

m  
058.1 Dya/2017

KOMPLETT

4 HEFTER

Dyade : tidsskrift for ku...

1968 hutl vo 252408 038



30119116703559

ACEM

# dyade

1/17

100 KR

## LIV I BEVEGELSE

- prosess i meditasjon og fellesskap

Ole Gjems-Onstad



**Ikke til hjemlån**



Acem-meditasjon

[acem.no](http://acem.no)

Deichmanske bibliotek  
Hovedutlånet

13 JAN 2017

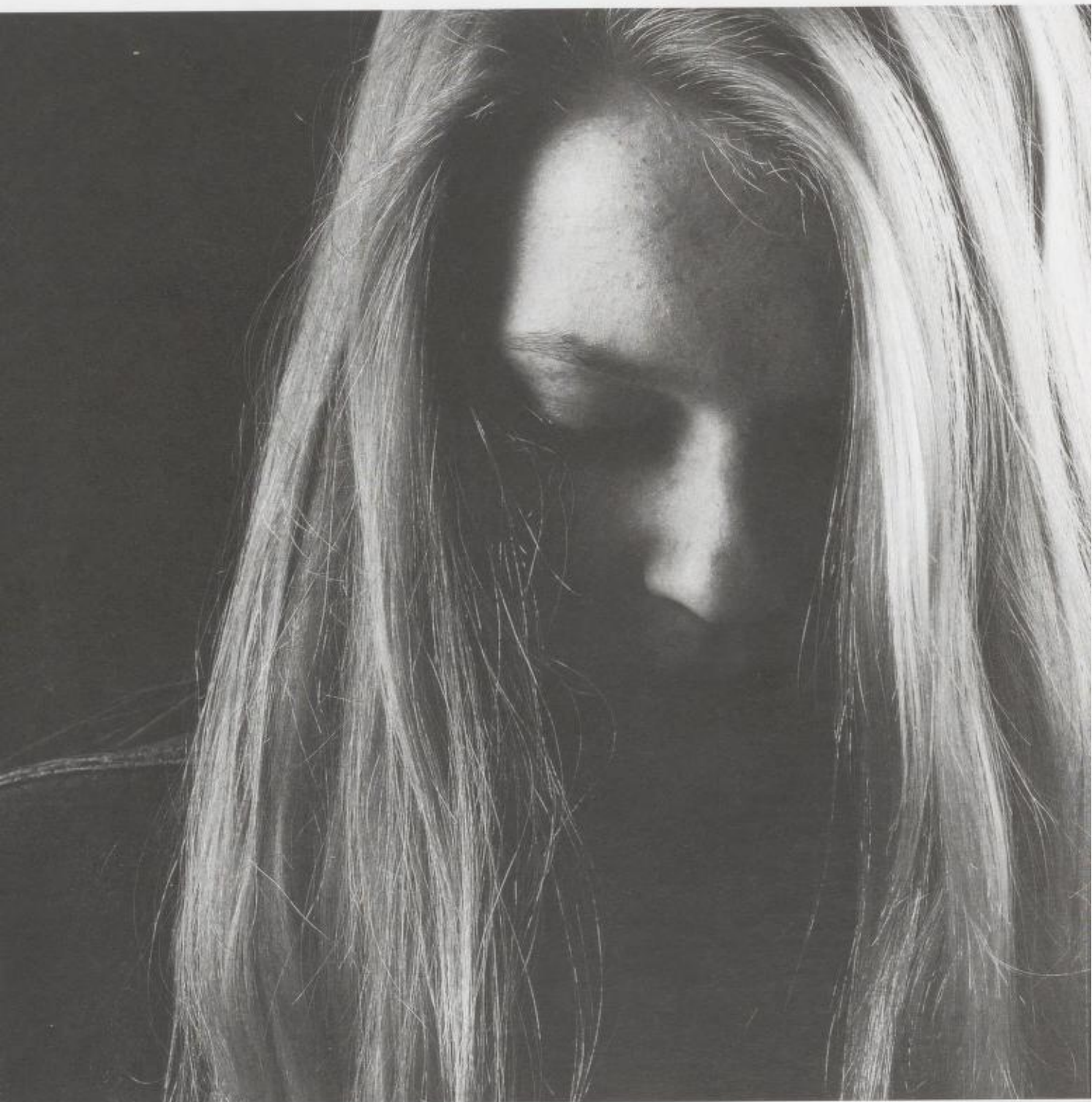
## INNHold | LIV I BEVEGELSE

- |           |                                    |           |   |
|-----------|------------------------------------|-----------|---|
| <b>03</b> | Leder: Liv i bevegelse             | <b>47</b> | Å stoppe et nu i bevegelse                          |
| <b>05</b> | Egne, ikke andres svar             | <b>51</b> | “Krysse elven mens man føler seg frem over stenene” |
| <b>11</b> | Bare plass til én                  | <b>57</b> | For stort fotavtrykk                                |
| <b>23</b> | La min vilje skje                  | <b>61</b> | I gjenskinnet fra evigheten                         |
| <b>33</b> | Der vi ikke forstår, kan vi lære   |           |   |
| <b>41</b> | Når man er sikker, er det for sent |           |   |

### DYADE 1 2017 ÅRGANG 49

Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd

Redaktør av dette nummer|Ole Gjems-Onstad Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell Grafisk form|Geir Wærnes Foto|Ole Gjems-Onstad Geir Wærnes Torbjørn Hobbøl Pixabay m.fl. Omslagsfoto|Anna von Sydow 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 Telefax|23 11 87 09 Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no Trykk|UnitedPress Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2017|kr 320 Løssalg|kr 100 ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave)



Leder:

## Liv i bevegelse

- prosess i meditasjon og fellesskap

Dette Dyade handler om prosess fra meditative og eksistensielle perspektiver. Til å belyse temaet brukes meditasjon, kommunikasjonsgrupper, forfattere som Carl Frode Tiller, Karl Ove Knausgård og John Williams Stoner, assistert dødshjelp og døden som en siste utfordring for refleksjon og omstilling.

En dårlig start på dagen for et nummer av Dyade om prosess: Norsk Språkråd har anbefalt at man ikke bruker ordet prosess - en ukritisk og uklar språklig potet. Dette Dyade finner uttrykket prosess nyttig, men angir hva vi mener med det.

I Acems meditasjonspsykologi betegner prosess et grunnbegrep: Å handle i åpenhet i forhold til det som er her og nå. Nuet er i levende bevegelse; prosess innebærer omstilling og endring.

På samfunnsplan betyr prosess kompromiss og pragmatisme. Som i meditasjon og hverdag etterstreber man ikke ideelle løsninger, men de som fungerer. Man jakter ikke på det beste, men det som er godt nok. En omskiftelig og flerkulturell verden utfordrer evnen til å tenke nytt.



*Ole Gjems-Onstad*

---

Bidragene i dette nummer er skrevet av Ole Gjems-Onstad. Flere momenter til artiklene bygger på forelesninger og samtaler med Are Holen. For kommentarer til utkast takkes Halvor Eifring og Merete Lund Hetland.

Ole Gjems-Onstad er meditasjonslærer i Acem, tidligere leder Acem Norge, nå leder Acem International, professor i skatterett ved Handelshøyskolen BI.

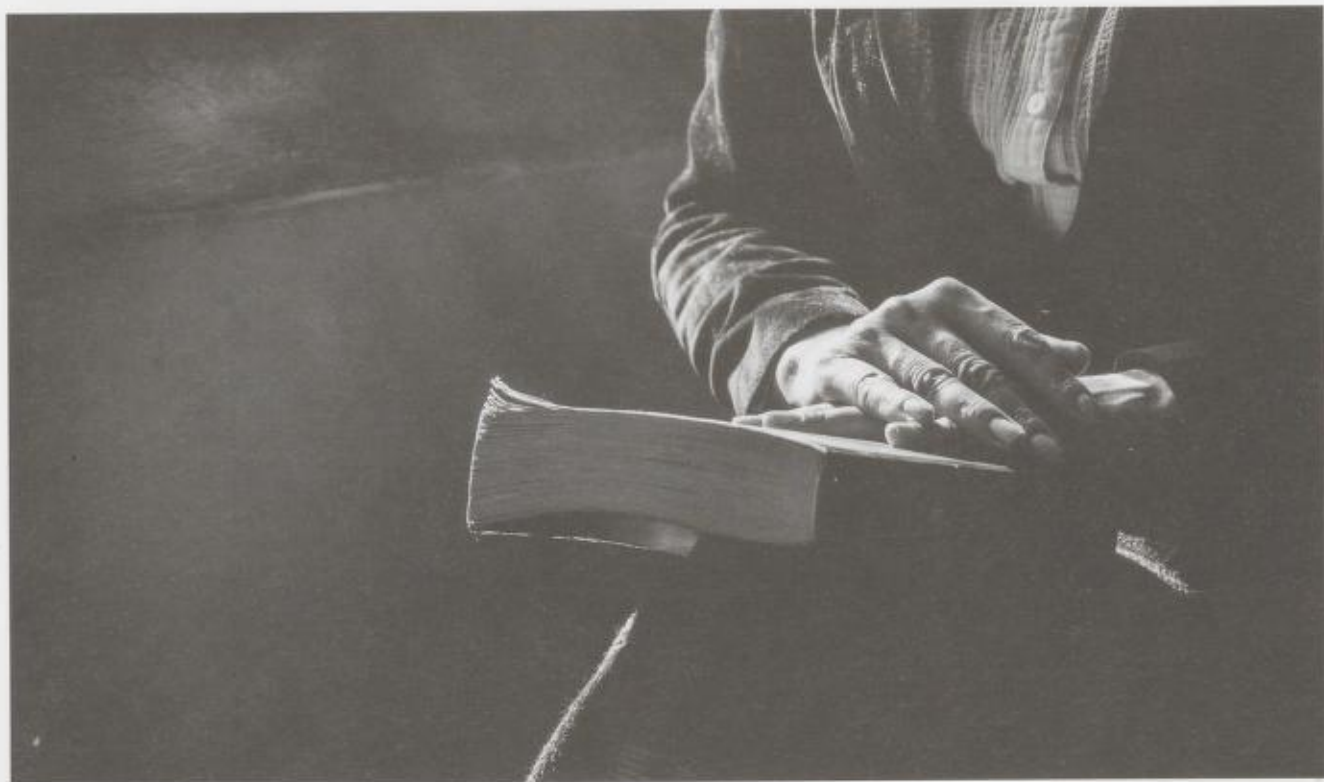


Foto: Pixabay

# Egne, ikke andres svar

## - litteratur om prosess

Å leve i prosess betyr å søke det som gjør livet til mine valg og mine svar – et liv jeg lever som mitt og tar ansvar for. Det å søke svar hos andre der man primært må kjenne etter selv, kan forvirre. Enkelte av Frans Kafkas verk kan forstås i et slikt perspektiv. At bøker av Hans Fallada og John Williams er gjenoppdaget, kan skyldes samtidens savn etter et liv som er mer indrestyrt, mer prosessorientert.

### KAFKAS LETING

Man kan selvfølgelig diskutere om Frans Kafka, slik enkelte hevder, var det tyvende århundres mest betydningsfulle forfatter. Men få vil betvile at han var en av de viktigste. Hans verker rommer en tvetydighet der ingen tolkning blir endelig. Dermed behøver man heller ikke være så redd for å «ta feil» når man legger en bestemt forståelse inn i ham.

Kafkas verker *Prosess* og *Slottet* vises til igjen og igjen; de treffer en samtidsstemning. *Prosess* omtales ofte som boken om individets møte med det ugjennomtrengelige byråkrati. Vi arresteres, forstår ikke hvorfor; vi tiltales, vet

ikke hva anklagen er og hvordan vi kan forsvare oss; vi dømmes og opplever oss selv uskyldige. I moderne tid er en parallell å bli forfulgt av mediene; man mistenkeliggjøres, men uten mulighet til å forsvare seg på en likeverdig måte, og tidvis uten å forstå hva tiltalen gjelder. Ofrenes forhold til mediene er like asymmetriske som overfor tidligere tiders suverene makthavere. Å rettferdiggjøre seg i forhold til en sensasjonspreget førsteside er nytteløst, og har gravejournalister spadd opp en grav for en og gjennom skandaliserende oppslag kastet en ned i den, er det ikke lett å komme seg ut.

Men Kafka kan leses på så mange måter.

Til forskjell fra de vanlige tolkninger, vil vi her antyde at *Prosessen* delvis kan leses som en beretning om hvordan vi aldri kan forstå det som skjer i våre liv hvis vi primært leter etter svaret hos andre. De viktige eksistensielle innsiktene, de sentrale perspektivene, finnes ikke hos anklageren eller dommeren, men i vårt eget. Er vi på jakt etter løsningen på våre utfordringer utenfor oss selv, kan vi gå oss eksistensielt vill. Slik kan *Prosessens* delvis forstås som en fortelling om det mislykte i å lete etter livets svar på feil sted.

*Slottet* har i seg mange stemninger lik *Prosessens*. Hovedpersonen leter seg frem til et mytisk og mystisk slott. Han forstår aldri helt hvor han er; vil så gjerne finne noen å spørre og forholde seg til. Når han endelig kommer til slottet, finner han heller ikke frem. Det er ingen å relatere seg til. Lik *Prosessens* er den ensomme, forlatte og hjelpeløse stemning sentral. Eksistensielt er det lett å kjenne seg igjen. Man hører ikke til, men ville så gjerne. Slik kan det kanskje bli hvis svarene skal finnes i andres slott og ikke hos en selv. Den nesten kvelende utryggheten i *Prosessens* og *Slottet* kan muligens reflektere den eksistensielle fremmedgjorthet i en kultur vendt mot andre, mot det ytre, uten å være balansert i en evne til å kjenne etter innover. Leter man etter svar, bekreftelse og mening i superstjernes liv, i media, i det som skjer der ute, glipper det, man finner det ikke, kan føle seg enda tommere og mer fortapt, og må lete videre.

Det kan ligge nær å trekke paralleller fra Kafkas forfatterskap til hans eget ikke trygt forankrede liv: tsjekkisk-tysk jøde med en

kontorjobb langt fra hans virke som forfatter, med et vanskelig forhold til faren (skildret i essayet *Brev til min far*) og særlig ett uforløst kjærlighetsforhold. Skjebnen dømte ham til en relativt ung død (rett før fylte 41 år) gjennom den tuberkulose som rammet ham, og som vel ble opplevet som en tilfeldig og urettferdig skjebne. Kafkas forhold til sitt eget forfatterskap var så sammensatt, så fordømmende, at han ba sin nærmeste venn, forfatterkollega og forlegger Max Brod, brenne alle litterære nedtegnelser han etterlot seg som ikke allerede var publisert, herunder de uferdige arbeidene *Prosessens* og *Slottet*. Men Max Brod mente det ville være et litterært overtramp av historiske dimensjoner å gjøre som han hadde lovet og valgte i stedet å ferdiggjøre og utgi arbeidene. Kafkas liv kan til en viss grad forstås som en søken etter anerkjennelse, hos far, familie, kjærester og venner – men som det utvilsomme geni han var, også meget mer.

## MOT KATASTROFEN – MEN TROFAST MOT SEG SELV

To bøker «gjenoppdaget» i det 21. århundre skildrer personer som lever i forhold til sitt eget, som ikke spør hva andre synes de burde gjøre, men som gjør det de finner riktig, selv om konsekvensene kan være katastrofale.

Den ene er Hans Fallada: *Jeder stirbt für sich allein* (Hver dør alene). Fallada, som selv var psykiatrisk pasient og stoffavhengig, skrev visstnok boken på nærmere seks hundre sider på seks uker. Så var han da også godt sint på den nazi-kulturen boken er et oppgjør med.

# Hva vil du ta opp?



Meditasjonsveiledning i Acem starter ikke der man sluttet sist; men der man er her og nå. Hva vil du ta opp? Veilederen gir ikke svar, men hjelper den som mediterer til å formulere det som oppleves uforstått eller problematisk i meditasjonen.

Lik andre prosesser er veiledning en åpen

situasjon; ingen vet på forhånd hvilken vei den tar. Gjennom dialogen kan et tema utkrystallisere seg der den mediterende ser klarere hvilke sider ved personligheten som utfordrer meditasjonen. Spørsmål om paralleller mellom meditasjon og hverdag kan gjøre dynamikken tydeligere.

