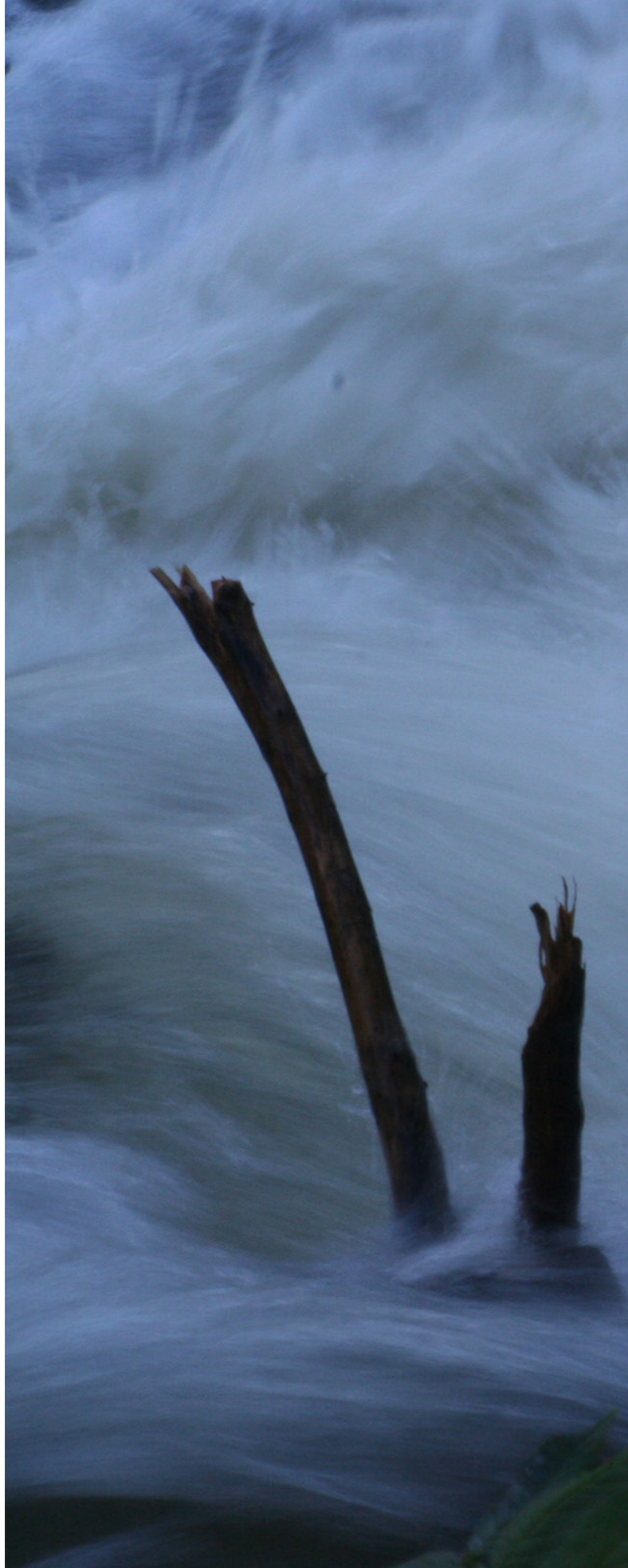
italiensk politi som den ledende mafiaboss. Han var ansvarlig for hundrevis av drap og deltok personlig i mange. I boken *Den siste Gudfare* skildrer Clare Longrigg hvordan Provenzano så på seg selv som en from mann med et daglig bønnerituale. Han snakket ofte i koder. Uttrykket "la Guds vilje skje", kunne fortolkes som en konklusjon om at en omtalt person skulle tas av dage, til tider ved å ende i et syrebad for å skjule spor.

Longrigg skriver: "Da Provenzanos aggressive krigsføring mot utbrytercellene i Gela var over og 300 (for det meste unge) menn hadde mistet livet, lovpriste han Gud: 'Jeg takker deg av hele mitt hjerte hvis det du sier er sant, men la oss ikke gratulere hverandre nå, la oss heller be til vår himmelske Far, som rettleder oss i våre gode gjerninger.'"

I et av brevene, der han diskuterer noen drapsplaner, skriver Provenzano: "Jeg har ingenting annet å si enn at vi må la Guds vilje skje." Dette var altså før bossens samtykke, og mannen døde.

Religiøse samfunn har i Guds navn drept mange mennesker. De onde er til dels torturert til døde. Under inkvisisjonen var det også godt ment: En kjetter skulle renses ved å bli brent.

Det er ikke lett å kritisere dem som mener de har direkte innsikt i Guds vilje. De opptrer på vegne av Gud. Overfor slike religiøse profeter blir man stilt retorisk sjakk matt: Å gå mot disse "profeter" er å avvise Guds styrende hånd. Dermed fritas de for personlig skyld. Det er ikke ens egen sadisme, storhetsforestilling, usikkerhet, sjalusi eller misunnelse som uttrykkes, men Guds hensikt. Et personlig ansvar eller en psykologisering av inkvisitorennes eller andre religiøse forfølgeres motiver ville være dem fremmed - og i deres samtid livsfarlig.







Ondskapen hos de andre

- Paradis på jorden

Ateistiske regimer representerte i en viss forstand et skifte fra å projisere egenskaper inn i Gud og Satan til å dytte det gode og det onde inn i andre mennesker. De enkleste løsninger er de mest nærliggende: Negative egenskaper projiseres ut og legges på andre i et fordreiet perspektiv. Det fungerer greit individuelt, men er også effektivt kollektivt og politisk.

I politiske diskusjoner kan man kjenne etter: Mener jeg om den andre, eller vedkommende om meg, at vi er onde mennesker; at det ikke bare er noe galt med standpunktene, men med oss som hevder dem?

Ett er hvordan man i et areligiøst samfunn kan dyrke berømttheter som om de er hellige mennesker og nærmest guder. De kjente og kongelige er gjenstand for et utall projeksjoner og attribueringer. Når det gjelder menneskets ondskap kan skiftet fra å projisere det onde inn i Satan til i stedet å legge den inn i andre mennesker og grupper legitimere en nærmest grenseløs brutalitet.

Mange har fremhevet at et grunnleggende utgangspunkt for forfølgelse er å dele folk inn i grupper. Da er det lett å attribuere alt godt til den gruppen der en selv er, og alt det onde til gruppen med de andre. Men kan hisse hverandre opp og bli som en lynsjemobb.

Villigheten til å undertrykke, forskjellsbehandle, mishandle eller drepe andre i stor

skala kan av flere grunner være større i ikke-religiøse regimer, f.eks. for lederne av det tyvende århundres kommunistiske, nazistiske og fascistiske samfunn. Ved å oppheve Helvete som en metafysisk forestilling, gjorde man ondskapen til et rent sosialt problem. Ondskapen var her, blant oss. Dermed ble løsningen enkel: Man kan skape et Paradis ved ganske enkelt å utrydde dem: klassefiender som jordeiere og borgerskap, eller undermennesker som jøder, homofile eller tilbakestående.

SKYT HAM SOM EN HUND!

Nazistenes ekstremt brutale fremferd ikke bare overfor jøder, men også f eks russiske krigsfanger i milliontall, var ofte forbundet med merkelappen "undermennesker". Henrettelser, innesperring og sultedød av titalls millioner både i Sovjetunionen (særlig under Stalin fra 1930 og fremover) og i Kina (etter kommunistenes overtakelse i 1949) begynte med å stemple ofrene som klassefiender, utbyttere, parasitter, sabotører, kulakker. Essensen i skjellsordene var at det dreiet seg om onde og foraktelige personer. Disse grupper fikk samtidig ansvaret for alt som gikk galt, og det var mye, både i produksjon, i forsyninger og andre steder i samfunnet.

Ved å projisere eller attribuere ikke-menneskelige egenskaper inn i personer og

grupper kunne man rettferdiggjøre å behandle dem som ikke-mennesker.

Et kjennetegn ved den stalinistiske terror var hvordan venner og partikolleger fra en dag til den neste kunne gå fra å være høyt på strå til å finne seg selv på vei mot nakkeskudd i kjelleren i det hemmelige politiets hovedkvarter Ljublanka i Moskva eller en av de mange dødsleire. Plutselig var man blitt et usselt kryp, en kjeltring, en skurk og et monster. Navn på personer som tidligere hadde vært nære partikolleger, kunne ut fra dokumentene i russiske arkiver over dødslistene ha fått hatefulle påskrifter som Drep svinet, Skyt ham som en hund og Forræder.

De kommunistiske regimer har i større grad enn nazistene henrettet også sine egne. Både kommunistene og nazistene la negative egenskaper inn i dem de gjorde til motstandere. Men nazistene utnevnte i tillegg seg selv, den ariske rase, til overmennesker. Å forfølge slike praktkeksemplarer av menneskearten kunne rommet en selvmotsigelse. De kommunistiske regimer kan ha vært gjennomsyret av en enda sterkere paranoid kontroll som bidro til at ingen, hverken i eller utenfor systemet, kunne føle seg trygg.

Andre syndebukker ble tillagt alt det makthaverne ikke ville vite av i seg selv: stygge og ondskapsfulle jøder, svake slaviske folk, undermennesker, klassefiender. Det er som om man kan kvitte seg med alle disse egenskapene ved å lempe dem over på andre. Den amerikanske sosialantropologen Ernest





Projeksjonens mester

President Trump hadde en sjelden evne til å se og ensidig fokusere på andres svakheter, og gjennom kallenavn gjøre det svake mer iøynefallende enn det faktisk er: Crooked Hillary, Slow Joe, Mini Mike, Low Energy Web, Phony Kamala, Little Marco, Crazy Bernie. Listen er nærmest uuttømmelig. En oversikt er å finne i Wikipedia på engelsk.

Trump skremte mange fra å kritisere ham fordi hans ubarmhjertige og nedsettende omtaler av andre ofte også hadde noe sant ved seg. Men Trump la mer svakhet og ynkelighet inn i andre enn det som er der. Dynamikken er klar: Jo mer crooked Hillary er, desto mer skikkelig er Donald (i egne øyne) og slik vil han også bli sett, jo mer slow Joe er, desto kjappere er Donald osv. Slik forstått dreier det seg om projeksjon. En helt annen ting er, at det er en typisk psykopatisk strategi.

Becker fremhevet, bl a i boken *Escape from Evil*, at idealet om overmennesket var basert på en umulig løgn. Når virkeligheten strittet imot og den ariske fantasiskikkelse og tilsvarende ideologiske idealer ikke lar seg realisere, må det finnes noen å bebreide for miseren; de som ødelegger utopien.

Etter fallet av Jernteppet fra 1989 begynte et oppgjør med de tidligere totalitære regimer i Sentral- og Øst-Europa. En viktig årsak til at de kommunistiske regimer hadde klart å holde seg ved makten var en "taus majoritet" som ikke protesterte. Ironisk nok skal de som hadde vært mest passive, i ettertid ha vært de fremste til å kreve et hardt oppgjør med de tidligere makthavere. Kanskje var bebreidelsen mot de tidligere makthavere en måte å unngå å forholde seg til egen unnfalighet, å kompensere for egen synd.

TRUMP MISUNNELIG PÅ XI, PUTIN OG KIM

Det er ikke rart at USAs tidligere president Donald Trump var misunnelig på Kinas leder Xi, Russlands Putin og Nord-Koreas Kim. Ledere i totalitære regimer kan legge skyld på andre og fordømme på tvilsomt grunnlag uten å være redd for å bli motsagt. Eller rettere: De kan frykte å bli motsagt, men siden konsekvensene er så fatale for dem som åpent våger seg, skjer det kun sjelden.

Totalitære samfunn er til dels bygget på projeksjoner - den felles fiende, den felles ulykke. Her er uenighet, kritikk og diskusjon umulig, og kan være katastrofal for ens nærmeste og en selv.

Hvite: Sene i hodet og trege tunger

Vi er vant til å fordømme som rasisme hvites negative fremstilling av fargede, men det er mange eksempler på det motsatte. Ingen farge har monopol på projeksjoner. Den islamske geograf og historiker Abu al-Hasan Ali al-Msudi skrev rundt 900 at hvite mennesker er sene i hodet og har trege tunger.

KULTURELLE PROJEKSJONER

Kulturelle projeksjoner kan lett eskalere og skape konflikt på gruppe- og samfunnsnivå. For å ta del i en kulturell projeksjon kreves ikke nødvendigvis at man selv har en projektiv psykologi. Man inngår i en kollektiv tenkning.

Ofte kan man karakterisere visse kulturer med psykologiske termer, uten at det vil være riktig å si at de enkelte individer hadde en tilsvarende personlighet. Flere sider ved nåtidens vestlige kultur fortjener merkelappen narsissistisk, men uten at man dermed automatisk kan betegne den enkelte borgers personlighet som narsissistisk. Tilsvarende kan gjelde det som undertiden kalles psykopatiske regimer. Det krevdes nok en viss personlig brutalitet for å ta del i nazistenes eller kommunistenes undertrykkelse, eller være en av dem som angivelig har torturert over 14000 av Bashar al-Assads syriske motstandere til døde. Men de enkelte representanter for brutale regimer er ikke uten videre personlig psykopatiske selv om de representerer styreformert og utfører handlinger som til dels kan fortjene en slik karakterisering. Ikke desto mindre vil det at mange blir med som en slags blinde hjelpere, øke kraften i regimets handlinger.

FJERNE ALLE MINNER OM DET ONDE

Enkelte kulturer har gått langt i å fjerne alt som kan minne om det som er galt. Ikonoklasme betyr billedfiendtlighet. Uttrykket ble synonymt med ødeleggelser av bilder i det bysantiske riket i det åttende og niende århundre og under stridene om kirkereformasjon i Europa. Tanken har vært at det å avbilde Gud eller det guddommelige skjendet ham, kanskje ut fra en tanke om at det reduserte det guddommeliges uendelige mysterium og hellighet.

Taliban tok den negative islamske holdning til å etterligne Gud helt ut da de i 2001 ødela de verdensberømte 55 m høye Buddha-figurene i Barniyan i Afghanistan. De ville neppe likt å tenke på at de videreførte en tradisjon fra den kanadiske kvinnesaksforkjemperen som i 1914 ville destruere et kjent bilde av den spanske maleren Velasquez fordi det fremstilte en naken kvinnekropp og dermed reduserte kvinner til menns kjønnsobjekt.