*Utsatt for et enormt ytre press valgte de ikke å gi etter, men følge sin egen stemme. Å leve i prosess betyr ikke at man må utsette seg for personlig risiko ved et slags opprør mot ytre strukturer. Men det innebærer å lytte til hva man selv synes «stemmer».*

På film fremstilles nazitidens representanter til dels som litt flott utseende personer. Fallada skildrer dem forgrovede og gemene, slik han sikkert hadde opplevd dem. Hovedpersonene er to helt alminnelige mennesker som bestemmer seg for å gjøre motstand. De er velmenende, men temmelig naive og blir et lett bytte for Gestapo. Men Fallada skildrer dem som de eksistensielle vinnerne i forhold til systemets forsimplede skurker. De gjorde det de syntes var riktig. Utsatt for et enormt ytre press valgte de ikke å gi etter, men følge sin egen stemme. Å leve i prosess betyr ikke at man må utsette seg for personlig risiko ved et slags opprør mot ytre strukturer. Men det innebærer å lytte til hva man selv synes «stemmer». Tross den tragiske utgang har *Jeder stirbt für sich allein* en eksistensiell klarhet og ro som *Proessen* og *Slottet* mangler. Kanskje kan den store salgssuksessen boken nå har fått, forklares med at dens indre orientering, dens betoning av å finne hva man selv mener, har en stor appell i en ytreorientert kultur.

John Williams' *Stoner* har hatt noe av den samme skjebne som Falladas bok. Ved den opprinnelige utgivelsen i 1965 var interessen begrenset med et opplag på under 2 000 eksemplarer. Men inn i det 21. århundre ble verket gjenoppdaget og gjenstand for et betydelig salg. De ytre rammer er svært ulike, men eksistensielt har historiene et visst fellestrekk. Stoner er den alminnelige, ytre sett nesten stakkarslige profesoren i engelsk ved et amerikansk universitet som forsøker å gjøre det han synes er riktig. Han lever med en nærmest redselsfull hustru

og en horribel sjef som forsøker å ødelegge karrieren hans fordi Stoner ikke lar seg presse til å bedømme en avhandling annerledes enn han finner naturlig.

Ytre sett er Stoners liv til dels nokså trist. Men indre sett er det, slik det sies i en omtale av boken, en historie om kjærlighet og trofasthet. Stoner forsøker å gjøre så godt han kan slik han til enhver tid vurderer det, og lever et liv som ikke er en ytre suksess, men indre sett hans liv. Bak salgstallene til både *Stoner* og *Jeder stirbt für sich allein* ligger muligens en søken etter det liv som er ens eget. I *Proessen* og *Slottet* ender det i en slags forvirring. I *Jeder stirbt für sich allein* og *Stoner* går det ytre sett til dels dårlig, men sett innenfra skinner det gjennom en form for tilfredshet eller mening – en sjelelig virkeliggjørelse. Ingen vil ønske å gjenta livet til hovedpersonene i *Proessen* og *Slottet*. Men de indre prosesser til *Jeder stirbt für sich allein* og *Stoner* kan være mer tiltrekkende (selv om vi ville være takknemlige for å slippe Gestapo, samt hustruen og sjefen til Stoner).

## On your own



Foto: Pixabay

Noen spørsmål, valg og utfordringer er helt personlige. Å kjenne etter hvor man er, utgangspunktet for å være i prosess, kan man bare gjøre selv. Andre kan hjelpe en, men en eksistensielt prosessorientert livsholdning er ens eget valg.

Å handle spontannært dreier seg ikke bare om å reflektere eller bevisst å forstå. Det blir for intellektuelt eller kognitivt. Det er mer snakk om en eksistensiell evne til å kjenne etter, til å fange opp de kreftene som til enhver tid arbeider i en og

ha dette med seg inn i handling. Surrogatmødre kan fungere, men ingen andre kan overta den utfordring det er å være i prosess.

For dem som acem-mediterer, kan meditasjonen gi en modell. Den meditative handling etterstreber ikke et resultat. Man søker å tilpasse egenaktiviteten til det som spontant er til stede i ens bevissthet. Man tenker ikke over hva som er der, man forsøker ikke å forstå, men bare gjenta lyden slik at den best mulig inngår i den øvrige bevissthetsstrømmen.



# Bare plass til én

– subjektiv og objektiv sannhet

Prosess innebærer en vilje til å se seg selv annerledes, at en livshistorie kan forstås på flere måter. Man kan ikke ta sin egen subjektivitet som en slags sannhet. Personlig eksponering gjennom virkelighets- eller utleveringslitteraturen kan gi personlig tilfredsstillelse gjennom et oppgjør, men ikke uten videre et utvidet eksistensielt ståsted. Samtiden tror på kraften i den offentlige scene, men er mindre opptatt av indre bearbeidelse. Carl Frode Tiller viser i *Innsirklings*-trilogien hvordan det kan være mange subjektive, men ingen objektiv sannhet.

## HVILKEN VERDEN ER VIRKELIG

Med trilogien *Innsirkling* (2007), *Innsirkling 2* (2010) og *Innsirkling 3* (2014) skildrer den norske samtidsforfatteren Carl Frode Tiller en person som har mistet hukommelsen og rykket inn en annonse der han ber dem som kjente ham, sende ham brev og dele felleserfaringer for å hjelpe ham starte en gjenerindring. Etter hvert forteller ni forskjellige personer hvordan de har erfart hverandres oppvekst og relasjoner. Hver beskrivelse oppleves av leseren som sann, selv om Tiller tegner kvinnene så labile og emosjonelt utfordrende at man undrer seg. Etter hvert viser det seg at samme livsforløp

er oppfattet svært forskjellig. Mot slutten lar Tiller leseren slippe inn i flere uventede sider ved hovedpersonen og fortellernes bakgrunn. Men det ville være dårlig gjort overfor fremtidige lesere av trilogiens over 1 000 sider å konkretisere nærmere verkets avsluttende forviklinger.

Tillers roman er forskjellig fra vinklingen til f.eks. Bookerpris-vinneren 2015 *A Brief History of Seven Killings* av Marlon James. Der bidrar en rekke røster, undertiden mer forvirrende enn oppklarende, til å få frem et komplisert drama. Tiller gir mer hver enkelt person anledning til

*Det besnærende og forførende eller forvirrende er at den subjektive sannhet oppleves som objektivt sann, både av den som forteller og den som leser.*

nokså utførlig å formidle sin forståelse av det som var. Tillers perspektiv kalles undertiden Rashomon-effekten etter en film av Akira Kurosawa.

Enkelte mener at Tillers prosjekt er overambisiøst; man klarer ikke troverdig å beskrive så mange personers erfaringer innenfra. En del sant er det nok i det. Det siste bindet drøyde lenge med å komme ut, noen av figurene der ligner for meget på enkelte av de foregående og slutten er ikke bare troverdig. Leseren ender til slutt opp uten noen klare referansepunkter for hva som er den egentlige historien. Kanskje ville Tiller si at nettopp det var poenget; i sosiale relasjoner finnes ingen objektiv sannhet. Men alt med måte; man må også kunne spørre om noe av forfattergrepet har sviktet. Til tross for en ikke helt vellykket avslutning og inntrykket av enkelte passasjer som konstruerte eller gjentagende, klarer Tiller å illustrere hvordan sosial sannhet er et subjektivt eller relativt begrep. Det besnærende og forførende eller forvirrende er at den subjektive sannhet oppleves som objektivt sann, både av den som forteller og den som leser.

Innsirklings-trilogien kan minne om erfaringer i kommunikasjonsgrupper i Acem eller andre former for personlige samtaler. Man hører om en persons relasjoner, fortidige eller nåværende. Så treffer man mer eller mindre tilfeldig noen av de mennesker det er snakket om. Det kan være kortere møter der man ikke gis tilstrekkelig grunnlag til virkelig å vurdere den det gjelder, opp mot det man er blitt fortalt om relasjonen. Men selv med en slik «diskon-

tering» går det ikke opp. Noe skurrer.

### **SUBJEKTIVT SOM OBJEKTIVT**

Når vi selv forteller om viktige og formende relasjoner, skiller vi vanligvis ikke mellom subjektiv og objektiv sannhet. For oss er vårt perspektiv, våre erfaringer og vurderinger sanne. Det blir de også lett for den som lytter til oss. De kan bli dratt inn i vår subjektivitet og fanges av vår identifisering med det vi sier.

Den tyske filosofen Kant skilte mellom *das Ding für mich* (et fenomen slik det fremtrer for meg) og *das Ding an sich* (tingen slik den egentlig er som ikke er erkjennbar for vårt sanseapparat). Med relasjoner er det ingen rent objektiv referanse. For hver relasjon er det minst to perspektiver. Begge kan bli opplevet like sanne av de personer som utgjør relasjonen. I parterapi kan en måte å nærme seg en slags objektiv og omforent dimensjon innenfor det intersubjektive felt være at begge parter beskriver de handlinger som finner sted. Et første mål blir å enes om en ytre beskrivelse av det som objektivt sett foregikk: en objektivisering av det ytre samspill som fant sted. Man blir ikke nødvendigvis enige om hva handlingene innebar, og hvordan de subjektivt sett naturlig fortolkes. Men kan man samstemmes om noe objektivt, kan det være et sted å «møtes» og danne en allianse om faktum uavhengig av den enkeltes subjektive perspektiver.

Ofte sies at man bør kunne ha to tanker i hodet samtidig. Mange ganger har man nettopp det. Våre viktigste relasjoner er sjelden bare gjenstand for én subjektiv sannhet, men flere.

## «Aldri godt nok»-spøkelset



En mann i 40-årene som har meditert regelmessig en del år, forteller at han hadde håpet veiledningen ikke skulle bli noe av. Fra meditasjonen forteller han at han føler han ikke får det til, at han nærmest ikke klarer å være i den, vil bryte av, kommer ikke ordentlig i gang. Denne stemningen av ikke å gjøre det skikkelig, blir det hele veiledningen dreier seg om. På spørsmål kommer det frem at denne opplevelsen er kjent også fra hverdagen: Selv der han ikke gjør noe direkte galt eller noen kritiserer ham, er likevel

den indre følelsen at det ikke blir godt nok. Fra veiledningen tar han med seg en forståelse av at denne misstemningen er en del av ham. Derfor er det også mange ting han, lik veiledningen, gruer seg til. Veiledningen bidrar til at han ser at det er disse negative vurderingene han på en eller annen måte må forholde seg til; ikke som sanne, men som egne subjektive forestillinger. – Slik å se og ta stilling til sine egne indre spøkelser er en måte å være i prosess på.

Mor, far, barn og partner – vi har ikke bare én opplevelse, men flere av så sentrale personer. Men noen ganger er de ikke til stede samtidig; vi kan veksle mellom dem. De fleste barn har omtalt sine foreldre på mange motstridende måter uten at noe er usant; det var riktig i øyeblikket. Tilsvarende gjelder mange parrelasjoner. Andre kan hjelpe en til å se disse sprikene og dermed til å integrere det som tidligere var atskilt.

### SANNHET ER DET SOM FUNGERER

I *Innsirkling* illustrerer Tiller hvordan fortielse og benektning hindrer bevegelse eller refleksjon. Den følgende beskrivelsen er en klar motsats til en mer prosessorientert holdning:

*«Det var som om dei fleste i det kristne miljøet anstrengte seg for å verke så milde, snille og fulle av nestekjærleik som mulig, ... ein kunne seie seg ueinig i ting, men ein måtte ikkje begynne å krangle, ... Alle svingingar i humør og temperatur skulle liksom dempast og glattast ut, ikkje berre bølgedalane, men også toppane. Det var flott å vere glad, men ein trong liksom ikkje juble for det, det heldt med eit smil.*

*Men trass i, eller kanskje heller på grunn av dette uuttalte kravet om alltid å skulle beherske seg kom det til heftige følelsesutbrot innimellom.»*

Tiller beskriver det ikke å være nær, en slags konstant disiplinering til avstand – og den prisen man kan betale for det. Den stadige dempning av egne impulser kan skape en fremmedhet og fjernhet til sitt eget, og en fare for til tider å bli overveldet av det som presser seg på.

I stedet for å være i prosess hvor man forholder seg til det som er, gjør man seg selv til en slags psykologisk trykk-koker som av og til mister kontroll.

Innenfor vestlig hverdagsmoral er sannhet det objektivt riktige. I en del andre kulturer forbauses man over et slikt perspektiv som naivt. Stilt overfor en overmakt eller utsatt for en vanskelig situasjon, er sannheten de utsagn som «fungerer», de ord som løser problemet eller redder situasjonen. Man sier det som skal til for å kunne slippe unna eller minske presset. Om det er sant i en objektiv forstand spiller mindre rolle. Det som er hensiktsmessig å si, er også det riktige, en slags funksjonell eller pragmatisk sannhet; hos oss også kalt hvit løgn. Det kan, paradoksalt nok, være en liten parallell til det som fungerer i en prosess mot øket selvforståelse, der målet er å utvide den subjektive sannhet. Målet er ingen hvit løgn, men å si det som oppleves som sant, eller mer sant enn ens tidligere forståelse. Samtidig må man godta at det aldri blir helt sant. Man søker ikke en endelig fasit, men en foreløpig sannhet som utvider ens forståelse og gir øket frihet til å tenke og handle annerledes.

Enten man arbeider i veiledning, kommunikasjonsgrupper eller terapi, avhenger endring av en allianse mellom gruppe og deltager. Det subjektive perspektiv trenger ofte å suppleres og korrigeres av gruppen eller veileder, men samtalen bør forholde seg til verden slik den forstås av personen i fokus. Man kan bare snakke til eller innenfor den subjektive sannhet hvis man vil beholde alliansen.

Forholder man seg i stedet bare til en slags objektiv sannhet på tvers av eller uavhengig av hvordan den berørte selv opplever det, kan vedkommende lett oppfatte kommentarene som irrelevante, negative eller fiendtlige. For å hjelpe personen videre, må man på en eller annen måte også bevege seg innenfor vedkommendes subjektive sannhet. For å supplere, utvide og korrigere den subjektive sannhet, er det best å begynne der vedkommende er. I en gruppe sier f eks to menn at de synes en kvinne gir lite kontakt når de kommer til frokosten på kurset. Selv forstår hun ikke det, fordi hun gjerne vil ha kontakt. Etter hvert skjønner både hun og gruppen at det man snakker om, er hennes uerkjente engstelse, særlig overfor menn. Ved å ta utgangspunkt i en erfaring, men ved å være villig til å se den annerledes, kan begge parter vinne frem til et nytt perspektiv på situasjonen.

### **VIRKELIGHETS- OG UTLEVERINGSLITTERATUREN – BARE ÉN SANNHET**

Carl Frode Tiller har fått flere norske litteraturpriser og er ifølge forlaget solgt til 19 land. Selv om det er aldri så imponerende, blekner det i forhold til braksuksessen til Karl Ove Knausgård. Hans seks binds hovedverk *Min Kamp* på over 3 500 sider er ifølge Wikipedia utkommet i over 500 000 eksemplarer i Norge (per 2015). Knausgårds bøker er oversatt til 30 språk. I USA er Knausgård blitt et internasjonalt litterært fenomen med rosende anmeldelser i bl a New York Times og New York Review of Books som andre forfattere bare kan drømme

om. New York Times bruker også Knausgård til å skrive mer omfattende temaartikler om vidt forskjellige emner, fra personlige inntrykk under reiser i USA til det å overvære en hjerneoperasjon i Botswana. Knausgård er en forfatter der en objektiv fremstilling er umulig. For mange er han en litterær helt, for andre, ikke minst enkelte i hans familie, en narsissistisk forstyrret jukse-maker som vrir familiehistorien til det ugjenkjennelige.

I Knausgårds bøker er det ingen objektiv referanse som bidrar til å klargjøre at fremstillingen er subjektiv. Knausgård beskriver forholdene slik de var for ham. Han kan være en enestående god forteller så leseren dras inn i hans perspektiv. Nære personer, ikke minst faren og farmoren, fremstilles slik enkelte nok ville kalle fornedrende; få ville like å bli omtalt slik. Hadde Knausgårds «objekter» sluppet til med sine historier, kunne de vært ganske annerledes. Men de ville nok være sjanseløse. Knausgårds rekordomsatte subjektive sannhet blir i det offentlige rom den eneste, og dermed den objektive. Bilturistene sies å kikke fascinert mot hans barndomshjem fordi det var der «det» skjedde.

Bruk av levende modeller har inngått i en diskusjon av det man også kaller virkelighetslitteraturen. Ordbruken kan fange. Man kan være negativ til utlevering, men ikke så lett til at noen skriver om virkeligheten. Forfatteren Erik Fosnes Hansen har forsvart nådeløse personskildringer fordi «[d]en som føler seg urettferdig portrettert eller mener at hendelser er utilbørlig fremstilt i et kunstverk, kan vurdere

## Prosesskriving, men prosess?



I New York Times Book Review 8. november 2015 anmeldte Karl Ove Knausgård den franske forfatteren Michel Houellebecqs bok *Submission*, som har vært mye omtalt internasjonalt. Ett er lengden – tydeligvis har Knausgård nådd en posisjon der redaksjonen i New York Times nøler med å be om nedkutting av en tekst ut over deres vanlige format for bokomtaler. Knausgård skriver at han tidligere aldri har lest en bok av Houellebecq selv om han har fått det sterkt anbefalt og har en bok av ham i bokhyllan der han flere ganger har tatt den ned, «considering it for a while, though always returning it unread. The resistance to starting a book by Houellebecq is too great. I'm not entirely sure where it comes from, though I do have a suspicion, because the same thing goes for the films of Lars von Trier: When "Antichrist" came out I couldn't bring myself to see it, neither in the cinema nor at home on the DVD I eventually bought, which remains in its box unwatched.