Sensur og bokbrenning har vært viktig for dem som vil få bort onde tanker. I nyere tid kan man nekte dem man synes har onde og forvridde tanker, å opptre eller komme til orde. Cancel-bevegelsen i USA henter sin betegnelse fra studenters krav om å avlyse forelesninger

Stygge motstandsfolk

En primitiv fremstilling av fienden som ond kan bli så virkelighetsfjern at den hindrer folk i å se klart. Under den annen verdenskrig fremstilte den tyske okkupasjonsmakt norske motstandsfolk som primitive og grove: onde og stygge mennesker. På tyske løpesedler var tegningene av representanter for motstandsbevegelsen forvridd i tråd med dette budskapet. Dermed ga propagandaen liten hjelp til å identifisere dem det dreiet seg om.



med personer som hadde sagt noe man fant støtende. Universitetslærere som sier noe krenkende, kreves fjernet, og blir det også.

I den senere tid har det gått en bølge over den vestlige verden som vil rydde vekk alt som kan minne om tidligere tiders rasistiske ondskap. Statuer og minnesmerker skal bort. Men også mindre fremtredende gjenstander ønskes gjort til del av denne type rensing. I 2020 besluttet partiene Oslo SV og Rødt i bydelsutvalget i Gamle Oslo at man burde fjerne en benk tilegnet naturforskeren Carl von Linné. Han er ikke bare kalt botanikkens far gjennom sitt pionerarbeid med klassifiseringer, men skal også ha bidratt til å skille mellom mennesker. Benken tilhører Universitetet i Oslo og rektor mente den ikke burde fjernes. Imidlertid skal rektor ha uttrykt at benkens tekst om Linné også burde omtale hans rasemessige holdninger. Så langt skal benken ha blitt stående; om den ekstra teksten er kommet med, vites ikke.

Denne type forslag er del av tradisjoner langt tilbake. Man mener å ville noe nytt, men gjentar bare en urgammel tro på at man kan gjøre andre ansvarlig for alt som er galt, og nærmest ta bort ondskapen ved å fjerne fra jordens overflate det de anklagede personer har gitt opphav til.

Det er ingen tvil om at politiet i USA til

tider har overreagert overfor svarte og handlet rasistisk. Men gjøres hele systemet til en slags bærer av ondskap og undertrykkelse i essens, blir det nærmest i orden å gå ut og brenne og ødelegge. Man tillegger stat og myndigheter rasistiske motiver, og føler seg berettiget til å ramme alle offentlige institusjoner snarere enn de skyldige enkeltpersonene.

Her passer en slags syklisk historieforståelse: Vi er knapt ferdig med et oppgjør med de massive projeksjoner som preget det forrige århundre, før vi er i gang med nye. Etikettene, merkelappen og skjellsordene skifter, men ikke de underliggende mekanismer.

Kvitt mennesket, kvitt probemet

Med Stalins ord (som kan høres artige ut inntil man husker at han virkelig tok utsagnene på alvor):

*- Finnes en person, finnes også et problem
- Døden løser alle problemer. Intet menneske - intet problem*



Fra projeksjon og rettighet til fellesskap og plikt

- Eksistensielle rettighetsillusjoner

Rettighetstenkning og velferdsstat er i de nordiske land og deler av Europa viktige dimensjoner ved samfunnstenkningen. En stor utfordring kan være at perspektiver som kan bidra til et mer human og rettferdig kollektiv, kan gå feil hvis de blir for absolutte eller overføres til den personlige sfære.

Politisk er velferd og rettigheter i noen grad formulert som krav. En eksistensiell blindvei kan bli resultatet hvis en gjennomført rettighetstenkning understøtter en projektiv livsholdning. Hvis jeg ikke har det bra, er det fordi mine rettigheter ikke oppfylles. I det perspektiv er det lett å glemme at man ikke kan virkeliggjøre seg uten også å yte sitt. Det alle har rett til, blir bare en realitet hvis alle forstår at de også har en plikt til å bidra.

PROJEKSJONENES RUNDANS

Å legge skylden på andre kan splitte og lede til en eskalerende runddans. Etter at unge har anklaget eldre generasjoner for å etterlate seg en skadet klode, har eldre anklaget yngre for ikke å

ta smittevern på alvor under koronapandemien.

I et innlegg av en ung skribent i den danske avisen Berlingske fikk denne bebreidelsen nok en vri: »Spørsmålet er ikke lengere, hvad er det for en verden, I har efterladt til ungdommen, men hvad det er for en ungdom, I har efterladt til verden.« Hermed antydes, at hvis de unge ikke viser solidaritet, er det de eldres ansvar, de har oppdratt dem galt.

INTOLERANSE OVERFOR UNGE SOM BRÅKER

Under koronakrisens nedstengning av diskotek og barer fra mars 2020 søkte mange unge danske utendørs i byen i sommernatten for å feste, ofte på åpne plasser tett på mange menneskers hjem. Politiet mottok nesten 4000 anmeldelser alene i juni måned. Barnefamilier var desperate - de ble holdt våkne til langt på natt på grunn av høy musikk og bråk. Når politiet kom forbi, var effekten bare kortvarig, så var de unge tilbake igjen. Beboere som skulle opp og på jobben, forsøkte forgjeves å få stoppet festene. Problemstillingen fikk betydelig

Hvis de unge ikke viser solidaritet, er det de eldres ansvar, de har oppdratt dem galt.

dekning i de danske medier i agurktiden med oppslag om at de unge var selvopptatt og tok for lite hensyn.

Så en dag kom artikkelen som vendte hele problemstillingen på hodet: En mor til to tenåringer tok dem i forsvar. "Vis toleranse overfor de unges støyende fester", erklærte hun. De folk som klager over bråk fra fester, er intolerante, var budskapet. Hun hadde hentet barna klokken 4 om morgenen og irriterte seg over klager på den lokale Facebook-gruppe.

I psykologisk forstand kan morens reaksjon ses som et projektivt mønster: Ubehaget ved å kjenne på egne barns oppførsel fikk henne til - ubevisst - å snu problemstillingen på hodet: Ofrene var ikke de voksne, men de unge - hun skjøv ansvaret for hele konflikten over på de voksne, så det plutselig var de unge, som ble dårlig behandlet.

Gir man seg først hen til projeksjonene, stopper ikke runddansens.

DE FREMMEDES VIRUS

Et indisk ordtak sier at det er i stormen treet viser sin styrke. Når et samfunn er under press, kan de kollektive projeksjonsmekanismene bli særlig tydelige.

Lite er så skremmende som krig og pandemier. Ofte kommer de sammen. Etter at den første verdenskrig (1914-1918) hadde krevd 10 millioner menneskeliv og svekket svært mange av de overlevende, kom spanskesyken (1918-1920), en influensa som kan ha felt ytterligere 17-50 millioner. I krigen kan man se fienden og vet hvem det er. Med pandemier

er det verre. I tidligere tider var man nærmest kunnskapsløs, men manglet ikke påstander og teorier. Uten faglig forankring var man enda friere til å attribuere ulykken til de tradisjonelle syndebukker: jøder, ikke-troende, syndere, avvikere, fremmede.

Covid-19-viruset er vitenskapelig identifisert, men oppleves av mange likevel som en ukjent, ukontrollerbar, uoversiktlig og skremmende fiende. De mange mutasjoner gjør situasjonen enda mer overveldende. Det er håp om at covid-19 brenner seg ut gjennom vaksinasjoner og immunitet. Men pandemier vil fortsatt dukke opp. Det enkelte virus eller bakterie vil for de fleste land komme «utenfra», men problemet er felles.

RETT TIL IKKE Å BLI SMITTET - PLIKT TIL IKKE Å SMITTE

I velferdsstaten har vi en forventning om trygghet. Kjenner vi oss utrygge, er det lett å tenke at noe er galt og forvente at myndighetene må gjøre noe. Samtidig opphever en pandemi og en smittesituasjon i praksis skillet mellom oss og dem. Vi har alle rett til at andre bidrar til at vi ikke smittes. Men vi har også en plikt til ikke å smitte andre.

En pandemi kan tydeliggjøre at det ikke kan skilles mellom dem med rettigheter og dem med plikter. Å legge ansvaret på de andre er å fraskrive seg sitt eget.

OVERLEVELSESMEKANISME: ANSVARSFRASKRIVELSE

For en yrkespolitiker er en grunnleggende

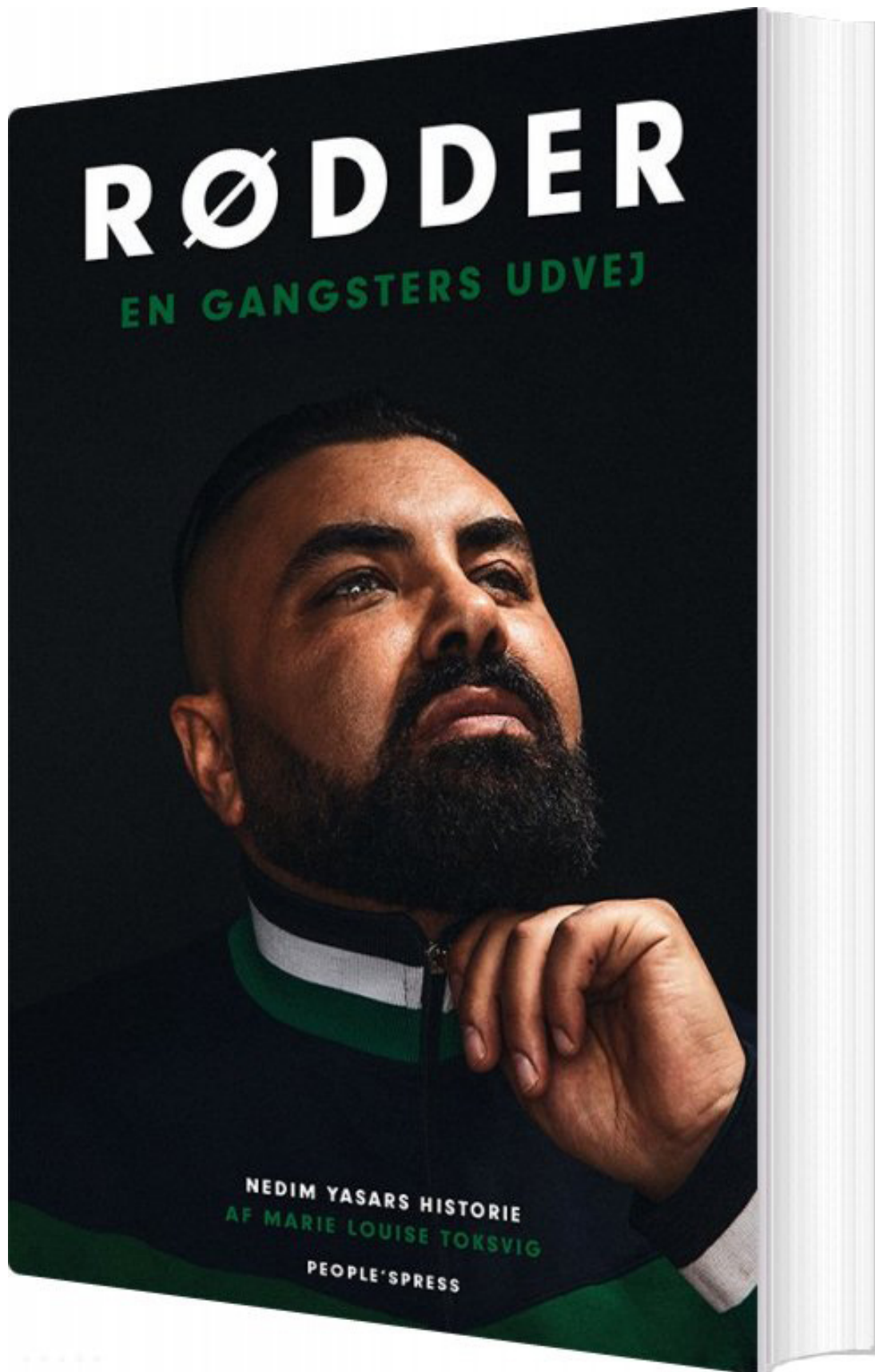
refleks ikke å innrømme feil. Det gjelder ikke minst i autoritære regimer, hvor de med makt kan slippe unna med å legge skylden på andre.

De kinesiske ledere fungerte nærmest på autopilot og helt predikerbart, da de ved begynnelsen av covid-19-pandemien straffet de leger som varslet om sykdommen. Dårlige nyheter tåles ikke. De kan føre til negative vurderinger av toppene.

Etter hvert som pandemien feide over Wuhan, ble det umulig å undertrykke at et virus var i gang. Neste trinn i de kinesiske toppers ansvarsfraskrivelse var da like forutsigbart: Man la skylden på de lokale embetsmenn som ikke hadde fortalt alt og ikke handlet raskt nok. Siden man hadde straffet dem som først fortalte om utbruddet, er det tilsynelatende inkonsekvent så å straffe noen for å ha holdt tilbake informasjon. Men for selvoppholdelsesrefleksene er det hele fullstendig logisk: Noe har gått galt. Noen må straffes. Bare ikke meg.

Senere har kinesiske ledere tatt det neste projektive og ansvarsfraskrivende skritt: Virusets kommer i virkeligheten fra Vesten, som plantet viruset i Kina for selv å slippe unna ansvaret. I et projektivt univers har konspirasjonsteorier gode vekstbetingelser. Projeksjonenes selvforsterkende syklus er klar nok: I Vesten har en del omtalt covid-19 som det kinesiske virus; kinesiske ledere kvitterer med å fordømme det vestlige virus.





Dødelig case: selvopgør i flerkulturelt samfund

- Danskerne er problemet: dem mod os

I den biografiske bog "Rødder - en gangsters udvej" beskrives projektion og ansvarsfraskrivelse som mekanismer der i stedet svækker integrering i de nye multikulturelle nordiske samfund. I bogen følger vi en indvandrerdrengs opvækst og ungdom i en københavnsk vestegnskommune og kommer helt tæt på indvandrerbandernes parallelsamfund.