They're simply too good. What prevents me from reading Houellebecq and watching von Trier is a kind of envy — not that I begrudge them success, but by reading the books and watching the films I would be reminded of how excellent a work of art can be, and of how far beneath that level my own work is." Flere deler av bokanmeldelsen dreier seg ikke om boken, men om Knausgård. Det er kanskje der pennen har mest trøkk.

Anmeldelsen avspeiler vel også den måte å skrive på som kalles prosesskriving. Forfatteren strømmer med i skrivingen og lar sine egne innfall bli en del av det hele. Knausgårds rike og varierte språk avspeiler en høy grad av litterær skolering og en våken betrakterevne i forhold til verden rundt seg. Men det dreier seg ikke om prosess i den forstand ordet brukes i dette Dyade – prosess mot øket selvinnsikt, en evne til å se seg selv i forhold til verden rundt, og en vilje til å se for å lære og så endre.

å gå til motmæle i offentligheten, eller gå rettens vei». Men hvilken ordinær person kan ta igjen i offentligheten mot en litterær suksess slik at det monner? Linn Ullmann blottstiller i *De urolige* sine foreldre, Ingmar Bergman og Liv Ullmann. Men her dreier det seg om virkelige kjendiser som «står på egne ben» i det offentlige rom, Alminnelige mennesker er langt mer sårbare for hva deres nærmeste måtte skrive i en bestselger. Å gå jussens vei er ikke greit av mange grunner. De juridiske grenser for ærekrenkelser og privatlivets fred er trange; det er ikke tilstrekkelig at en skildring er etisk klanderverdig. Søksmål mot kjente forfattere og deres forlag som lett betaler advokater kr 3 000 – 5 000 per time, kan være økonomisk umulig for folk flest. I tillegg kan mer offentlighet gjøre vondt verre.

### **KOLLEKTIV ERKJENNELSE ELLER NARSISSISTISK SAMTIDSSTRENG**

En del vil mene at skånselsløs utlevering kan være prisen for god litteratur. Det litterære beriker og utvider leserens erfaringsfelt. Som lesere kan vi delta i flere liv uten å være der. Vi gis mulighet til å observere andres feiltrinn og prisen de betaler, uten selv å pådra oss den samme kostnaden. Dermed kan litteratur også bidra til moralske refleksjoner. Vi behøver ikke ta forfatterens fremstilling som en modell, men mer som en observasjon vi kan ta standpunkt til.

Biografier og selvbiografier respekterer vanligvis grenser mot det mer intime. Men det finnes unntak – som huskes godt fordi deres fremstillinger provoserte eller krenket. Sverige har August Strindbergs og Jan Myrdals familie-

omtaler. For noen er så inngående skildringer å gå ut over den «kontrakt» som gjelder i private forhold: Dette er mellom oss og ikke for det offentlige rom. Enkelte kjente fotografer har i vid utstrekning benyttet fotografier av egne barn da de var små og nakne. Regissøren Aslaug Holm filmet sine to sønner i en rekke år og brukte materialet som grunnlag for filmen *Brødre*. Yngstesønnen uttalte til pressen: – Da jeg var fem år, hadde jeg ikke noe valg. Hun har bare filmet, og vi har ikke kunnet si nei. Jeg visste ikke hva prosessen gikk ut på, og hadde helt klart sagt nei om jeg hadde visst det. – På den ene siden står de kunstneriske behov; på den annen den tanke at det ikke er for å lage film man har barn; det er for å gi, ikke for å ta. De skal på så frie premisser som mulig kunne skape sin historie.

En del av virkelighets- eller utleveringslitteraturens popularitet kan skyldes at den treffer en narsissistisk samtidsstreng. Det skal dreie seg om meg, ikke andre, ikke verden, men meg; mine rettigheter, mine krav, mine behov og mine krenkelser. Hensynet til andre skal ikke begrense meg i å ta ut det jeg måtte ønske.

Tittelen Knausgård valgte for sitt verk, *Min kamp*, er et tankekors, jf Hitlers *Mein Kampf*. Det kan være en del av en nihilistisk verdensanskuelse at Knausgård ikke lar seg stoppe av assosiasjonen; det er en del av sjokkeffekten og selger bra. Avstanden er også stor til den islamske betydningen av jihad som stammer fra verbet jahada: å streve. Visstnok mener mange muslimer at den viktigste kampen er den man fører med seg selv og utfordringen det er å gjøre gode gjerninger. Det ligger nærmere det selv-

*En del av virkelighets- eller utleveringslitteraturens popularitet kan skyldes at den treffer en narsissistisk samtidsstreng. Det skal dreie seg om meg,..mine rettigheter, mine krav, mine behov og mine krenkelser. Hensynet til andre skal ikke begrense meg i å ta ut det jeg måtte ønske.*

oppgjør som en psykologisk vekstprosess også innebærer. *Min kamp* er i liten grad et oppgjør med Knausgård selv. Derfor ville ikke en tittel som *Min prosess* ha vært passende. Oppgjøret går primært utover, ikke innover.

I Norge ønsker et ikke lite antall personer å være forfattere. Atskillige synes å aspirere mot noe av virkelighets- eller utleveringslitteraturens tilnærming: Si det som det er. Bruke sin egen bakgrunn og bygge en bok, eller flere, direkte på sine erfaringer. Selv uten å bruke navn kan det, ikke minst for de omtalte og for dem som kjenner dem, være nokså klart hvem man skriver om. I noen sammenhenger skal det ha vært ødeleggende for relasjonene. Det kan bli som å være i familie med en forfatter fra helvete. Fenomenet er ikke nytt. Et tidligere eksempel fra norsk litteratur er anklagene mot forfatteren Agnar Mykle om å grafse i privatlivet til personer som stod ham nær.

Den som utgir utleveringslitteratur, kan heller ikke lett gjøre det godt igjen. Det hjelper lite å be om unnskyldning eller beklage privat det som har skjedd på den offentlige scene. Da mangles den kraft som ligger i offentliggjøringen. Det kan bli som med revenge porn, nakenbilder som legges ut på nettet av ekspartneren etter at forholdet er gått i stykker. Man kan ikke lett gjøre det ugjort.

#### **SKRIVE SEG «NEDOVER»**

Borgerlige dannelsesidealer er ingen del av moderne litteratur – til forskjell fra f eks den tidligere «dannelseslitteraturen». Enkelte har sagt at moderne forfattere skriver seg nedover.

Politisk er man desillusjonert. Det er ikke lenger noen reformatoriske bestrebelser eller tro på frelse gjennom store samfunnsmessige endringer. Gud er borte og også etiske idealer om ordentlig oppførsel; det tilhører mer de forkastede besteborgerlige småløgner man skal fjerne seg fra.

Ikke minst i USA har en del politikere forsøkt å fremstille seg selv som særlig ekte ved å bryte alle normer for vanlig politisk oppførsel. Man kan undres om man også ser en slik Donald Trump-tendens i en del litteratur og journalistikk. Man kan virke særlig ekte hvis man ikke bryr seg om de grenser som ellers gjelder. Både marxisme og freudianisme har bidratt til en tenkning der «vanlig» moral ble en borgerlig overbygning. Resultatet kan bli en avstandtagen til det skikkelige som defineres som mistenkelig, utnyttende og forkastelig. Jo mer negativt og «avslørt» noe kan fremstilles, desto sannere blir det. Denne mangel på moralsk referanse er en utfordring i møtet med fundamentalistiske røster i en multikulturell verden. Andre kulturer tar til dels avstand fra den vestlige verden, som ikke tror på annet enn egne rettigheter og materielle goder.

Det negative perspektivet avviker også grunnleggende fra den positive holdning som ligger til grunn for en eksistensiell prosessorientering: Perspektivskifte, personlig vekst og endring er mulig.

#### **LØSNE SUBJEKTIV INVESTERING**

Fiksertheten i det subjektive preger samtiden på mange måter. Anklagen og krenkelsen, indigna-

# Metodelyd, introspeksjon og prosess



Foto: Pixabay

En person lærer Acem-meditasjon. Hun synes det er noe galt med metodelyden. Den passer henne ikke, minner om noe, fører ikke til en god meditasjon.

Et slikt fokus på lyd kan hindre prosess. Det interessante er ikke lyden; i Acem-meditasjon benyttes lyder uten språklig mening som etter objektive kriterier er nøytrale. Muligheten

for prosess ligger i å arbeide med det meditasjonen og lyden vekker i oss, bli introspektivt undrende og spørrende i forhold til oss selv. Prosjeksjonen, det å finne feil med lyden eller noe annet der ute, kan selvfølgelig være riktig i en del sammenhenger, men forskjellig fra den introspektive prosess mot selvforståelse meditasjon kan åpne for.

*Å slippe til sitt sinne og skuffelse kan kjennes som en lettelse i øyeblikket; for langsiktig personlig vekst er det neppe metoden.*

sjonen og fordømmelsen, gis god plass. Mediene spekulerer i den og forsterker den; jussen er ofte på den krenkede side: Offerets perspektiv og rettigheter må tas på alvor. Psykologisk kan det kjennes godt å tømme seg; si det som det er; gi sine følelser luft; våge å vise frem det som har vært vanskelig.

Men intensitet og emosjonalitet, forurettethet og sinne er intet sannhetskriterium. Bare å lufte sine følelser representerer ikke i seg selv prosess. Man må også kunne relativisere eget ståsted og se at det bare er ett av mange mulige bidrag til en slags sannhet. Offeret må tas på alvor, men ingens subjektive perspektiv bør absoluteres.

Acem-meditasjon og kommunikasjonsgrupper er metoder for å løse opp fastlåste subjektive perspektiver. Å problematisere egne oppfatninger om hva som er riktig, er en sentral måte å bedre utførelsen av Acem-meditasjon. Å forstå hvordan man mediterer feil, der man trodde man mediterer riktig, kan gi viktige endringer. I en kommunikasjonsgruppe er det nyttig å dele ting om eget liv som man ellers synes har vært vanskelig å vise frem. Dette inngår i en dialog med gruppen der andre forteller hvilken person de ser gjennom det man bringer frem. Ofte kan det hjelpe en til å endre forståelse av hva som skjedde og hvem man var og er. Kommunikasjon er ikke bare å dele ting som har vært vanskelig, men å komme inn i en prosess der man kan se seg selv på nye måter. Å skifte perspektiv kan bidra til at man opplever og handler mer rasjonelt, mer ut fra den andres behov og mindre ut fra sitt eget. Det kan

bidra til bedre relasjoner og et rikere liv både for en selv og andre. Å slippe til sitt sinne og skuffelse kan kjennes som en lettelse i øyeblikket; for langsiktig personlig vekst er det neppe metoden.

#### **FRELSEN I DET OFFENTLIGE ROM**

Uleveringslitteraturen kan representere et befriende alternativ til Facebook-kulturen der det greie og selvfølgelige står i fokus. De fleste som skriver slik, kan komme inn i en viss refleksjon rundt eget liv på samme måte som det å skrive dagbok kan stimulere til ettertanke. Fortell-det-slik-det-er litteraturen innebærer imidlertid ikke uten videre en reell dialog. Det er ikke lik en kommunikasjonsgruppe, en meditasjonsveiledning eller en terapi der man snakker innenfor en allianse og for å bli korrigert gjennom tilbakemeldinger. Å skrive ut i et stort, uavgrenset kosmos, til et ukjent publikum, vil for de fleste forsterke effekten av å skrive, særlig når det er personlig. Men det er likevel ingen dialogpartner som skal hjelpe en til å se sine fragmenter i sammenheng og til å skifte perspektiv der man selv er fastlåst og investert i sine synspunkter. Det er forskjell mellom å snakke om seg selv og det å ta stilling til seg selv som utgangspunkt for endring.

Den moderne vestlige verden er til dels areligiøs. Men dype menneskelige behov for noe kraftfullt, opphøyet eller særegent blir ikke borte av å forkaste forestillingen om en guddom. Mange mener at man i moderne kultur i stedet ser religionssubstitutter og kvasiånd-

lighet. En digitalisert og billedorientert samtid har en sterk tro på virkningen av å bli sett av andre, en slags magi eller frelse i det offentlige rom. Det er der kraften er! Reality shows lokker mange ut fra troen på det forløsende i å være en øyeblikks-kjendis.

Noe av fascinasjonen ved utleveringslitteraturen kan ha et element av dette lidenskapelige behov for å bli sett av mange. Man søker ingen dialog innover med en eller annen stemme eller dimensjon der inne; i stedet er det en slags monolog til en uformelig masse hvor det gjelder at jo flere jo bedre. Det kjennes nok kraftfylt, men den personlige bevegelse kan gå tapt.

Å slippe til sitt virne og skuffelse kan kjennes som en lettelse i øyeblikket, for langsiktig personlig vekst er det neppe metoden.



# La min vilje skje

## - nedfrysing av egg og assistert dødshjelp

«La din vilje skje» uttrykker en religiøs ydmykhet. Formidler det en vilje til prosess – til det å forholde seg til helhet her og nå, konfrontere seg selv? Assistert dødshjelp er på ett vis å si "la min vilje skje". Aktiv dødshjelp kan representere et nei til de tanker som ellers kunne blitt tenkt – både av en selv og andre.

### DEN SISTE KRENKELSE

Døden er en siste port – og til dels en siste og største narsissistiske krenkelse. Den representerer et absolutt demokrati ingen kommer utenom og der alle i en viss absolutt forstand er like. Ingen er unntatt, ingen er spesiell, alle er like alminnelige. Gud, skjebnen, tiden eller døden gjør enhver uendelig liten - ingen unntak og ingen særbehandling. En narsissistisk generasjon som er vant til å bestemme over naturen, til å kunne

kontrollere og herske, må her gi tapt. Moderne medisin og teknologi kan hjelpe en til å utsette døden, men ikke til å fjerne den. Enkelte har fantasert om nedfrysing; men også det ville bare gi en utsettelse, ingen opphevelse.

Man kan ikke eliminere det faktum at man skal dø, men atskillige mener at det er riktig å gi den enkelte mer kontroll med hvordan og når man skal dø – særlig ved alvorlig og smertefull sykdom. Assistert

*Personer som mottar assistert dødshjelp vil nok i gjennomsnitt kunne kreve mye dyr oppfølging med behandlingstids over måneder og år. Løsningen med assistert selvmord tar bare noen minutter! Med over 6 000 personer som i Nederland kan det lett bli tale om milliarder.*

dødshjelp har de senere år rykket frem på den politiske dagsorden. For tilhengere er aktiv dødshjelp å se døden i øynene, å forholde seg til den. Men for en del mer kritiske røster innebærer eutanasi å unngå døden som et siste tap av kontroll, en siste nedverdiggelse. – Problemstillingen må skilles mot det å si nei til videre medisinsk behandling. Det ansees man de fleste steder å ha adgang til.

Både Belgia, Nederland, Luxembourg, Sveits, Columbia og Canada tillater aktiv dødshjelp eller legeassistert selvmord (terminologien og de konkrete regler kan variere uten at det er så viktig her). I USA er aktiv dødshjelp lov i fem stater, Oregon, Washington, Vermont, Montana og California. I Belgia steg tallene for assistert selvmord fra 349 tilfeller i 2004 til 2021 slike selvmord i 2015. For Nederland ventes tallet i 2016 å nå over 6000 (i 2015 var det 5516 tilfeller eller 3,9 % av alle dødsfall). Det er ikke ubetydelige størrelser.

Før olympiaden i Rio 2016 berettet mediene at den paraolympiske gullmedaljevinner i 100 meter rullestol for kvinner fra London 2012, belgiske Marieke Vervoort, etter lekene ønsket assistert selvmord grunnet kroniske kroppssmerter. Den tyske avisen Die Welt kommenterte at gullmedaljevinneren avviste det olympiske slagord om at det viktigste er å delta. Etter Rio-lekene der Vervoort vant sølvmedalje, bekreftet hun at de nødvendige papirer om eutanasi eller assistert selvmord var undertegnet i 2008. Men hun benektet at hun hadde sagt at hun ville dø etter Rio-lekene. Vervoort avviste å se på assistert dødshjelp som et slags mord. Det

ga henne mot til å fortsette livet tross smertene at hun visste at hun selv kunne velge en endelig hvile når hun måtte ønske. «I know when it's enough for me, I have those papers.»

Ifølge en nyere tysk undersøkelse kunne 55 % av de spurte tenke seg selv å avslutte livet på grunn av sykdom, pleiebehov eller demens. En del personer er utsatt for kroppslige lidelser andre knapt kan forestille seg – og uten mulighet for behandling. Den type tilfeller står i en særstilling. Men selvbestemmelsesideologien bak reglene i Belgia, Sveits og Nederland rekker videre enn dette. Hele 85 % av Nederlands befolkning støtter den gjeldende eutanasi-lovgivningen.