Det er ingen offer-fortælling, Nedim, som han hedder, er helt eksplisit om sit ansvar for, hvordan hans liv udvikler sig. Fra drengestreger og rapserier til omfattende narkohandel, vold og trusler og en stærk lederposition i bandemiljøet som voksen. Hans foragt for det omkringliggende danske samfund er altoverskyggende, hans udnyttelse af alle mulige tiltag, hvor velmenende lærere og sagsbehandlere forgæves forsøger at få ham ud af miljøet. Han drømmer om anerkendelse, er ærgerrig efter penge og status. Den kriminelle karriere er det oplagte valg, og tanken om at der kunne være et alternativ er ikke-eksisterende. Han stiger til vejrs gennem vold, trusler,

kriminalitet, udnyttelse, alt sammen kombineret med stærke lederevner og en god begavelse.

Det er tydeligt, at der bag de kriminelle gerninger ligger en tankegang og et moralkodeks, der ikke nødvendigvis forsvinder, fordi forbryderen flytter væk fra miljøet og holder op med at begå kriminalitet. Nedim og vennerne er uberørte af den smerte og skade de forvolder på det omliggende samfund (og deres rivaliserende bander) fordi de projicerer al selvforagten, usikkerheden, mindreværdsfølelsen og raseriet over på danskerne. Det er en verden af "dem mod os".

Nedims historie har et psykologisk bagtæppe. Faderen har været ikke-eksisterende i hans liv, før han pludselig dukker op i hjemmet, hvor moderen bor med sine to små sønner på 4 og 3 år og prøver at få tilværelsen til at hænge sammen som rengøringsassistent. Faderen er notorisk alkoholiseret, kriminel og voldelig, også over for Nedims mor og børnene, og han er ikke bleg for at udskamme og nedgøre Nedim, når chancen byder sig. Han etablerer en af de første indvandrerbander, er toneangivende og farlig.

Nedim er ikke længe om at lære at slå og kæmper sig vej op gennem drengenes hierarki, godt støttet af faderens anerkendelse. I forhold til lærere, sagsbehandlere og kriminalforsorgen spiller han offerrollen - ingen penge, smidt ud hjemmefra, synd for mig.

SELVOPGØR ENDER I LIKVIDATION

Nedim tjener styrtende på sine kriminelle aktiviteter, ikke mindst narkohandel, overlægger mor og søster med pengegaver og ting. Han har en plan om at når han lige har tjent lidt flere penge på hash- og narkohandel, vil han lægge gangsterlivet bag sig. Men i stedet bliver han mere og mere forrået og voldelig.

Nedim ender i fængsel. Hans far er stolt: Min søn er kvarterets største gangster. Men Nedim er i mellemtiden selv blevet far. Og som 25-årig melder tanken sig for første gang: Ønsker han at hans søn skal vokse op på samme måde som han selv? Han ender med at tilmelde sig et exit-program for bandemedlemmer. Det er flere gange ved at koste ham livet. Han får job som foredragsholder og radiovært og bliver et kendt navn i Danmark.

Fortællingen om Nedim sættes yderligere i perspektiv af at 20. november 2018, på vej hjem fra lanceringsmødet for bogen om hans liv, blev han likvideret, skudt mens han sad i bilen. Avisforsiderne blev ryddet: Exit-rockeren, som til slut blev indhentet af sin fortid. Bandemiljøet var ikke klar til et opgør med sit verdensbillede.







NO
JUSTICE
NO PEACE

Ansvar for hele verden

- “Pokkers plikt” ikke å ta ansvar

Under covid-19-pandemien, som under mange kriser, oppsto flere paradokser.

I begrunnet harme over en amerikansk politimanns langsomme kvelning for åpent kamera av en farget mann, George Floyd, ble det arrangert flere store demonstrasjoner rundt om i verden. I Oslo deltok flere tusen, i København 15 000. Noen steder sto man som sild i tønne. Det var opplagt brudd på helsemyndighetenes smitteråd.

I den norske demonstrasjonen deltok en statssekretær. Da hun ble spurt om hvordan hun så åpenbart kunne bryte sin egen regjerings smittevernråd, var svaret at det var hennes “pokkers plikt” å delta i en så viktig markering.

Tankegangen synes klar nok: Den store saken man demonstrerer for, rettfærdiggjør at man glemmer det ansvaret man også har for det helt nære. I forhold til slaveri og et par hundre års undertrykkelse av svarte i USA er det for smålig å komme trekkende med banale smittevernråd om å holde avstand under en pandemi.

Skulle noen kommentere at de synes det er galt ikke å ta hensyn til smitte under en demonstrasjon, utløses lett et sinne. Man kan da bli tillagt det standpunkt at man forsvare den stygge rasisme demonstrantene er mot. Med en slik vri unngår demonstrantene å diskutere ansvaret for egne handlinger.

ANSVAR FOR ALT ER ANSVAR FOR INTET

Hver dag konfronteres vi gjennom mediene med en verden med et uendelig antall konflikter, lidelser og mangler. Hva av dette bør man ta ansvar for?

Et sted å begynne kan være i den motsatt ende: Den enkelte bør i hvert fall ta et ansvar der ingen andre naturlig kan ta over, for de forhold der man selv er den nærmeste. Det kan til dels høres lite og trivielt ut; samtidig er det her det i det lange løp kan smerte mest å svikte.

Å ta ansvar for hele verden kan høres flott ut. Men eksistensielt kan det utfordre. Ingen kan bære hele verden på sine skuldre - andre enn Gud. Og i noen gudsforestillinger er Gud uendelig god uten å være ansvarlig for menneskers valg og deres konsekvenser.

For å se på seg selv som en som virkelig kan bidra i den globale sammenheng, kreves en stor selvtillit. I Norges posisjon som det historikeren Terje Tvedt har kalt “en humanitær stormakt”, går atskillige personer inn i den type roller hvor ingen skal være i tvil om at man tar verdens elendighet på sine skuldre. Samtidig bebreides tvilere og kritikere, fordi man ikke stiller opp.

Det kan lett bli oppfattet som smålig hvis man kritiserer en som tar et globalt ansvar for visse personlige mangler eller for å være inkonsekvent. Det er som om det ikke spiller noen rolle at man selv røker eller tar hasj, hvis

Problemet er at senere i livet kan foreldrene ikke rette på det de gjorde galt. Det må man selv gjøre.

man samtidig mobiliserer alt man har i den globale kampen for et bedre miljø. Tilsvarende med ens nærmeste familie. Får man ikke tid til å følge opp sine egne barn, kan det skyldes at man forsøker å redde mange barn eller kanskje finne opp en ny vaksine som kan bety noe for alle barn til alle tider. Den store innsats kan stå i kontrast til de barna som savner mor eller far.

LETTERE MED VERDEN ENN MED EN SELV

Å ta ansvar for hele verden kan av og til være mye greiere enn å håndtere egne, nære utfordringer. En del vil finne det lettere å kjempe mot global oppvarming enn selv å slutte å røyke. Å minne seg selv om det siste, eller bli utsatt for andres moralisering, kan være en irriterende påminnelse om en endeløs rekke nederlag med brutte fortsetter. Å kjempe mot multinasjonale konsersners markedsføring av usunne matvarer kan virke greiere enn å forholde seg til egen overvekt eller mangel på trening og mosjon.

Hverdagen med barneoppdragelse og partnerforhold kan være full av opplevelser av å komme til kort. Det kan være enklere å kjempe for de store globale saker, ideologier og sannheter.

DET INGEN ANDRE KAN ERSTATTE

Etisk kunne man tenke at det er bedre å ta ansvar for mange, for alle, enn bare for seg selv og sitt eget. Men man kan også snu perspektivet. Enkelte utfordringer kan ikke andre bære.