Belgisk lov forstås slik at også det å være trett av livet berettiger til å velge assistert selvmord. Enkelte leger kan assistere 10 i måneden – 2-3 per uke. I Belgia frykter enkelte at noen velger assistert selvmord for å unngå å belaste familien. Den belgiske loven ble i 2014 også utvidet til å gjelde barn, dvs mindreårige som lider av uhelbredelig sykdom med store plager. Det har vært diskutert å la loven omfatte demente. Et problem kan da bli at man får ett svar den ene dagen, og et annet det neste. Hva vil her være et informert samtykke?

I Nederland ble det i 2016 en større debatt fordi leger hadde godtatt assistert selvmord for en kvinne i 20-årene som i alderen 5-15 år hadde vært utsatt for en rekke seksuelle overgrep. Som følge av mishandlingen hadde hun mange alvorlige psykiske plager ingen trodde hun kunne bli fri for. De involverte terapeuter hadde uttalt at hun ikke kunne

# Du blir aldri helt klar

Foto: Pixabay



Et nytt fenomen der man tidligere har manglet teknologi, er nedfrysning av en kvinnes egg. En del som fryser ned egg, gjør det før steriliserende kjemoterapi for kreft som vil gi varig ufruktbarhet. Det er ikke lett å se hvorfor man skulle være betenkt overfor det. Men i en sammensatt verden kan dilemmaer alltid dukke opp: En østasiatisk kvinne hadde mistet sin mann i kreft. Mannens foreldre hadde sørget for å fryse ned hans sædceller før han døde. De ville at enken nå skulle befruktes kunstig og føre slekten videre. Hun hadde ikke så lyst til det – et eksistensielt dilemma tidligere tider ikke kjente.

Mer interessant i et prosessperspektiv kan være nedfrysning av egg for kvinner som ennå ikke føler tiden er riktig for å få barn. I USA er dette blitt en slags industri. En runde med nedfrysning av egg koster visstnok 7 000 – 12 000 dollar, pluss medisiner og lagringskostnader som kan beløpe seg til henholdsvis 3 000 og 1 000 dollar per år. Totalt skal fruktbarhetsnæringen i USA utgjøre fire milliarder dollar årlig, ifølge Bloomberg Bu-

siness Week, men nedfrysning av egg er bare en mindre del. Selskaper som Google og Facebook yter økonomisk støtte til utvalgte medarbeidere man gjerne ser utsetter det fravær fra jobb som fødsel medfører selv i den type arbeidsbesatt kultur.

Det er lett å forstå behovet hos kvinner som ennå ikke har møtt den rette partner å ha barn med, eller som ikke har følt seg klare for barn i forhold til karriere mv. En ekspert på nedfrysning av egg som hadde assistert mange kvinner, avsluttet imidlertid intervjuet med den kvinnelige reporteren fra Bloomberg Business Week med et overraskende prosessorientert tankekors: "You shouldn't wait too long to get pregnant. You're never going to be totally ready." Man kan kjøpe mye for penger, men kanskje forsøker man her å finne en teknisk og økonomisk løsning på det som dypest sett er en eksistensiell utfordring: å akseptere at man er den og der man er, og at livet er en prosess med sin egen rytme



## Jeg vil gjerne til byen

I et intervju med BBC fortalte en belgisk lege at en pasient som også var mentalt svekket, en dag hadde tatt kontakt for å be om hjelp til assistert selvmord.

Neste dag traff legen samme person igjen og spurte nærmest som en forlengelse av samtalen fra dagen før: "Hva tenker du nå at du vil?".

- "Jeg har lyst til å dra inn til byen", lød svaret.

Foto: Pixabay

behandles. Derfor fant man det rimelig å etterkomme kvinnens ønske om å la døden fri henne fra et så psykisk lidelsesfullt liv. Debatten skyldtes at nok en grense falt: Ikke bare fysiske lidelser, men også psykiske, kan legitimere assistert selvmord. Kriteriet i den nederlandske loven er at det må dreie seg om uutholdelige lidelser. Kritikere mener den grensen er vag og subjektiv. Toleransen overfor smerte varierer fra individ til individ.

Enkelte har sagt at det kan bli en situasjon der pasienten bør passe seg for legen og helseøkonomene. I en verden med trange offentlige budsjetter sparer en stadig mer vidtgående adgang til eutanasi trolig store penger til helse- og eldrepleie. Personer som mottar

assistert dødshjelp vil nok i gjennomsnitt kunne kreve mye dyr oppfølging med behandlingstid over måneder og år. Løsningen med assistert selvmord tar bare noen minutter! Med over 6 000 personer som i Nederland kan det lett bli tale om milliarder, uten at man har noe grunnlag for å tro at så kalde og kyniske betraktninger har influert lovgivningen. Ingen skal heller ha gått så langt at man anklager noen for selvpoptatt bruk av offentlige ressurser ved ikke å velge assistert selvmord! Men vil en del unnselige mennesker lett føle at de bør velge en billigere vei ut i stedet for å belaste samfunnet med store beløp? Kan assistert selvmord hvis den får større omfang, føre til en relativisering av livets verdi og finansdepartementale argumenter mot

evt å innskrenke den»?

Mot slutten av 2016 ble en ny diskusjon utløst i Nederland da helse- og justisministrene la frem et forslag om adgang til assistert selvmord også for dem som følte de hadde hatt et fullbyrdet (completed) liv, men som ikke var alvorlig syke. Adgangen skulle bare gjelde eldre, men uten at det per oktober 2016 var angitt noen aldersgrense. Med denne type kriterier vil det ikke være mange grenser igjen for dem som skulle ønske selvmord etter å ha oppnådd den foreskrevne alder.

Den tysk-israelske filmen Avskjedsfesten fra 2014 (instruktører Tal Grant og Sharon Maymon) illustrerte på en til dels tragikomisk måte dilemmaer med assistert dødshjelp. Skråplanet – the slippery slope – er ikke langt unna. Ønsket om selv å bestemme over livets utgang kan være smittsomt og i et eldre miljø bre seg som en enkel løsning på livets vanskeligheter. På et israelsk eldreheim oppfinner en av de eldre et litt merkelig apparat som på en enkel måte kan hjelpe den som skulle ønske, over den siste terskel. Oppfinneren får med seg en gjeng blant de andre eldre, ryktene sprer seg om at her kan man finne en slags snarvei forbi alderdommens smerter, og flere vil ha hjelp. Det blir tidvis både kaotisk og komisk, men med rom for mange av de vanskelige spørsmål: Hvem skal treffe beslutningen? Hva slags modell blir man for de gjenværende? Skal man bare gi opp når det blir vanskelig?

Avskjedsfesten illustrerer hvordan assistert dødshjelp dreier seg om en sammenlagt beslutning som er uten angrefrist. Assistert

dødshjelp kan være et standpunkt ut fra hva som kjennes riktig for meg, men døden er ikke bare en privatsak. Den berører pårørende, nærstående, venner eller bekjente. En kvinne fortalte hvor overraskende traumatisk det var at en eldre tante bestemte seg for å ende livet. Det ble opplevet som en avvisning, som om relasjonen ikke betød så meget, en tenkemåte der mennesket er ensomt og ikke del av et fellesskap. Det kan kanskje kjennes som en vanskeligere slutt for dem som står tilbake, enn man i utgangspunktet hadde tenkt seg. Tradisjonelt har få måter å dø på vært mer utfordrende for de pårørende enn selvmordet.

## DEN SISTE FEST

En forkjemper for assistert selvmord i Belgia uttalte til BBC at syke mennesker kan dø med smerter på måter som er lite vakre både for den det gjelder og de pårørende. Man går bort med vridninger og bevegelser, tydelig syk og plaget. Assistert selvmord kan skje i vakre, rolige og kontrollerte former. Man får kontroll med avslutningen, om enn ikke med selve døden. Ordene kan besnære. «Aid in dying» benyttes bl a i Oregon i USA som en klart mer tiltalende formulering enn assisted suicide. Selvmord er et negativt ladet ord og brukes nødig. Aid in dying kan nesten få det til å høres ut som en helsetjeneste, og det er også hva mange vil det skal være. Det tyske «Letzte Hilfe» klinger også godt. Det samme gjelder «Death with Dignity» (Sterben in Würde). Men i det moderne Vesten har palliativ (lindrende) medisin bidratt til at man sjelden eller aldri ser en grotesk ukontroll-

## *...representanter for Den katolske kirke har sagt ingen har rett til døden, men døden har rett på oss*

lert smertefull død der man er under behandling. Grunnet lindrende pleie dør de færreste med langvarig sykdom med akutte smerter.

I essayet *Dødens triumf* i *Morgenbladet* 24. august skriver Lars Grue at «Dødsbejaelsen er et sekulært fenomen. Sekulær, rasjonalistisk, nyliberal, utilitaristisk. Det handler om å unngå lidelse, om å maksimere det gode liv. ... Mange forkjempere for legeassistert selvmord snakker om frie valg, i klassisk nyliberalistisk forstand. Frie valg, tatt uten hensyn til livssituasjon, til ressurser, til sosial posisjon.»

Grue refererer en artikkel fra dagbladet.no, 12. august 2016: «ALS-syke Betsy inviterte til en siste fest før hun begikk legeassistert selvmord. Der var det bare én regel: 'Ingen grining foran meg'. Saken har noen kritiske bemerkninger, det bringes opp bekymringer fra funksjonshemmedes organisasjoner i California, der lovene om legeassistert selvmord nå ... er sterkt liberalisert. Bildene viser en smilende Betsy, omgitt av venner og familie.» USA er landet for drømmer og benektning, og nå også døden som en eneste stor fest.

Grue har selv en funksjonshemning som vel ville kvalifisert til legeassistert dødshjelp de fleste steder der det er tillatt. Det er lett å forstå hans betenkeligheter overfor aktiv dødshjelp som kan bli en stimulans til å gi opp: «Heller enn å spørre 'hvorfor nå?', kan vi da spørre 'hvorfor ikke nå?'

### **SELMORD SOM MENNESKERETT**

Tradisjonelt har religionene betraktet selvmord som en slags ytterste synd. Mennesket skal

ikke gjøre seg selv til Gud og bestemme over livet. Men helt siden Opplysningstiden har det religiøse forbud mot selvmord ikke vært allment anerkjent. Det var ikke Gud og dogmer, men den enkeltes autonomi, rasjonalitet og selvbestemmelse som skulle stå i sentrum. Selvmordet kan sees som en logisk konsekvens av et tankeunivers med individet som den sentrale akse. Hvis ens egen vilje skal avgjøre hvordan man lever, hvorfor ikke også om man lever?

En amerikansk tilhenger av assistert dødshjelp formulerte synspunktet slik: *And that's what all this comes down to. This new rule has the potential to give the sickest among us the ability to say, "This is what I want!" at the most vulnerable point in their lives. We all have only one life, and one death. There is so much about our own life's end that we can't control; surely we deserve the chance to learn about and plan for the part that we can.* Tilhengere av aktiv dødshjelp har talt om en rett til å dø, mens representanter for Den katolske kirke har sagt ingen har rett til døden, men døden har rett på oss.

En slags naturlig – eller paradoksal – foreløpig sluttsten kom kanskje i 2006 da den sveitsiske forbundsdomstol (Bundesgericht) i Lausanne slo fast at selvmord er en menneskerett. Til selvbestemmelsesretten etter Den europeiske menneskerettskonvensjon hører også retten til selv å beslutte form og tidspunkt for egen livsavslutning, mente de sveitsiske dommere. Det bør tilføyes at synspunktet ikke har vunnet allmenn tilslutning innen menneskerettsjussen. Det finnes ingen tilsvarende dom

## “Giftbeger-turisme” med dødens reisebyrå vs dødspornografi

Det tyske tidsskriftet *Der Spiegel* nr 45/2014 argumenterte for utvidet adgang til assistert dødshjelp i Tyskland. Et hovedsynspunkt var at gjeldende regelverk tvinger tyskere til å dra til Sveits som giftbeger-turister. *Spiegels* skildring av hva som venter i Sveits, er tankevekkende:

“Å dø slik er alt annet enn ønskelig: Et beger gift som avslutning på en besværlig utlandsreise, servert i et fremmed rom i en ukjent by, overrakt av en helper som man ikke kjenner, drukket i en fremmed seng. Gjennom flere år har denne deprimerende form for død blitt tilbudt av den tyske representant for den sveitsiske forening med det villedende navn *Dignitas*. Ved å tegne medlemskap kan man bestille denne reisen inn i døden, siden foreningen fungerer som et slags reisebyrå.

*Spiegels* synspunkt er at det vil være mye bedre dersom alt kunne ordnes på tysk jord i trygge hjemlige omgivelser. Etter den realistiske innledende skildring av den sveitsiske løsning blir *Spiegels* alternative forslag til en tysk ordning

naiv, om enn ikke på linje med idealiseringen i *Me Before You*. I hver kommune skal det være et slags mottaksapparat med leger, psykologer, sjelesørgere og jurister som skal stå for en “mild, ansvarlig vurdering av den enkelte skjebne”.

Den triste beskrivelsen til *Spiegel* av døden med den sveitsiske *Dignitas*-organisasjonen er langt fra Jojo Moyes roman *Me Before You* (norsk tittel: *Et helt halvt år*) som i Norge og internasjonalt er en stor litterær suksess og filmatisert. I sin artikkel i *Morgenbladet* omtaler Lars Grue boken: «Bastion forlag oppsummerer det greit: 'Will Traynor vet at motorsykkelulykken tok fra ham viljen til å leve. Han vet at alt føles veldig smått og meningsløst, og han vet nøyaktig hvordan han skal få slutt på det.' Det vet han, og det gjør han. Bokens heltinne gir ham et helt halvt år med romantikk og magi, men når det kommer til stykker, reiser han like fullt til Sveits, til *Dignitas*-stiftelsen, og tar livet av seg. Det er trist, men, for å følge formen, usigelig vakkert. Denne dødspornografien er, igjen ifølge forlaget, lest av 365 000 nordmenn.»

fra Den Europeiske Menneskerettsdomstolen i Strasbourg, men domstolen har en begrenset, til dels uklar, praksis om hvordan eventuelle vilkår for assistert dødshjelp bør utformes. En menneskerettighetskomité i FN har uttrykt skepsis til den liberale lovgivningen om frivillig dødshjelp i Nederland og Sveits og spurt om prosedyrene i tilstrekkelig grad sikrer at det foreligger et fullt ut fritt og informert samtykke.

#### VI ER TANKER – DU SKULLE TENKT OSS

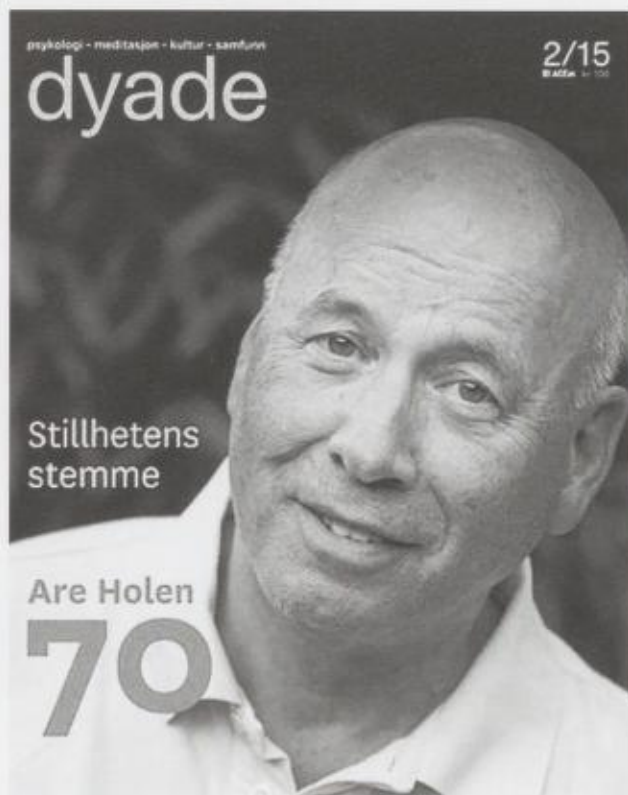
Assistert dødshjelp er et tema der man kanskje bør vokte seg for klare svar. Muligens vil man også med årene endre standpunkt. Den katolske erkebiskop emeritus for Cape Town Desmond Tutu hadde tidligere vært klart mot aktiv dødshjelp. I et brev offentliggjort på hans 85-års bursdag tilkjennega han at han gjerne ville kunne velge «assisted dying» fordi det ville representere «dignity in dying». Standpunktet er tilsynelatende i motstrid med den katolske kirkes avvisende holdning til eutanasi.

Kanskje kan en relativt vid adgang til assistert dødshjelp også forstås som en slags siste motstand mot naturens puls, mot det å være der man til enhver tid er. Man unngår ikke døden, men man kan forsøke å gjøre den til en situasjon der man ikke er totalt prisgitt. Noen kan også mene å ha funnet en løsning på det som alltid har vært menneskets evige, angstskapende utfordring. Det høres greiere ut når organisasjoner som promoterer dødshjelp sier: Man får friheten til selv å bestemme seg for å «dø med verdighet».

En del av dødens utfordring er kanskje

ikke å “ta kontroll”, ikke å kunne bestemme selv, men å forsones seg med det uavvendelige. Muligens kan det assisterte selvmord i noen grad fremstå som det motsatte av aksept, mer som en slags protest. Et alternativ til å kjempe for assistert selvmord kunne være flere muligheter til en verdig og smertelindrende død innenfor mer tradisjonelle rammer og mer fokus på hvordan døden gjennom refleksjon kan gjøres til en naturlig slutt på den prosess livet er.

“Vi er tanker, du skulle tenkt oss”, er del av Henrik Ibsens sluttoppgjør med unn-gåelsenes mester Peer Gynt. Ingen kan vite hvilke tanker som ikke blir tenkt fordi man tar en siste selvbestemt avrunding. Hvem kan utelukke at en lengre dødsprosess kan bidra til en helhet? Når så mange religioner har lagt vekt på hvordan man går bort, har det sterke teologiske komponenter. Men det kan også være allmennmenneskelige og psykologiske aspekter. Den katolske siste olje representerer ikke bare en tilgivelse fra andre; det kan også dreie seg om en forsoning for en selv. For forsoningen, den siste del av livets prosess, trenger man muligens den tiden man kan få, slik at man lar livets bevegelse skje inntil den selv avslutter.



# dyade

Du finner det meste i Dyade.  
Tidsskriftet for deg som ikke leser tidsskrifter.

Reflektert, men ikke tungt.  
Tankevekkende, men ikke innfløkt.  
Kanskje litt på tvers av tidens selvfølgelige tanker.

Hvert hefte belyser ett tema.  
Som abonnent er du derfor med i en liten bokklubb.

For 310 kroner får du fire hefter i året.  
Du kan også bestille enkeltnumre.

Ring: 23 11 87 00  
E-post: [dyade@acem.no](mailto:dyade@acem.no)  
Hjemmeside: [dyade.no](http://dyade.no)



# Der vi ikke forstår, kan vi lære

Å forstå at man ikke forstår, å ta inn over seg et slags nullpunkt, er del av prosessorientert erkjennelse. Det kan også være det beste utgangspunkt for kunstnerisk skapende virksomhet og for akademisk læring, meditatív utvikling og selvinnsikt. Men dette nullpunkt kan belaste. Det kan vekke skam og uro – og trang til å vike unna sårbarheten.

## Å GJØRE ET TEATERSTYKKE TIL SITT

Den norske regissøren Kjersti Horn forklarte i et foredrag i Dramatikkens Hus i Oslo 29. mars 2016 at å sette opp et teaterstykke bør bli en kunstnerisk skapende prosess for alle involverte. Det kan fungere best hvis skuespillerne føler at de er avsendere av hele verket, og at det ikke bare er noe de er med på. For å åpne teksten ordentlig bør man tillate seg å bli sårbar, lese teksten igjen og igjen og innrømme at man ikke skjønner alt. Fra et slikt bunn- eller prosesspunkt kan man bygge seg opp igjen og gjøre stykket til sitt. I erkjennelsen av ikke å forstå kan man skape med større åpenhet. Tilsvarende prosesslæring der man bringer seg selv

til det nullpunkt der man ikke forstår, kan være fruktbar i mange sammenhenger.

Gestaltpsykologene formulerte det som også er en allmenn erfaring. Vi har behov for å fylle inn det som er uferdig og uforstått – gjøre en ufullstendig gestalt eller figur mer hel. Det motsatte av denne type prosesslæring er å lukke til, avslutte, ikke utfordre. Å være i prosess dreier seg også om å våge seg utenfor komfortsonen.

For studenter på universitetsnivå kan et prosessorientert studieråd være: Bring deg selv stadig til det punkt der du skjønner at du ikke skjønner. Etter en forelesning, forsøk å

*For å åpne teksten ordentlig bør man tillate seg å bli sårbar, lese teksten igjen og igjen og innrømme at man ikke skjønner alt. Fra et slikt bunn- eller prosesspunkt kan man bygge seg opp igjen og gjøre stykket til sitt.*

gjennomgå noen av problemstillingene som var oppe. Ikke vik unna det vanskelige, men snakk deg inn i det inntil du merker at her forstår jeg ikke, her glipper det. Tilsvarende gjelder ved lesing av studie bøker. Repeter, men ikke bare det du kan, også det du ikke behersker slik at du merker at her er det noe jeg ikke har fått med meg.

En sentral faktor i læring er motivasjon. Når man skjønner at man ikke forstår, kan det vekke motivasjon. Man kan også bli slått ut av det, hvis det dreier seg om kunnskap eller ferdigheter man aldri får følelsen av i rimelig grad å kunne beherske. Men vanligvis hjelper det til læring: Å eksponere seg selv for at det er noe man ikke har tak i. Det kan bidra til en klarere målsetting for hva man vil med den enkelte studieøkt.

### **NULLPUNKT SOM STARTPUNKT**

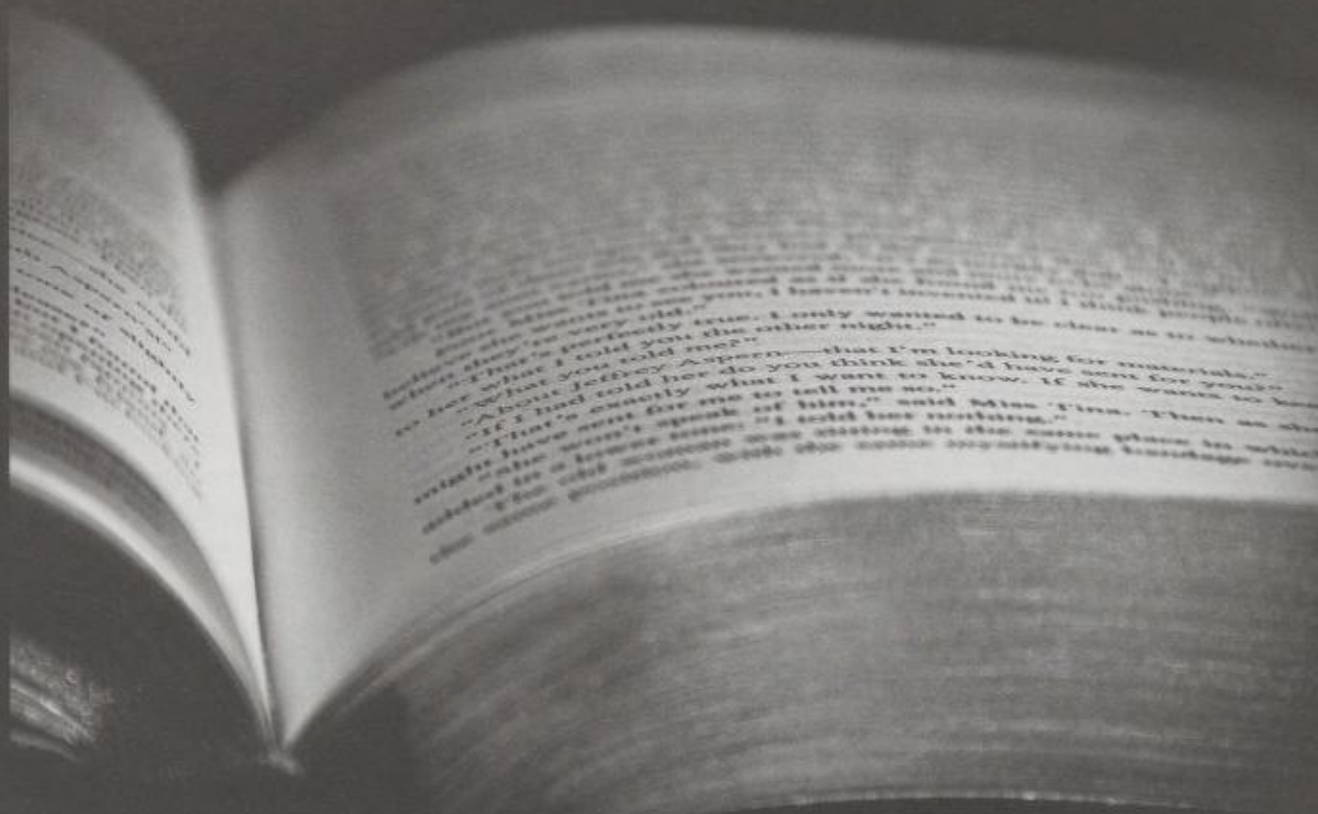
Kommunikasjonskurs i Acem gir en forsterket anledning til å forstå mer av seg selv, og sine relasjoner til andre. Spør man deltagere i en kommunikasjonsgruppe om når de i gruppen lærte mest, kan svaret være at det var etter først å ha følt at de ikke forstod eller var forvirret. De andres inntrykk av en i gruppen stemte ikke med det bildet man hadde av seg selv i tilsvarende situasjoner. Man trodde f eks at det at man som ungdom var villig til stadig å ta en konflikt med lærerne, stod for en slags tøffhet. Når man snakket om dette i gruppen, ser de andre mer en sterk sårbarhet. Eller kanskje opplever man seg selv som rettferdighetsorientert, mens de andre mer ser en personlig misnøye og krenkbarhet.

Når ens egen opplevelse snus litt rundt, kan det først kjønes som om noen drar i det teppet man står på. I nullpunktet mister man en slags psykologisk balanse. Deretter kastes man inn i forvirring og sårbarhet, etterfulgt av mulighet for læring, en ny reseptivitet, når forståelsesrammer slipper taket.

Alle meditasjoner har noe nytt i seg. Man lar spontanaktiviteten løpe så fritt som mulig. Dermed stilles man stadig overfor nye utfordringer til hvordan gjenta lyden. Samtidig aktualiserer meditasjonen sider ved ens personlighet, halvbevisste og ubevisste reaksjonsmønstre, som gjør at man ikke uten videre forstår egne væremåter, og hvilke rasjonaler som styrer en. Disse nullpunkter i meditasjon kan få en til å gi opp: Dette var ikke helt for meg, jeg har ikke så mye glede av det osv. Men selv om erfaringer av ikke å beherske kan provosere, frembyr de et stort læringspotensial.

Meditasjonsveiledning i Acem sikter mot å hjelpe en til å forstå at man ikke forstår. Enkelte forventer at veiledning skal bestå i at man får gode råd. I stedet er veilederens oppgave langt på vei å stille spørsmål. Acem-meditasjon bygger på en enkel grunninstruks, gjenta en lyd så uanstrengt du kan, og la spontanaktivitetene i sinnet være uforstyrret. Men det spontane endrer seg alltid. Dermed er det i meditasjon alltid en ny situasjon å forholde seg til. I tillegg møter man i meditasjonen gjennom aktualiseringen sider ved egen personlighet som kan rote til det man gjør (f eks negative selvvurderinger, kontrollbehov, engstelse osv). Dermed kan man begynne å gjøre det vanskelig for seg

# Spørre- og læringsglede



For mer enn 35 år siden tilbrakte undertegnede et halvt år som gjesteforsker i skatterett ved Harvard Law School. Daværende professor Stanley S Surrey var nærmest en legende og omtales i Wikipedia som «the greatest tax scholar of his generation». Litt tilfeldig deltok jeg på en time på et oppgaveseminar Surrey holdt for sisteårs-studenter. Deltagerne var dyktige. Nesten alle oppgavene deres kunne publiseres i en eller annen form. Men at jeg husker dette seminaret så levende mange år etterpå, skyldes hvordan Surrey brukte timen til selv å lære. Han overøste studentene med spørsmål til temaene. Det var ikke kunstige liksom-spørsmål. Amerikansk skatterett er uoversiktlig og full av tekniske detaljer. Surrey så tydeligvis på studentene som informasjonskilde og kastet seg over dem med vitebegjærlig energi. Denne

sentrale professor ved Harvard Law School, der arroganse var, og er, en slags folkesykdom, opptrådte fullstendig upretensiøst. Spørsmålene var relevante og representerte nyttige vinklinger for studentene, men de blottstilte fra Surreys side en rekke forhold han ikke behersket. Denne lærde personen, også kalt «a dean of the academic tax bar», hadde innehatt flere toppstillinger i den amerikanske skatteverden, og tydeligvis for lengst lært seg at han ikke hadde tid til å late som om han kunne det han ikke kjente til. Det gjaldt å tilegne seg ny kunnskap så meget, så bredt og så raskt man kunne! – Senere har jeg ofte tenkt på den timen som et forbilde for at man ikke skal være redd for å stille spørsmål som viser at man ikke kan. Alternativet er å bli sittende fast i uvitenheten!

# Hva synes de andre?



Foto: Anna von Sydow

En mann i 30-årene tenkte i meditasjonen mye over hva han skulle si i gruppen. Hadde han egentlig noe å komme med, hva ville de andre tenke om det? Ellers i meditasjonen dreiet mange tanker seg om han gjorde det riktig. På hvilken måte ville gruppen reagere om de så hvordan han meditererte? – Etter hvert hørte han også selv hvor

mye han var opptatt av andres vurderinger. Mange livsvalg hadde vært styrt av hva andre tenkte. Han hadde ikke tidligere sett så klart hvordan det begrenset ham og gjorde ham ufri. Ingen trodde det ville være lett å endre på. Men å forstå dynamikken er et utgangspunkt for å komme inn i en forandringsprosess.

selv i meditasjonen. Man avviker fra grunninstruksen, men uten å forstå det selv. Veilederens spørsmål skal hjelpe en til å se at det man gjør likevel ikke er så selvfølgelig. Spørsmålene kan hjelpe en inn i en konstruktiv forvirring. Kommunikasjonsgruppen kan bidra til bedre å forstå situasjoner i hverdagen, hvor vi ofte handler slik vi finner naturlig, men likevel klarer å komme i veien for oss selv. Vi opplever f.eks. selv at vi bare vil hjelpe barn til ikke å opptre uforsiktig, og forstår ikke at vår egen engstelse slår ut i det de og andre opplever som mas. Vi irriterer andre, men skjønner ikke hvorfor. Kommentarer fra andre i en reflekterende gruppe kan bidra til at vi ser egen adferd på en ny måte og bedre forstår hvorfor den kan skape sosiale friksjoner.

### **VITALISERENDE NYSGJERRIGHET**

Det kan være et tegn på alderdom at nysgjerrigheten slipper taket. Man er trett av livet. Trangen til å utforske vitaliserer og hjelper til å være i bevegelse. Åpenhet for prosess kan gjøre livet mer komplisert, men også mer tilfredsstillende.

En måte å kultivere sin eksistensielle interesse er å utvide sin kunnskap der dette betyr noe. Meditasjon er en slik arena. Å forstå mer av sin meditasjon er å få tak i mer av seg selv. I høy alder skal de færreste erobre flere ytre arenaer. Der ute «krymper» man, avvikler, innskrenker og overdrar oppgaver og eiendeler til andre. Men gleden over å forstå hva dette livet har vært, kan bli større. Med en større del av livet bak seg kan det være mye å få tak i, se bedre, plassere i en større sammenheng og

forsone seg med. Man kan ikke gjøre ting ugjort, men man kan i sitt indre endre eller modifisere sitt forhold til det.

Slipper man tidlig i livet til sin nysgjerrighet i forhold til introspektive prosesser, kan den bli en følgesvenn også senere. Ofte snakker man om læringsglede i forbindelse med studier og yrke. Øket forståelse av forhold rundt eget liv kan være enda mer berikende. Å se egne blinde flekker bedre kan ha større overføringsverdi enn mye annen læring.

Noen har spurt hvor lenge man naturlig bør delta i Acems kommunikasjonsgrupper. I høy alder kan konfronterende kommunikasjonsgrupper være mindre naturlig, likesom grupper der man arbeider med foranstående livsvalg om partner, yrke og etablering i videre forstand. Men mot slutten av livet kan kommunikasjonsgrupper hjelpe en til å utvide sine indre rammer for det som har vært, og til å korrigere fastlåste perspektiver.

### **EN FIENDE VED PORTEN**

Sier en student at hun gjerne vil lære, er det vanligvis liten grunn til å tvile på at hun mener det. Den nødvendige innsats er kanskje ikke en selvfølge, men kunnskapen i seg selv har hun lite imot. Ved personlige prosesser kan det være nokså annerledes. Vi vil, og vi vil ikke, ha selvinnsikten.