Begynner man i det helt nære, kan ingen andre enn en selv ta ansvaret for å fullbyrde de eksistensielle muligheter ethvert menneske har i seg. Ingen andre kan virkeliggjøre det grunnleggende potensiale man har som menneske. Dypere sett kan ingen andre leve livet for en.

I en meditativ sammenheng sies undertiden at ingen kan meditere for en. Riktignok har mange prøvd. Historisk har mange betalt penger for at munk og andre skal kontemplere og be for en. Meditasjonsbevegelser har fremholdt at det å meditere også kan ha en kollektiv effekt. Den type synspunkter endrer likevel ikke på den essensielle sannhet at ens egen meditative prosess er ens eget ansvar. Man kan ikke overlate sine daglige meditasjoner eller andre sentrale sider ved en eksistensiell vekstprosess til andre.

Enkelte grunnleggende eksistensielle dimensjoner kan vi bare selv forholde oss til. Gjør vi det ikke selv, blir det liggende. Lykkes vi ikke, er det ingen å klage til eller projisere mislykketheten over på. I moderne psykologi bebreides foreldre ens ulykkelige barndom, og det er ingen tvil om at foreldre har et særlig ansvar for sine barn under oppveksten. Problemet er at senere i livet kan foreldrene ikke rette på det de gjorde galt. Det må man selv gjøre. Hva man gjør ut av livet sitt kan man ikke dytte over på andre; den utfordringen må vi ta selv.

Har man fulgt mennesker i livets siste faser, synes det heller ikke særlig tvilsomt hva som

Danmarks verdenskjente frigjorte kollektiver

På 60- og 70-tallet fikk Danmark betydelig internasjonal oppmerksomhet rundt bokollektiv med fri sex, felles soverom, åpne forhold og kollektiv barnepassing. BBC og kanadisk TV var blant dem som laget reportasjer.

I 2021 sendte Danmarks Radio (som også er TV) en serie på fem dokumentarprogram om kollektivene bygget opp rundt historiske filmklipp og gjennomgående samtaler med flere foreldre og barn fra den gang. Et av barna var den Oscar-vinnende regissør Thomas Vinterberg. Det var mange historier om barn som til dels kjente seg utrygge og, usikre på hvilken voksen de skulle henvende seg til. Som voksne berettet barna at de selv også var nokså frie til å prøve ut marijuanaplanter som ble dyrket på loftet. Vinterberg fortalte at han i dette miljø selv hadde sin seksuelle debut som 12-åring: "Det var for tidlig", lød hans korte, men talende kommentar.

Flere av medlemmene av kollektivene var sentrale ledere i Danmarks 68-opprør og skulle representere en slags ideologisk og filosofisk avantgarde. Det var slående hvor lite refleksjon over egne roller og valg de frembød her 40-50 år etter. For utenforstående kan frigjøringen hos noen av foreldrene virke nokså selvopptatt.

I bakspeilet betonet foreldrene igjen og igjen at deres livsstil måtte forstås ut fra tidsånden. "Holdningene var annerledes da." Som andre



foreldre, forsøkte vel også disse å fylle rollen så godt de kunne. Men når de kollektive tanker blir en sentral forklaringsfaktor for ens liv, kan man miste den mulige gevinst ved å reflektere over hvem man selv var bak disse valgene.

virkelig smerter. Det er når noe har gått i stykker i de nære forhold, og særlig i relasjonen til ens barn. Det mor og far gjorde mot oss, kan plage, også sent i livet. Men langt mer uforløst synes det å være at vi selv føler vi kunne gjort ting annerledes i forhold til dem vi satte til verden. Savnet etter at det skal bli godt igjen eller forsones, kan være stort når det hele går mot en slutt.

Tilværelsen er uoversiktlig. Foreldre eier ikke og kontrollerer ikke sine barn. Ingen vet heller med sikkerhet hva som er den beste måte å oppdra barn. Som døende vil nok arbeidsprestasjoner og politiske kamper innta en langt mindre plass enn smerten over restfylte nære relasjoner.

VONDE TAP – SMERTELIGE UTFORDRINGER

Ens eksistensielle bånd til nærmeste familie sitter dypt. Å miste barn eller søsken rammer hardt. Føler man selv at man hadde et direkte ansvar, kan det knekke de sterkeste. Det kan særlig gjelde hvis andre er kritiske til det man gjorde.

I boken *Vietnam* har den britiske krigshistoriker Max Hastings bitt seg merke i de vonde ettertankene til en amerikansk major. En svoger var offiser under hans kommando. Et oppdrag majoren sendte sin søsters ektefelle ut på, endte med døden. Majoren sa at han ikke hadde forutsett hvor ødeleggende dette ble for hans forhold til søsteren og hennes barn. På en eller annen måte holdt de ham ansvarlig for det som hadde skjedd. Objektivt blir det ikke riktig. En offiser er riktignok i en viss forstand ansvarlig for sine underordnede, men ikke i at

de i krig faller. Men søsteren og barna hadde en stor smerte å romme, og kanskje ble den lindret ved at de la ansvaret ut på broren og onkelen.

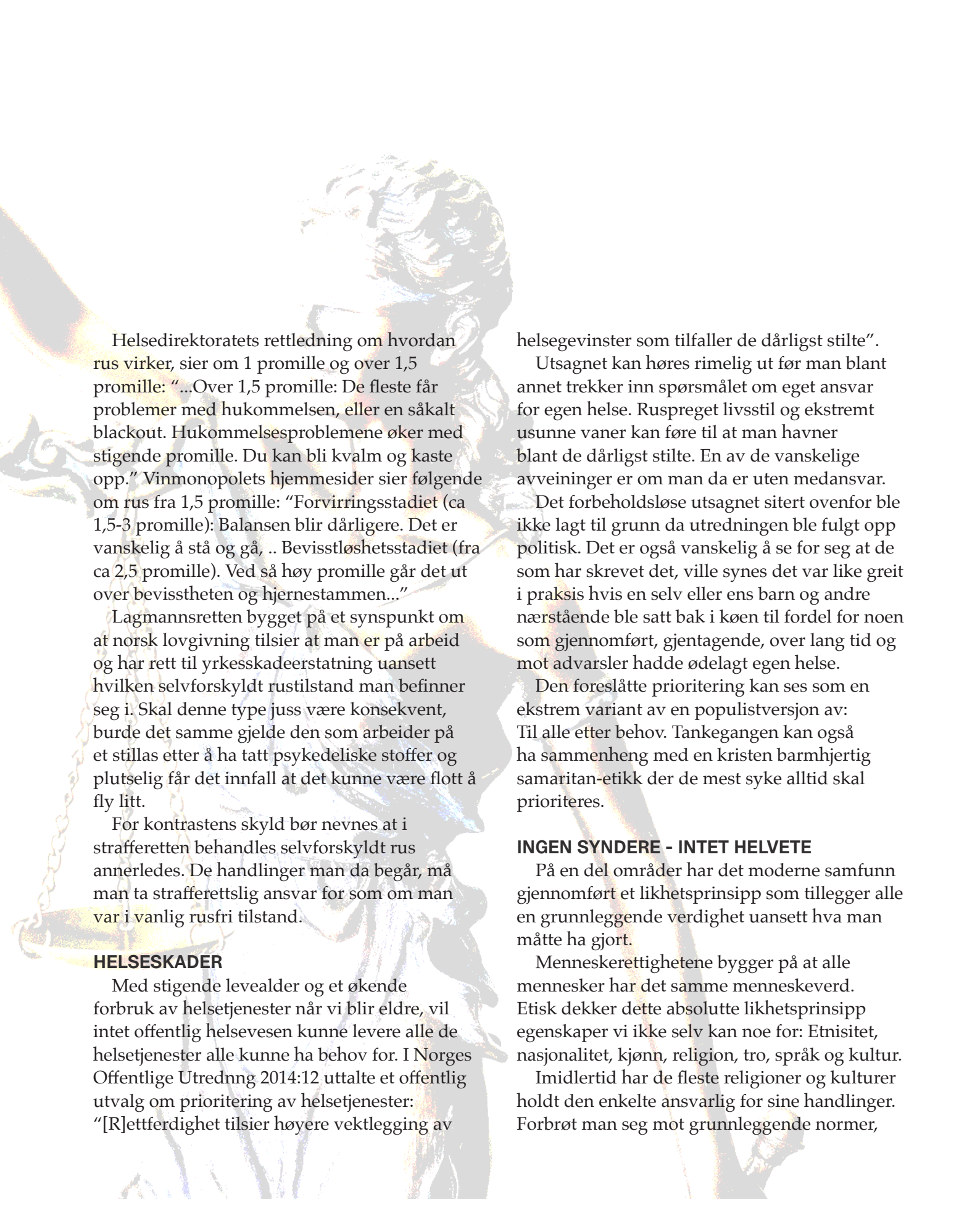
Majorens tunge konklusjon var klar: Jeg skulle aldri akseptert min svoger under min kommando. I kamp har en offiser ansvar for mange vanskelige beslutninger; egne nære slektningers risiko bør ikke være del av det.