Det står en fiende ved porten til mer selvforståelse. Å være i prosess krever derfor en annen type motivasjon enn for vanlige studier. I tillegg til å yte en innsats, ledes man mot et nullpunkt der man bør slippe deler av en selv-

*Denne lærde personen, også kalt «a dean of the academic tax bar», hadde tydeligvis for lengst lært seg at han ikke hadde tid til å late som om han kunne det han ikke kjente til.*

forståelse man også har hatt bruk for. En mann ble mobbet som ung. Da var det et stort poeng ikke å gi etter for fortvilelsen og gråte åpent. Ut fra erfaring visste han at plageåndene ville bli enda mer aggressive hvis han eksponerte sårbarhet. Tillukningen gjorde ham mer ensom, men var for ham en nødvendig beskyttelse i de mange skoleårene med ondsinnet erting. Som voksen ville han med en side av seg selv gjerne ha kontakt, men han forble enslig og ensom. I en kommunikasjonsgruppe ble det etter hvert tydelig hvordan han trakk seg inn i seg selv når det ble emosjonelt. Han virkelig gråt da han forstod hvordan hans egne beskyttende reflekser støtte andre vekk. Ble det nært, var det så mye i ham som ble defensiv. I den sårbare modus opplevet han nærmest enhver kommentar som fiendtlig. Men, som han sa, nå forstår jeg hvordan mitt forsvar skaper avstand, og det er virkelig ikke det jeg ønsker. Nå innser jeg i hvert fall hva jeg kan forsøke å gjøre annerledes. Så får vi se om jeg får det til.

I den type øyeblikk er det ikke rent lite andre deltagere i gruppen forstår om vår alles pendling mellom det vi tror er riktig for våre liv, og det som faktisk er det. Vi vandrer i blinde, men det er alltid lettere å se hva man selv gjør feil, når man deler andres prosess mot øket selvforståelse.

Å følge en annen voksen person tilbake til barne- og ungdomsårenes smerte over nærmest å bli konstant mobbet, er også en læring – og en som sitter. Prosess er å kunne se ting på nytt, men det å gå inn i andres smerte kan bidra til at man tar standpunkt, og på et

annet grunnlag enn det mer teoretiske eller moraliserende. Nærheten til andres smerte kan gi et ståsted for å se hva som er destruktivt, og trygghet til å skjære gjennom.

At man, naar det i Sandhed skal lykkes En  
at føre et Menneske  
hen til et bestemt Sted, først og fremmest  
maa passe paa  
at finde ham der, hvor han er, og begynde  
der. Dette er Hemmeligheden i al  
Hjælpekunst.

Søren Kierkegaard

## Kommunikasjonsgrupper



Foto: Ole Gjems-Onstad

Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selv-innsikt 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](http://acem.no).

Definieren Sie die Begriffe „Kultur“ und „Werte“ und beschreiben Sie die Unterschiede zwischen den beiden. Welche Rolle spielen Kultur und Werte in der Unternehmensstrategie? ...

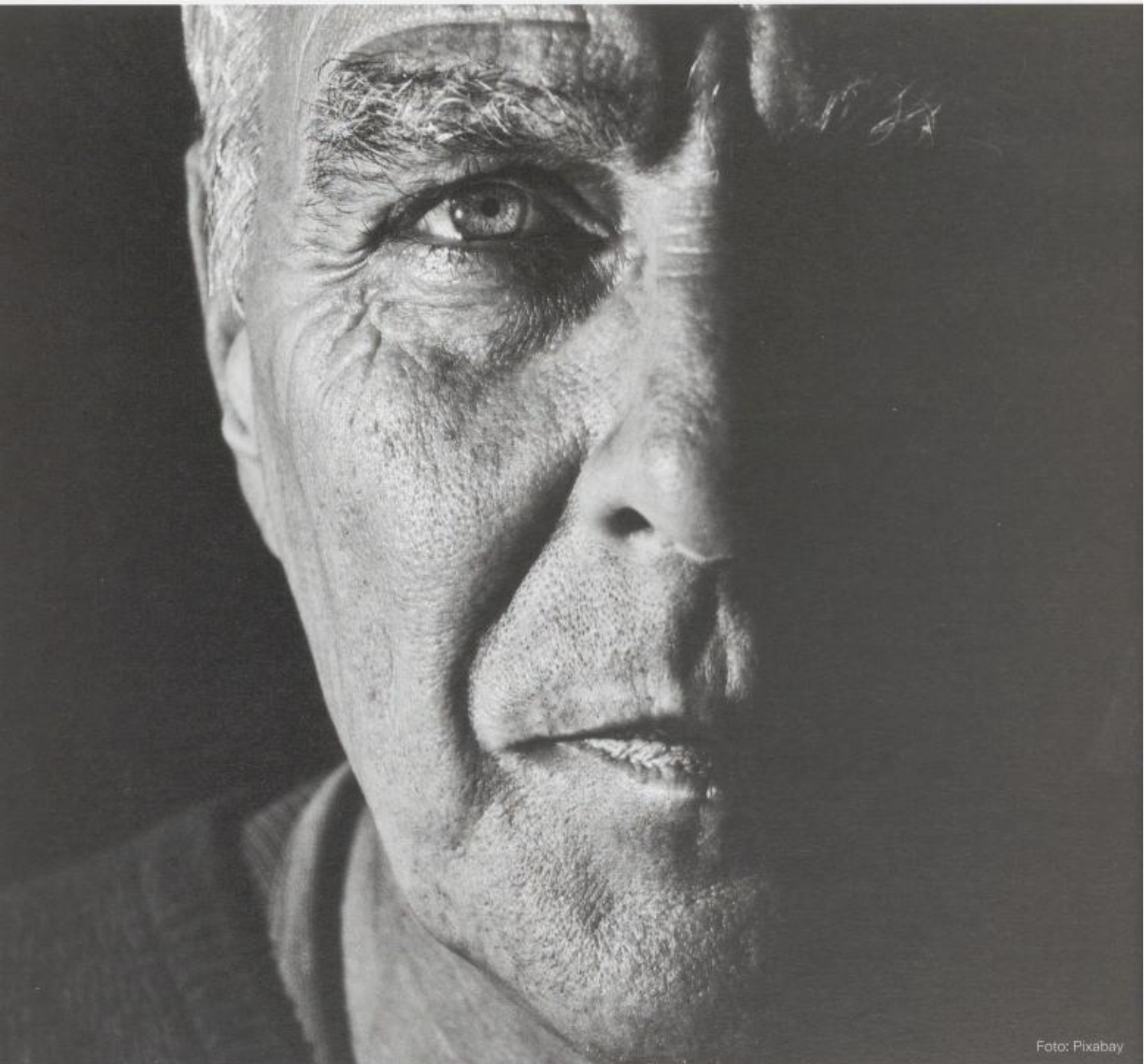


Foto: Pixabay

# Når man er sikker, er det for sent

Å meditere er å trene i å handle under usikkerhet. Prosess er å søke de løsninger som fungerer. I forkant kan man være usikker; i ettertid kan utprøvingen gi styrke til å holde fast ved det man har sett fører frem. Prosess er å slippe til og skjelne mellom konstruktive og ødeleggende impulser hos seg selv. Dermed kan man lettere ta stilling til tilsvarende krefter hos andre.

## NÅR TRISTHETEN FÅR SNAKKE

Alle vet nå at Hitler var en morderisk banditt, og at Chamberlains «Peace in our time» var naivt. For Joseph Kennedy, faren til John Kennedy, var det som USAs ambassadør til Storbritannia 1938-1940 ikke like opplagt. David Nasaws biografi om Joseph Kennedy, *The Patriarch*, formidler hvor sammensatt nyhetsbildet var. Joseph Kennedy tok feil, og fikk ødelagt sin politiske karriere med sin påståelige appeasement- og Hitler-vennlighet som kolliderte helt med Franklin D Roosevelts realisme. Men det som for oss i ettertid er så opplagt, var sannelig ikke like lett å se for samtiden.

Våre handlinger gjelder fremtiden, og den er ofte forbausende usikker. Mange ganger

kan man ikke være helt sikker på hvilken beslutning som vil vise seg riktig. Prosess tar den tiden den tar. Man kan ikke dytte elven. Man dirigerer ikke og forsøker ikke å styre det som skjer. Man vet ikke hvor man skal eller hvor sinnets spontane prosesser fører en. Det avgjørende er ikke hva man liker eller misliker, blir glad for eller skuffes over, men at man tillater det spontane den plass det trenger. Når man er sikker på hva man burde ha gjort, er det lett for sent – prosessen har gått videre.

Ens indre dimensjoner er uendelige, og sammensatte: Uferdige konflikter og ubrukte ressurser, sterk uro og dyp stillhet. Meditasjon utfordrer ens evne til å handle under usikker-

*Joseph Kennedy tok feil, og fikk ødelagt sin politiske karriere med sin påståelige appeasement- og Hitlervennlighet. Men det som for oss i ettertid er så opplagt, var sannelig ikke like lett å se for samtiden.*

het. Man aner, men kan bare i bakspeilet vite om handlingen ble riktig. Den som vil øke tilgangen på sitt indre, kan ikke være selektiv; ikke velge bort det som smaker vondt, og bare forholde seg til det som kjennes godt. I en meditasjon kan det kjennes best å holde tilbake tristhet. I en veiledningsgruppe etterpå kan det virke meningsløst å snakke om den. Skal vi få høre hva tristheten har å si oss, må den få slippe til. En person sa at en lengre meditasjon bare gjorde ham nedfor uten at han forstod hvorfor. Det hele ble opplevet meningsløst, og han syntes ikke egentlig det var noe å snakke om. I gruppen kom etter hvert historien om hvordan faren aldri hadde gitt særlig kontakt, og så døde da gutten knapt var blitt 10 år. Han var selv overrasket over at dette var hva ledigheten i langmeditasjonen og åpenheten i gruppen hadde ført frem til.

### **GÅRSDAGENS LØSNINGER**

Man kan ikke takle dagens meditasjon med gårsdagens handlinger. Der inne skifter det hele tiden. Man bør nærmest kontinuerlig være åpen for å justere metodelyden i forhold til det som er her og nå, av stemninger, minner, kroppslige reaksjoner og alt som spontant melder seg. Heller ikke vet man hva som fungerer best før man har prøvd seg ut. Svaret på hva som er «riktig», hva som fungerer, ligger i erfaringen og ikke i de tanker man har i forkant.

Nærhet i prosess forutsetter sensitivitet, en varhet overfor det som er, så ens handlinger ikke sperrer. Verden der inne skifter, spontan-nær handling i et øyeblikk kan ikke mekanisk

gjentas i det neste. Prosess er ikke kopiering eller etterligning, men å være i det som er, enten man liker eller misliker det, frykter eller etterstreber det, er lei eller engasjert. Spørsmålet er ikke hvordan man gjerne ville ha det, men hvordan det er

Å være i prosess dreier seg om et prinsipp man kan ha med seg som en indre rettesnor, men der det sjelden er fullstendig klart hva det konkret innebærer. Gjennom utprøvende handling forsøker man å finne frem til den måte å gjenta lyden som representerer mest ledighet der og da. Man kan ikke bare gjenta lyden slik man gjorde før, men bør kjenne etter hva som blir mest optimalt i forhold til sinnets evige skiftninger og bevegelser.

Mange har forsøkt å oppdra barn ut fra modeller om hvordan de burde være, eller stilt krav og blitt skuffet ut fra den partner man drømmer om, og ikke den man faktisk lever i forhold til. Eller man har handlet ut fra økonomiske ressurser man egentlig ikke rår over, valgt karriere ut fra de evner man drømmer om osv. Et grunnleggende prinsipp i Acem-meditasjon er å meditere der man er, ikke der man ønsker man skulle være. En prosessorientert holdning er å forholde seg til den virkelighet man er en del av, ikke den man gjerne skulle hatt i stedet.

Enkelte mener nærmest at alle gamle holdninger representerer fordommer. De står for en slags total reformiver. Intet kan bli nytt nok. Alt gammelt tankegods og overleverte løsninger bør sprenges. Men utfordringen er heller å kunne skille mellom det som fungerer, og det

# Følg ikke dem som vet hvor de skal - de kan gå seg vill



Foto: Pixabay

Du kommer til en fremmed skog. Du vet ikke hvordan du skal finne veien og blir glad når du ser en person med skiltet «guide».

Du spør: Jeg vet ikke hvor jeg skal. Kan du fortelle meg hvordan jeg skal komme dit? Vis meg veien. Guiden: Dit du skal, kan ingen kart hjelpe deg, og ingen peke ut veien. Men fortell meg eller andre hvordan du tenker og velger, så vil det kanskje gjøre at du ser bedre der du velger feil.

Følg ikke dem som er sikre på at de vet hvor de skal. De går galt. Du vet ikke hvor du skal, og du

vet ikke hvor du er. Å vite at du ikke vet hvor du er, er en hjelp til å komme dit du aldri har vært.

- Hvorfor skal jeg gå, når jeg går feil; er det ikke bedre å stå stille?

- Bare ved å gå, kan du finne veien. At du vet at du går feil, må ikke hindre deg i å gå.

- Hvordan vet jeg at jeg er fremme?

- Du vet det sjelden, kanskje aldri, og du skjønner det best etterpå. Etter hvert kjennes det riktig å gå, man forstår at det er gjennom feilene man finner frem.

*Et grunnleggende prinsipp i Acem-meditasjon er å meditere der man er, ikke der man ønsker man skulle være. En prosessorientert holdning er å forholde seg til den virkelighet man er en del av, ikke den man gjerne skulle hatt i stedet.*

som reelt ikke lenger passer inn. Spørsmålet er ikke hva som er gammelt eller nytt, men hva som virker. Det er ingen enkel fasit; det være seg i meditasjon eller samfunn. Hvert øyeblikk har sin utfordring. Undertiden kan det man gjorde i går, fungere også i dag, men det er ingen automatikk. Svaret ligger i utprøvingen.

#### **MEDITATIVT NATTESYN**

De fleste som har vært i meditasjonsveiledning, kjenner vinklingen: Dette er slik du mediterer, dette er hvordan du reagerer og takler møtet med det spontane der inne; kan du se noen paralleller til hva du gjør der ute, til hverdagen og hvorledes du møter dens utfordringer? Spørsmålet kan, over tid, gi et sprang fra meditativ handling til livsdrama. Å få tak i mer av sin meditasjon blir å skjønne mer av seg selv i en videre forstand.

Enkelte sentrale religiøse begreper kan forstås ut fra sine spesifikke teologiske premisser. Har de vist seg levedyktige over lang tid, kan de romme et allment psykologisk eller eksistensielt budskap.

Budskapet «vi er alle syndere», kan forstås i et prosessperspektiv, en introspektiv villighet til stadig å finne hva man kan gjøre annerledes. Det betyr ikke at man alltid gir andre rett, at det andre kinn hele tiden snus til, men at man grunnleggende vet at man alltid har noe å endre, og alltid noe å lære av andre.

At det stadig er noe å gjøre annerledes, kunne høres negativt ut. Men dypere sett uttrykker et prosessperspektiv en optimisme: Vi

kan komme videre. Bevegelsen er til enhver tid mulig. Men for det behøves den introspektive villighet til å sette spørsmålsteget ved sitt eget.

Å handle i prosess kan bidra til at ens handlinger over tid blir mer forankret. Man tester sine løsninger under nye omstendigheter og finner at de fungerer. Det dreier seg ikke om noe absolutt, men likevel prinsipper som har vist seg hensiktsmessige. En utprøvende prosessorientert holdning betyr ikke at man godtar hva som helst. Har man kjent på unnvikelsen, utålmodigheten, aggresjonen eller krenkbarheten hos seg selv, kan det være lettere å identifisere den i andre. Etter en vandring i uklare sider hos seg selv ender man ikke nødvendigvis opp i en relativisert tåke. Det kan være som et nattesyn; man har vunnet evnen til å se det som for andre er uklart, og til å stå imot destruktive krefter andre ikke så lett skjønner fordi de ikke har tatt et tilsvarende selvoppgjør. At en prosessorientert innstilling kan bidra til kompromisser der det er naturlig, betyr ikke at man i enhver situasjon er kompromissvillig.

# Grip nuet - men hvor er det!

Foto: Pixabay



## *Lev i øyeblikket – grip nuet!*

Men hva er dette nuet? Og hvordan være i noe som er i konstant bevegelse?

Noen oppfatter det å leve i nuet nærmest som å handle impulsivt, sterkt og intenst. Men ens mest tydelige impulser er bare en del av den helhet nuet og ens mange impulser representerer.

Meditasjon kan tidvis innebære et klart element av disiplin. Ikke minst i lange meditasjoner vil kroppen periodevis protestere; den ønsker ikke sitte stille, men bevege seg. Det kan komme annen motstand, dvs forstyrrelser av meditasjon

som skyldes kontakten med uferdige sider. Man kjenner på det, lar det være der. Meditasjonens spontannærhet innebærer ikke at man gir etter for rastløshet eller uro. Man sitter tiden ut, reiser seg ikke, bryter ikke av, selv om det er hva de motstandspregede impulsene ønsker. Så skifter det kanskje uten at man merker selve endringen. Plutselig er man inne i en ro der rastløsheten bare blir et minne om noe som var.

Det er det nuet man har – sammensatt og utfordrende.



# Å stoppe et nu i bevegelse

På individplan innebærer prosess åpenhet for nye perspektiver og løsninger. Reelle demokratiske prosesser gir rom for pragmatisme og endringer. Det motsatte er en ekskluderende offentlig samtale der mye ikke er lov å si. Ideologier gir lettere konflikt.

## FØRST PISSER DE PÅ OSS, SÅ SIER DE VI STINKER

Sterk ideologisering vil ofte ta form av sensur. Det som ikke passer inn, bør ikke sies, er galt, umoralsk og forkastelig. Et annet uttrykk for slike lokk på samfunnsdebatten er politisk korrekthet. I Norge sies tidvis at diskusjonen lider under et snevert konsensus som begrenser et reelt politisk demokrati.

Når et samfunn utfordres, kan ideologi-ene og det politisk korrekte bli særlig begrensende. Tanker får ikke bli tenkt, i det minste ikke høyt. Den offentlige samtalen kan ha en ekskluderende form der mye ikke er lov eller moralsk forkastelig å si. Våger noen likevel, fordømmes de eller gjøres irrelevante. I Norge ble det nylig foreslått at bistandsbudsjettet skulle brukes til å etablere abortklinikker i land som har lover

mot abort. En av forslagsstillerne ble spurt om det ville være en form for kulturimperialisme. «Nei, det dreide seg om beskyttelse av kvinner.» Og hvem kan da være mot? Når debatten gjøres trang, kan det inntre perioder med forvirring. Diskusjonen kan bli polariserende, bitter og anklagende. Slik en dansk arbeider uttrykte det om fjernheten til eliten i det etablerte og politisk korrekte sosialdemokratiet: Først pisser de på oss; så sier de at vi stinker. Samfunnets bevegelse hemmes fordi det settes lokk på nye idéer. Det kan være som å forsøke å kvele en flamme som ikke lar seg slukke eller i prosessorienterte termer.

Presidentvalget i USA i 2016 eksponerte et omskakende sinne mot det bestående – både på venstresiden (Sanders) og høyresiden (Trump). Det for mange sjokkerte valget av populisten

*Fordi motstandens stemme kan være sterk og høyrøstet, kan den lett oppleves som sann...De provoserte taler gjerne med sterkest stemme og finner lett sammen i et orkester av sinne. Tomme tønner bråker atskillig; provoserte tønner støyer enda mer.*

Trump til verdens mektigste stilling forteller at prisen for å overhøre en folkelig grasrot kan bli høy. I Europa skapte flyktningekrisen nye politiske konstellasjoner. De ytterliggående anti-innvandringspartier vokste seg raskt sterkere: Pegida, Alternative für Deutschland (AfD), Nasjonal Front, Frihetspartiet i Østerrike, Sverigedemokratene osv. I Storbritannia var Brexit uttrykk for så meget: britisk arroganse, motstand mot europeisk overstyring og manges frykt og sinne for å bli latt i stikken.

### **PROVOSERTE TØNNER BRÅKER MEST**

Ofte undrer en del seg over hvorfor samfunnsdebatten rommer så mye støy. De sindige stemmer drukner. I den visuelle TV- og IT-alderen har det skrevne ord og resonnementet mindre plass. Emosjonelle utblåsninger passer bedre inn som soundbites, twitter-meldinger og på Facebook: fra demokrati emokrati. Irritasjon og forakt kan lett uttrykkes med få tegn. Det er verre med en reell tanke.

Men krefter i ens eget indre og kommunikasjonsgrupper kan også si noe om hvorfor samfunnsdebatten så lett larmer. Vi har alle mange stemmer inne i oss. I meditasjon kan den tydeligste være den rastløse, urolige eller misfornøyde. Stillheten slår an andre strenger og blir lett overdøvet.

En deltager på kommunikasjonkurs i Acem kunne spørre seg: «Når snakket jeg i gruppen med klarest eller høyest stemme?» Svaret kan være når vedkommende hadde mest motstand mot prosessen; når det var mest vanskelig for ham eller henne å finne frem til en

åpen og bearbeidende modus. I slike øyeblikk kan det være lett å finne allierte. Motstanden hos flere deltagere kan søke sammen – inntil gruppen sammen med lederen klarer å se hva som skjer.

Fordi motstandens stemme kan være sterk og høyrøstet, kan den lett oppleves som sann – både i meditasjon og kommunikasjon. Slik er det også i storsamfunnet. De provoserte taler gjerne med sterkest stemme og finner lett sammen i et orkester av sinne. Tomme tønner bråker atskillig; provoserte tønner støyer enda mer.

Hollywood fordreier virkeligheten. Det ser så virkelig ut, men er det ikke. Film er storindustri og skal selges. Den kan vise en «virkelighet» mer lik den vi ønsker å se enn slik den reelt er. F eks kan de som spiller nazister i filmer fra annen Verdenskrig, være «onde» og klare «bad guys», men de er nå en gang gjerne filmstjerner, mennesker publikum liker å se; flotte kroppor, en viss intelligens mv. Lot man en mer virkelighetstro nazistisk «bøllefaktor» prege filmene, ville vi kanskje ikke like å se dem. Virkeligheten ville bli for frastøtende eller banal.

Hans Falladas tidligere omtalte bok *Jeder stirbt für sich allein*, får frem nazistenes uspennende og banale bøllefaktor; litt på samme måte som Hannah Arendt ble rystet av Adolf Eichmanns alminnelighet. Topplederne i Iran er ofte religiøst lærde og har et visst intellektuelt nivå, om enn veldig ortodokst. Men den såkalte Revolusjons-garden, de religiøses håndlangere, kan være mer vulgære enn vi på avstand forstår. En stor del av dem som tiltrekkes av IS med sin infame brutalitet, kan også finne plass for sadisme. Mange jiha-

dister, både i Norge og utlandet, har som kjent en småkriminell og sosial taper-bakgrunn.

### KONFLIKTSKAPENDE FORENKLINGER

Undertiden er ideologienes intensjoner så gode at det er vanskelig å få øye på de undertrykkende elementer. Men ofte kan de skimtes gjennom homogeniteten, et ekskluderende og rigid konsensus og mangelen på motforestillinger. For å fungere forutsetter ideologier en viss mangel på empati og evne til nyanser. Vidtgående tilhengere av et fritt marked lar seg ikke distrahere av at noen faller utenfor. Ideologiene forutsetter ofte at sak går foran individ, fremtid foran nutid. Den overordnede gevinst fortrenger akutt smerte.

En prosessorientert holdning i meditasjon og hverdag kan forstås som pragmatisme: Man søker å handle ut fra en helhet og finne de handlinger som fungerer. På samfunnsplan kompliserer pragmatisme ved å utfordre utfordrer sjabloner, standardsvar og ideologienes forenklinger. Ideologiene finner man både på høyre- og venstresiden i politikken, blant fascister og kommunister, tea-party konservative i USA og venstresiden i Europa, eller religiøse fundamentalister og bokstavfortolkende menneskerettsforkjempere. Fristelsen er så stor og målet allmennmenneskelig: En oversiktlig og klar verden. Er man sikker på svaret, kan kompromisser virke fjernt. Man har egentlig ingenting å gi. Veien er kort fra ideologi til konflikt.

Ideologier går ut på dato. Forenklingen blir for åpenbar. Filosofen Hegels skjema for verdens dialektiske utvikling gjennom tese, antitese og syntese, som igjen blir en ny tese med antitese osv, passer godt for ideologiske

skifter. Der tesen er smal og overfokusert på noen faktorer, slik ideologiene gjerne er, vil det forsømte tvinge seg frem gjennom korrigerende antiteser; eller bli møtt med desto sterkere undertrykking inntil det hele eksploderer. – For Hegel skulle riktignok utviklingen en gang nå sitt endelige mål som noen sier måtte forstås som Hegels egen filosofi.

En farlig skråsikkerhet kan komme fra dem som taler direkte med Gud. Det er ikke grunnlag for mange kritiske innsigelser hvis det er Gud man snakker med, og dem som har en slik umiddelbar kontakt, ser neppe særlig grunn til selvkritikk. Ingen kan selvfølgelig vite hva slags erfaringer det er tale om når noen påberoper seg en direkte forbindelse med en klart talende guddom. Men avstanden synes stor til den stillhet man kan møte i meditasjon, og den undring og ydmykhet som der synes mest naturlig.

Hvor?

Undrer alene:  
Hvor?

Ingen å spørre  
Intet å vite  
Bare kjenne  
Føle  
Prøve

Ikke vite  
Oppdage  
Forstå

Foto: Pixabay



# «Krysse elven mens man føler seg frem over stenene»

- bærekraftig prosessorientert endring

På samfunnsplan kan det skilles mellom revolusjon og reform; på individplan mellom krafttak og mer gradvise endringer. Prosessorientering velger de små skritt fremfor de store sprang; til gjengjeld kan det som vokser frem, vise seg bærekraftig.

## **BÆREKRAFTIGE REFORMER VS IDEALISERTE REVOLUSJONER**

Man er mer enn én ting, har flere selv, målbærer flere stemmer. Å være den man er, å være i prosess, er derfor ikke entydig. Det er krefter – og motkrefter. Det er mer enn én side ved seg selv å ta hensyn til, og som skal bære de endringer man forsøker. Prosess er et indre demokrati der man forsøker å være lydhør

overfor allsidigheten i seg selv. Da kan endringsforsøk inngå i en større allianse med ens eget og derfor være mer holdbar. Den minste mulige endring kan være den mest prosessforankrede, og derfor den som er mest bærekraftig og lettest kan opprettholdes over lengre tid.

Når noen endringsprosesser mislykkes, kan det skyldes at man ikke tok tilstrekkelig hensyn til alle sider ved seg selv. Målene ble satt

## Timeout fra prosess

Prosess kan godt skje med små skritt, men helst jevnt. Det er mange historier om hvordan de mange, mange små bidrag over lang tid kan gi store forandringer. Men det kan kjennes godt å legge inn pauser fra utfordringen ved personlige prosesser – eksistensielle time outs. En kvinne fortalte hvordan hun syntes det holdt å meditere en gang daglig fem dager i uken. Hun måtte tvinge seg, skulle det bli oftere. Meditasjonen kjentes bedre med dette mønsteret. Det er lett å forstå. Uten regelmessig meditasjon blir avspenningsresponsen det sentrale; og den er stort sett bare behagelig. Med ukentlige time outs unngår man den eksistensielle prosess daglig meditasjon kan åpne for – og som tidvis vil innebære møter med uferdige – og utfordrende – sider ved seg selv.

ut fra en del av hvem man er, mens motkreftene som ødela, representerte et annet aspekt. Prosess er å forholde seg til helheten.

På samfunnsplan kan det være lettere å se at endringer lett mislykkes eller blir brutale hvis de ikke favner rimelig vidt. Revolusjoner er gjerne en kamp fra én side mot en annen. Reform er mer prosessorientert; forsøker å

forankre det som skal skje mer helhetlig og gå frem mer gradvis.

Etter revolusjonære samfunnsendringer kommer ofte smertefulle faser. Endringen må dunkes på plass. Det er så mange som protesterer; så mye som umiddelbart ikke stemmer. En mer reformorientert linje innebærer langsommere forandringer, men de kan være bedre forankret og derfor mer bærekraftige. Det er mye negativt å si om Deng Xiaoping med myrderiene på og etter Den himmelske freds plass. Men han klarte å få Kina på skinner ved å starte "reform og åpning" istedenfor "revolusjon". Lik mange kinesiske ledere benyttet han bildet. Man skulle "krysse elven mens man føler seg frem over stenene" var en prosessorientert rettesnor for samfunnsendring. Egentlig kan det samme bildet brukes om prosessorienterte endringer på individplan. Men revolusjonsromantikken er ikke død.

### KOMPENSATORISK STORE SKIFTER

Er magen for stor, er et naturlig ønske å bli kvitt den med en gang! Man skammer seg over fettlagene som skvulper, over det som for lenge siden skulle bli six-pack og nå resignert er endt opp som one big pack. Man vil springe inn i et bedre liv her og nå. Eller det kan gjelde studier der man har sløvet av gårde, trening man har latt ligge, relasjoner som ikke er ivaretatt, arbeidsforpliktelser som ikke er fulgt opp. Det kan være så mange grunner til å begynne et nytt liv. Behovet for et klart skifte kan være stort hvis følelsen av å ha sviktet har fått bygge seg opp og skapt et tilsvarende behov for å kompensere og

## En mann har i det siste ikke meditert så regelmessig:



- Jeg vil på en måte meditere, men når det blir tid for det, vet jeg ikke om jeg orker. Det er godt å ha meditert, men jeg er redd jeg skal bli slapp og tiltaksløs.

- Hvorfor det?

- For en tid siden ble jeg temmelig deprimert; det slo meg ut. Nå forsøker jeg å unngå situasjoner som jeg tror kan gjøre meg trist. Å sitte alene med lukkede øyne treffer en slik frykt.

Slik å flykte fra seg selv var en ond spiral. Å unngå

utfordringer skapte mer frykt for ikke å mestre dem. Egentlig ville han meditere, på samme måte som han ofte hadde glede av å gå inn i situasjoner der den første refleksjonen var å holde seg vekk og være passiv. Inaktiviteten bare forsterket det triste.

Å se dynamikken gjorde det lettere å forholde seg til den, leve med at det var slik, men ikke la det styre: Være i prosess.

*Man skammer seg over fettlagene som skulper, over det som for lenge siden skulle bli six-pack og nå resignert er endt opp som one big pack.*

## Retrett for prosess

Man kan ikke forsere prosess, men man kan gi sin egen prosess så gode betingelser som mulig. For mange er en meditasjonsretrett, en helg eller en uke med lange meditasjoner og meditasjonsveiledning, den begivenhet der man virkelig har mulighet for å forstå hva prosess er. Flere timer i meditasjon berører dypere strukturer i bevisstheten og aktualiserer mer stoff. Det blir lettere å identifisere hvilke sider ved en selv livets utfordringer dreier seg om. Man får mer å tenke over, mer å jobbe med.

ta seg sammen.

Men prosessorientert er den type sterke skifter vanligvis ikke. Derfor er de ofte ikke levedyktige. Mange har gjort den bitre erfaring om slanking: Å gå ned noen kilo er ikke så vanskelig. Utfordringen er å holde fast ved vekttapet. Tilsvarende med studie- og arbeidsvaner og nære relasjoner. Å ta seg sammen noen dager klarer de fleste. Verre er det å gjennomføre den nye tonen over lengre tid.

De store, tidvis dramatiske, ikke prosessforankrede endringsforsetter kan forsterke en negativ sirkel. Man føler seg dum som har latt kiloene legge seg på eller kroppen forfalle.

Så bestemmer man seg for virkelig å ta seg sammen. Etter en viss tid, typisk i en periode med ekstra stress, endret dagsrytme eller uventede belastninger, glipper det. Så føler man seg enda mer mislykket enn da man startet. Selvforakten kan øke – sammen med det kompensatoriske press for enda mer ambisiøse – og fremmedgjorte – endringsforsetter. Så tar man nok en ny runde med den samme negative spiralen.

### LEVEDYKTIG ENDRING

Et prosessorientert perspektiv på endring er å spørre: Hvilken forandring tror jeg at jeg temmelig sikkert kan holde fast ved over lengre tid? Hvilken endring antar jeg kan bli så vidt forankret og tilpasset den jeg nå er, at den passer inn og kan opprettholdes av den jeg er, og ikke den jeg i stedet ønsker jeg skulle være?

Spørsmålet kan kjennes unaturlig. Man vil gjerne vekk fra den man er, man er så lei av impulsene til å spise, til ikke å orke å trene, til stadig å skulle irritere seg over sine nærmeste; til å handle slik noe i en vet man egentlig ikke burde. Denne siden av en selv vil man dra en sort strek over, være ferdig med og glemme. Man vil være en annen enn den man er. Den prosessorienterte innfallsvinkel er nærmest den motsatte: Jeg er den jeg er. Med mitt kjennskap til meg selv, hvilken endring tror jeg er mulig? Formulert ikke-kompensatorisk: Hvilken forandring er den største jeg kunne forsøke som jeg er temmelig overbevist om at jeg kan holde fast ved? Da tar man utgangspunkt i den man er der man er, og ser hvilke handlinger som kunne

passer inn uten å bryte med for mye inni en.

Å diskutere sine endringsforsetter med andre kan hjelpe til å tydeliggjøre hva man tror på, og hva som kan være å tøyne strikken lenger enn den sannsynligvis holder. For å finne frem til de endringer man tror på, kan det være nyttig å handle prosessorientert: prøve seg ut, kjenne etter, vinne erfaring og diskutere.