Under den annen verdenskrig tjenestegjorde sønnen til de alliertes øverstkommanderende, general Eisenhower, som offiser. Eisenhower junior ville, naturlig nok, gjerne vise hva han dugde til og ønsket farligere oppdrag enn han fikk. Svaret fra hans overordnede var klart: Din far har ansvaret for flere millioner menn. Hvis du ble hardt skadet eller drept, er det ingen gitt å si hvordan det kunne belaste ham med uforutsigbare konsekvenser for en rekke liv. Når dette er over, kan du gjerne få dristige oppgaver. Men nå har vi ikke råd til det.

FULL YRKESKADEERSTATNING MED 2,5 PROMILLE

I Norge avsa Borgarting lagmannsrett i februar 2021 en dom for at en polsk arbeider skulle få yrkesskadeerstatning etter å ha falt 5 meter ned fra et stillas der han spikret lekter på taket på en enebolig under oppføring. Tidligere hadde NAV og Trygderetten avslått mannens krav.

Det spesielle i saken var at den polske arbeideren hadde 2,5 promille da han befant seg på stillaset høyt oppe. Det er en meget høy promille. NAV og Trygderetten mente en så høy promille tilsa at mannen ikke kunne ansees å være i arbeid.



Helsedirektoratets rettleiding om hvordan rus virker, sier om 1 promille og over 1,5 promille: "...Over 1,5 promille: De fleste får problemer med hukommelsen, eller en såkalt blackout. Hukommelsesproblemene øker med stigende promille. Du kan bli kvalm og kaste opp." Vinmonopolets hjemmesider sier følgende om rus fra 1,5 promille: "Forvirringsstadiet (ca 1,5-3 promille): Balansen blir dårligere. Det er vanskelig å stå og gå, .. Bevisstløshetsstadiet (fra ca 2,5 promille). Ved så høy promille går det ut over bevisstheten og hjernestammen..."

Lagmannsretten bygget på et synspunkt om at norsk lovgivning tilsier at man er på arbeid og har rett til yrkesskadeerstatning uansett hvilken selvforskyldt rustilstand man befinner seg i. Skal denne type juss være konsekvent, burde det samme gjelde den som arbeider på et stillas etter å ha tatt psykedeliske stoffer og plutselig får det innfall at det kunne være flott å fly litt.

Før kontrastens skyld bør nevnes at i strafferetten behandles selvforskyldt rus annerledes. De handlinger man da begår, må man ta strafferettslig ansvar for som om man var i vanlig rusfri tilstand.

HELSESKADER

Med stigende levealder og et økende forbruk av helsetjenester når vi blir eldre, vil intet offentlig helsevesen kunne levere alle de helsetjenester alle kunne ha behov for. I Norges Offentlige Utredning 2014:12 uttalte et offentlig utvalg om prioritering av helsetjenester: "[R]ettferdighet tilsier høyere vektlegging av

helsegevinster som tilfaller de dårligst stilte".

Utsagnet kan høres rimelig ut før man blant annet trekker inn spørsmålet om eget ansvar for egen helse. Ruspreget livsstil og ekstremt usunne vaner kan føre til at man havner blant de dårligst stilte. En av de vanskelige avveininger er om man da er uten medansvar.

Det forbeholdsløse utsagnet sitert ovenfor ble ikke lagt til grunn da utredningen ble fulgt opp politisk. Det er også vanskelig å se for seg at de som har skrevet det, ville synes det var like greit i praksis hvis en selv eller ens barn og andre nærstående ble satt bak i køen til fordel for noen som gjennomført, gjentagende, over lang tid og mot advarsler hadde ødelagt egen helse.

Den foreslåtte prioritering kan ses som en ekstrem variant av en populistversjon av: Til alle etter behov. Tankegangen kan også ha sammenheng med en kristen barmhjertig samaritan-etikk der de mest syke alltid skal prioriteres.

INGEN SYNDERE - INTET HELVETE

På en del områder har det moderne samfunn gjennomført et likhetsprinsipp som tillegger alle en grunnleggende verdighet uansett hva man måtte ha gjort.

Menneskerettighetene bygger på at alle mennesker har det samme menneskeverd. Etisk dekker dette absolutte likhetsprinsipp egenskaper vi ikke selv kan noe for: Etnisitet, nasjonalitet, kjønn, religion, tro, språk og kultur.

Imidlertid har de fleste religioner og kulturer holdt den enkelte ansvarlig for sine handlinger. Forbrøt man seg mot grunnleggende normer,

Det å be ungdom om ikke å ha på seg fine klær, er å gjøre den raner som fristes, til et slags offer for omstendighetene.

kunne man bli rettighetsløs, lovløs og bannlyst. Her på jorden kunne man ende opp uten vern; i det hinsidige stod man i fare for å havne i helvete eller være gjenstand for nærmest evig gjenfødelse.

Under arbeidet med FNs grunnleggende menneskerettsdokumenter ble det fastslått at ingen skulle miste sine menneskerettigheter, uansett hvilke uhyrligheter man hadde begått. Synspunktet var det enkle at man uansett forble et menneske. Menneskerettighetene har i så måte nær sammenheng med det kristne begrep "tilgivelse" snarere enn det verdslige "gjengjeldelse". Grunnleggende sett ivaretar dette prinsippet viktige etiske hensyn.

Dilemmaene er likevel mange. I Norge må Utøya-morderen i fengsel beskyttes mot andre innsatte fordi så mange har reagert på hans ekstreme voldsbruk. Hvor stor del av fengselsvesenets begrensede ressurser skal brukes på å avdempe den isolasjon hans egne handlinger kan medføre? Menneskerettsdomstolen i Strasbourg har sagt at også en sterkt kriminell og voldelig ulovlig innvandrers har rett til medisinsk behandling som koster mange millioner på bekostning av landets egne lovlige innbyggere.

Videre kan en person som selv har begått terrorhandlinger og truet og drept andre, være beskyttet mot å bli utlevert til land der han kan risikere samme behandling (jf i Norge Mullar Krekar-saken). Også når en person har utført ekstreme handlinger modifieres ikke det vern man har sammenlignet med andre som ikke

har gjort noe tilsvarende. Det blir et avvik fra etiske normer man tidligere har tatt som nokså selvfølgelige. Løsningen er neppe å frata vedkommende ethvert vern lik tidligere tiders fredløshet. Men det moderne synspunkt kunne nyanseres.

IKKE ANSVAR, MEN STRUKTURELL SÅRBARHET

I Norge begikk to unge afghanske innvandrere en lang rekke lovbrudd. Det kan ha dreiet seg om systemsvikt og for dårlig oppfølging fra barnevern og andre myndigheter. Kanskje kan man også snu problemstillingen rundt: Kan samfunnet trå feil ved ikke å holde de to unge lovbrøtterne ansvarlige? Hvis volden og kriminaliteten tiltar, kan politikerne og myndighetene få behov for å frasi seg ansvaret ved å legge det over på borgerne. Folk flest rådes til ikke å ha på seg fristende klær, til ikke å være ute sent, og bebreides hvis man ikke er forsiktig nok. Det vekker assosiasjoner til mannsdominerte kulturer der kvinnen får skylden for en voldtekt, fordi det var hun som fristet mannen.

Et lignende eksempel utspilte seg i Sverige i 2020. Stillet overfor en bølge av vold med organisert bandekriminalitet appellerte rikspolisjefen til allmennheten om å mobilisere for at Sverige skulle håndtere situasjonen. Forfatteren Lars Åberg ironiserte i en leder i Svenska Dagbladet 13. september 2020 over at dermed blir ingen ansvarlig. Han sa at det personlige ansvaret for eget liv og egen familie,

voksenansvar og foreldreansvar, har delvis blitt omdefinert til handlemåter som skyldes ytre forhold. Diskusjonen er velkjent fra debatten om smittevernregler. Hva skyldes det at disse ikke ivaretas: Er årsaken at man ikke setter seg inn i eller respekterer reglene, eller at man bor trangt, har dårlig råd, jobber i utsatte yrker? Åberg fremholdt at det å be ungdom om ikke å ha på seg fine klær, er å gjøre den raner som fristes, til et slags offer for omstendighetene. Han kan ha ment at enkelte borgere forventes å ta et umulig ansvar, mens politikerne flykter fra deres.

MOTVIRKER EKSISTENSIELL FULLBYRDELSE

Ansvarsfraskrivelse og projeksjoner kan bli som en pandemi. De som fraskriver seg ansvar, kan finne desto større grunn til å anklage dem de mener har skylden.

Å unnvike ansvar er det motsatte av solidaritet og fellesskapsfølelse. Det duger ikke i et parforhold, i en familie eller i et samfunn, og heller ikke for den enkelte. Hva livet utsetter oss for, kan vi ikke uten videre kontrollere. Vi er født inn i en uoversiktlig, uberegnelig og urettferdig verden med ulykker, sykdom, vanskelige og uflaks. I hvert menneskes liv er det en god porsjon tilfeldigheter og uventede hendelser. Enkle ordtak som at hver er sin egen lykkes smed, tilslører livets lunefullhet og tilværelsens uoversiktighet.

Like fullt har hver enkelt et eksistensielt ansvar for hvordan man møter den tilværelsen man er satt inn i. Ingen andre kan leve for oss,

og ingen andre kan når slutten nærmer seg, gjøre opp vårt livsregnskap. På et nivå kan projeksjoner og attribueringer lindre; dypere sett kan de skape avstand og vanskeliggjøre en eksistensiell fullbyrdelse.

GJENNOM ORD TIL DET ORDLØSE

Acem er en annerledes meditasjonsorganisasjon. De som ønsker og har tilstrekkelig bakgrunn i lange meditasjoner, kan etter hvert reise på retretter der man på hvert sitt rom i mange timer slipper til stillheten i sitt indre. Til forskjell fra andre meditasjonsbevegelser legger Acem samtidig stor vekt på kommunikasjon. Helt siden 1970 har en sentral aktivitet vært kommunikasjonsgrupper, som er trening i åpen sosial refleksjon. Disse er nå i flere tiår tilbudt som en del av organisasjonens faste årlige kurs.

Hvordan henger dette sammen? Hvorfor er en søken etter de dypere eksistensielle ressurser i mennesket, etter det som er hinsides ord og fenomener, forbundet med et intensivt arbeid i grupper med det å forstå seg selv og sitt forhold til andre?

En viktig del av svaret ligger i projeksjoner og attribueringer. Vi formes av det miljø vi vokser opp i. Vi møter andre mennesker og verden ut fra de krefter som formet oss. Miljøet farget oss, og vi farger verden med de fargene vi etter hvert tilegnet oss.

Projeksjonene er i sitt vesen en del av vår væren i den sosiale verden. Å arbeide med å forstå dem og endre adferd kan skje i kommunikasjonsgrupper. Der kan man etter hvert lære mer hva som er ens eget, hva som er andre og hva som er verden. Det verbale arbeidet kan over tid hjelpe oss videre mot den ordløse kontakt innover i meditasjon.

I det meditative åpner vi for kontakt med grunnleggende, universelle og ordløse dimensjoner i bevisstheten. Blant individets viktigste muligheter er dette potensiale for kontakt med basale sider ved tilværelsen. Våre projeksjoner kan hemme veien dit. Kontakten innover fordrer en reseptivitet hos oss der vårt eget ikke i alt for stor grad kan blande seg inn.



**ACEM
MEDIA**

AUDIO

VIDEO



**Acem Media (video, podcast/audio og radio)
finner du på følgende steder:**

WEB (video og podcast)- <https://acem.no>

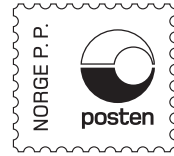
YouTube (video) - <https://www.youtube.com/acemmeditation>

SoundCloud (podcast) - <https://soundcloud.com/acemmedia>

RADIOPLAYER (24/7) - <http://www.radioplayer norge.no> (søk på Acem)

ACEM RADIO. Oslo FM 101,1: kl. 08 - 09 og kl. 20 -21 hver dag

Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo



Å gi andre skylden, tillegge dem egenskaper de ikke har, gjøre dem ondsinnet, gjerrige, dumme eller uærlige, splitter og eskalerer konflikter. Meditasjon kan motvirke projeksjon og ansvarsfraskrivelse. I meditasjon er det ikke så lett å skylde på andre.

Projeksjoner er forankret i den enkelte, men effekten blir særlig kraftig når den skjer i flokk. Kollektive projeksjoner blokkerer kompromisser og solidaritet.

Dette Dyade begynner med projeksjon og fordreininger på individnivå og fortsetter med sosiale sammenhenger, ideologier, kjønn og religioner.