### NEGATIV ELLER POSITIV SIRKEL

Om Acem-meditasjon sies gjerne at det optimale er å meditere to ganger en halvtime hver dag. Men mange får ikke til det. De fire-seks uker man lærer meditasjon, dvs så lenge begynnerkurset varer, er det ønskelig med disse to daglige halvtimer. Ellers får man ikke tilstrekkelig egenerfaring til å lære det begynneren trenger å få med. Heller ikke vinner man tilstrekkelig erfaring til å vurdere om meditasjon er noe man vil satse på. Men deretter bør man ikke bare stille seg spørsmålet: Hva er ideelt sett ønskelig? Problemstillingen må være: Gitt min livssituasjon, min motivasjon og den jeg nå en gang er, hvilket meditasjonsmønster er realistisk? Hva tror jeg at jeg kan få til?

Forsøker man endring, vil det stort sett være et poeng at man setter seg mål – og holder disse. Bryter man ofte av før målsettingen er nådd, kan det lett bli til at ens ambisjoner ikke tas på alvor. Innerst inne vet man ut fra erfaring godt med seg selv at man ikke mener det. Den negative spiralen fortsetter – og forsterkes.

Hver dag undres

Måtte jeg få leve

Tid til å forstå  
Lage et hele  
Der det bare var deler

Et ståsted  
Til å skjønne  
Nederlag til å bli ydmyk  
Gode øyeblikk  
Til å ta imot

Måtte jeg få den tiden jeg trenger

Ikke bli bedre  
Men se

Ikke bli ferdig  
Ikke legge bak meg  
Men ta inn

Hver dag en side  
Til å undres  
Hva drev meg

Hver dag til å skjemmes  
Der jeg rotet

Til å gå  
Litt videre  
Til å forstå

Litt mer



# For stort fotavtrykk

- fra meditasjon til miljø og etikk

I en stadig mer miljøbevisst samtid kan grunninstruksene i Acem-meditasjon inspirere et etisk, prosessorientert memento: Du bør handle, men samtidig forstyrre minst mulig! Å meditere og forstå prosess kan romme kimen til overordnede etiske prinsipper.

## MEDITATIV RETNING

Fra meditasjon til samfunn, fra egen prosess der inne til politikk der ute, går ingen klar linje. Meditasjon er apolitisk og ideologisk nøytralt. Men samtidig har meditasjon en slags retning.

Å meditere gir intet klart svar på hvordan man bør forholde seg til klimaendringer. Like fullt dreier den meditative handling seg om ikke å forstyrre, ikke å sette seg selv i sentrum, ikke ta for stor plass. I det ligger ikke et politisk miljøprogram, men det kan inspirere ens handlinger. Formulert meditativt og prosessuelt kunne miljøkampen dreie seg om dette: vi må handle og produsere, gi plass til de syv milliarder som er her, men uten å forstyrre

mer enn nødvendig.

Å meditere er å ta ansvar for egen prosess; for en sentral del av ens liv som ikke kan delegeres eller overlates til andre uansett hvor rik eller mektig man skulle være. Man kan kjøpe seg til meget; men ikke til et liv i prosess. I hverdagen har det å være i prosess nær sammenheng med å ta ansvar, å erkjenne ens handlinger som ens egne slik at man kan lære av dem. En sentral utfordring i klimadebatten gjelder ansvar. - Hvordan man kan konkretisere sitt ansvar for den ytre verden og miljøet, sier meditasjon lite om; men eksistensielt ansvar står sentralt i den meditative prosess.

*Formulert meditativt og prosessuelt kunne miljøkampen dreie seg om dette: vi må handle og produsere, gi plass til de syv milliarder som er her, men uten å forstyrre mer enn nødvendig.*

## Ingen rett til prosess

Prosess er ikke å ta en tilskuer- eller offerrolle til eget liv, men et ansvar. Ingen har rett til prosess; det er noe man selv virkeliggjør. For en resultatorientering kan et kort perspektiv være mulig; for prosess er en mer langsiktig horisont naturlig. Man tar et indre standpunkt om å prøve. Hvordan livet arter seg, har man liten kontroll med. Men viljen til bevegelse, til å være i det som skjer og forholde seg aktivt til det; det er ens eget valg.

Utfordringer fra miljø, ressursknapphet og internasjonale konflikter er store. Men det ligger intet meditativt i å gi opp. I meditasjon kan man miste seg i tanker, men når man igjen «er der», er ikke det meditative alternativ å gi seg. Det er det heller ikke i forhold til miljøet.

### **IKKE MEG, MEN STILLHETEN**

I meditasjon tar man stilling til hvilke impulser som fører fremover eller er motkrefter og bremser. Man vurderer ikke intellektuelt, men gjennom utprøvende handling. Det letter oppgaven at spontanaktivitetene i meditasjon har en grunnleggende positiv innvirkning. De bidrar til at sinnets ressurser for varhet blir mer tilgjengelig og det uferdige mer tydelig.

Grunninstruksjonen når man lærer å meditere, kan høres enkel ut: Gjenta en lyd med ledighet. Men den kan omformuleres til en livsholdning. Skal den levende stillheten i ens indre slippe til, bør dine handlinger forstyrre minst mulig. Ikke styr, ikke diriger, ikke press eller kontroller. Handler man uten å forstyrre, kan stillheten i større grad slippe nærmere; man kan mer bli en del av den, være i den og formes av den.

I meditasjon blir man aldri ferdig: Man kan alltid gjenta lyden stillere, med mindre energi. Til slutt er det knapt noen handling, bare en helt lett oppmerksomhet. Man holder seg ikke tilbake, man biter ikke tennene sammen; man forsøker bare å være uten å gjøre så meget ut av det. Ved å redusere det påtrengende og energien i egen handling, gis det plass for noe annet, det som er rolig, alltid på en måte til stede, men uten at det merkes fordi vi er så opptatt med alt mulig annet. Vi skal så mange steder, vi skal få til så meget. Men stillheten erfares ikke uten at vi er mottagelige.

Det sentrale er ikke en selv, eller uttrykt mer i forhold til verden der ute: Det viktigste er ikke ens eget; men helheten, det man er en del av. Ved å gi opp noe av vår trang til å ta plass, lar vi noe annet få rom, noe langt mer tilfredsstillende, nørende og belønnende. Den holdningen kan bidra til en ikke-narsissistisk refleksjon om en selv og verden.

### **HANDLENDE ANSVAR**

I meditasjon innebærer prosess å være nær sine muligheter, ved en slags grense som stadig

beveger seg. I hverdagen kan man bli mer bevisst sitt potensiale og sine grenser ved å ta på seg ansvar. Da blir ens handlinger ens egne og eksponerer hvem man er. Eksistensielt kan det være lite å lære av offerrollen selv om den på andre måter kan gi bekræftelse og gevinster. Å søke prosess innebærer ansvar for det man gjør, ikke om man lykkes eller ikke.

I meditasjon som i verden der ute må man skille, mellom det som skal slippes til, og det som ikke bør gis plass. Men i meditasjon behøver man ikke møte motkreftene ved å stoppe dem. I hverdagen og storsamfunnet må motkreftene ofte møtes mer aktivt. De må forstyrres og stanses. Ansvar innebærer mange ganger at standpunkter må markeres, og ens fotavtrykk være klart.

Ved mer ekstreme utfordringer som terror, vold, overgrep og ondskap, bør man mobilisere motkraft, grenser og klare og tydelige nei. Noen mennesker tar så mye plass, forstyrrer og ødelegger, at det ikke nytter bare å flytte seg. Men grunninstruksen i meditasjon, å forstyrre minst mulig, kan i mange sammenhenger være et nyttig etisk korrektiv i en narsissistisk kultur der så mange vil at det skal dreie seg om ens eget, om meg og mitt.

Der inne, i det meditative, har man det bedre og er mer i bevegelse jo mindre man forstyrrer. Det dreier seg dypere sett om en gledesfylt eller berikende etikk. I meditasjon er ikke den anti-narsissistiske holdning en slags holde-seg-tilbake, bite-tennene-sammen-og-ofre-seg-moral. De mest berikende erfaringer og mer livsfylde kan komme ved å la livet slippe til.

Plass til mer

Ringer i vannet  
Hviler blikket

Stille vann  
Dypere  
Vakrere

Rommer mer  
Lar andre skinne  
Har ingen slutt

Formulert med tålmod og praksisvillig kunnskap i tillegg til  
en stor og kreativ fantasi og evne til å se muligheter der andre  
ikke ser dem. Dette er en person som er i stand til å se  
nye muligheter og å utforske dem, men som også er i stand  
til å se mulighetene som er her, men som ikke er synlige for  
alle.



# I gjenskinnet fra evigheten

- de siste tilbakeblikk

Å være i prosess er å forholde seg aktivt og reflekterende til sin egen eksistens. Memento mori kan hjelpe en til å glede seg over livet så lenge man har det, men også til å ta det på alvor og gjøre det til en prosessorientert oppdagelsesreise. Ingen livsfaser er så naturlige for ettertanke som den der slutten venter. Ikke minst amerikansk kultur idealiserer det å være «ung» til det siste.

## **DØ MED STØVLENE PÅ, BANK-ID'EN I HÅNDEN OG KORREKTUREN FORAN SEG**

I moderne tid er døden til dels utradert av det offentlige fokus. I USA har dødsfall i media tidvis vært omtalt under etiketten transition, som om det egentlig ikke er tale om en slutt, bare en overgang. Døden, det faktum at livet definitivt er begrenset, kunne være et ankerpunkt for refleksjon, for ydmykhet og aksept. Når en seirende romersk hærfører holdt

sitt triumftog, tilsa tradisjonen at en slave skulle hviske ham i øret: Memento mori (Husk, du skal dø, eller bokstavelig: Jeg minner om at du skal dø. – Enkelte kilder uttrykker at slaven sa: Se bak deg, husk du er bare et menneske!) Bevissthet om egen dødelighet skulle mane til ydmykhet.

Den 13. februar 2016 døde, nesten 80 år gammel, den amerikanske høyesterettsdommer Antonin Scalia, trolig av hjertestans. Scalias

*...kunne invitere til en dypere gjennomtenkning av det liv man levet, og alt man kan ha behov for å forsone seg med. Døden som et mer bevisst neste og siste stopp kunne gi et perspektivskifte.*

død fikk betydelig oppmerksomhet fordi han utgjorde den harde kjerne i et flertall på fem konservative dommere i den amerikanske Høyesterett. Den dommer som skulle etterfølge ham, ville dermed representere et kritisk votum i mange avgjørelser der denne mektige domstol med ni dommere har delt seg 5-4. Derimot ble lite oppmerksomhet viet det faktum at Scalia, tross sin kroniske hjertesykdom, i en alder langt hinsides norsk pensjonsalder, var i full aktivitet som dommer uten noen kjente planer om å trekke seg tilbake. I så måte var han ikke forskjellig fra en del av sine kolleger, som kan jobbe langt opp i årene. En grunn til dette er politisk. Atskillige amerikanske høyesterettsdommere ønsker ikke å gå av før de er rimelig sikre på at det kan bli utnevnt en person av omtrent samme politisk-juridiske holdning.

Det samme fenomen sees også hos en del andre kjente amerikanere. Den legendariske investoren Warren Buffett er fortsatt i full gang, 85 år gammel. Mediamogulen Rupert Murdoch med 84 år (og egentlig australsk av bakgrunn) er fremdeles arbeidende ko-styreleder i sitt medieimperium. I Norge er eiendomsinvestoren Olav Thon med sine 92 år stadig parat til å investere. Man arbeider til man stuper, og skal nærmest dø med støvlene på eller med laptopen eller bank-id'en i hånden. Ofte ser man dette idealisert i nekrologer eller andre omtaler: «Vår kjære kollega var aktiv til det siste.» Nekrologen for en redaktør av New York Review of Books roste at den avdøde til tross for sin sykdom rett før dødsfallet var i full gang med korrekturen på de

siste artikler.

Selvfølgelig er det mye bra – og for dem som ikke har energien eller helsen – noe misunnelsesverdig i å beholde sin vitalitet i høy alder. Men ser man på livet som prosess, kan man stille flere spørsmål ved et ideal om å holde det gående nærmest til siste åndedrett. Hvor blir det av åpningen til å reflektere over det som har vært, hvordan livet har artet seg, hvorledes man forholdt seg når skjebnen rammet en slik den gjør i ethvert menneskes liv? Alt har sin tid, står det i Bibelen. Det faktum at man når den alder der døden er neste stopp, kunne invitere til en dypere gjennomtenkning av det liv man levet, og alt man kan ha behov for å forsone seg med. Døden som et mer bevisst neste og siste stopp kunne gi et perspektivskifte.

#### **DEN SISTE BLINDVEI: BEBREIDELSEN**

Den siste reise kan fortone seg skremmende, ensom og ukjent. Eksistensielt er det nok mer en anledning til en indre dialog enn en ytre. Men sosiale medier som Facebook har gitt en ny mulighet til å rette seg mot det sosiale også ved den siste terskel. Trangen til at andre skal se en til det siste, kan avspeile samtidens tro på oppmerksomhet og synlighet som en slags endelig frelse.

Det sies at vi stort sett ikke blir så mye bedre når det nærmer seg slutten; vi blir heller mer av den vi er. Negative karaktertrekk kan bli enda tydeligere – og mer belastende for omgivelsene. Derfor er det kanskje ikke så rart at en del mot slutten kan bli enda sterkere i sin bebreidelse av andre, av foreldre, ektefeller, sjefer og

alle dem som har ødelagt for en. At dette eksistensielt kan være en blindvei, kan bli tydelig i kommunikasjonsgrupper og andre typer reflekterende grupper. Har personer i høy alder stort sett mest behov for å anklage andre, kan det begrense egen refleksjon. Mot slutten er neppe det største poeng å se foreldrenes og andre «ansvarliges» «feil» bedre. For dem som særlig festner i bebreidelsen, dreier det seg sjelden om ny innsikt, men mer en gjentakelse av tidligere anklager. Det kan gi mer ro å tenke gjennom den man selv var. Hva stod ens handlinger for, hva var bra, hva kunne man ønske gjort?

Ingen er fornøyd med alt som var. Men det kan være lettere å slippe livet hvis man er forsonet med det. Man var her med sine gode og svake sider, sine ressurser og sine mangler. Alt var en del av pakken, av det som var, av det livet man levet, og som man nå etter hvert skal slippe taket i. Man behøver ikke være stolt over det som var, men i ettertanke og dialog, utover og særlig innover, kan man kanskje lettere oppnå å stifte fred med seg selv.

### **HVA VAR VIKTIG?**

Hvorfor idealiserer den moderne amerikaniserte kultur det å vike unna denne siste ettertanke? Det moderne livsideal setter liten verdi ved selvrefleksjon; ved det å være i den indre dialog et prosessorientert liv innebærer. Man skal mestre og markere seg der ute. Det er prestasjonene, fasaden og pengene som teller. Og det gjør de; det ytre er også viktig, men mer i noen livsfaser, når man skal inn i livet, enn i andre. Blir det ytre dominerende, blir døden ingen naturlig

avslutning, bare en forstyrrende meningsløshet. Det er ikke et poeng å forholde seg til den, men bedre å overse eller late som om den ikke er der, eller kanskje håpe på å lure den ved å kalle sine hoteller eller stiftelser opp etter seg. Døden kunne også føre til spørsmålstejn ved det man har prioritert så sterkt underveis i livet. Intet av det man har samlet opp, kan man ta med seg. Ingen berømmelse eller suksess gjelder på den andre siden. Er det ingen annen side, gjelder det enda mindre.

Å være i prosess er å forholde seg til den man er, ikke den man gjerne skulle være. Ikke minst mot slutten er ens liv slik det ble, det naturlige fokus. Det kan være mye å tenke gjennom: Hva har egentlig vært viktig? Hva er de nærende øyeblikk, hendelser, relasjoner og prestasjoner i ens liv? Hva viser seg egentlig å være mindre sentralt enn man skulle trodd? Døden som et memento kan hjelpe til å sette livet inn i et annet perspektiv. Den kan stimulere til å tenke gjennom hva man dypere sett tror på. Er man religiøs eller ateist – når dødens terskel nærmer seg, kan spørsmålet stå mer sentralt.

Friedrich Nietzsche sa at Gud er død. Med Gud borte kan det være mindre å se sitt liv i forhold til, mindre grunn til ettertanke og til å betrakte livet som den prosess det er. Den som har mediterert eller på andre måter nærmet seg sin indre stillhet, kan kanskje i det finne en viss ro - en følelse av forankring i noe som overskrider den omskiftelige ytre verden man ellers tar del i.

...kunne invitere til en dypere gjennomtenking av det liv  
man levde, og alt man kun ha behov for å forson seg med.  
Døden som er mer høyest neste og siste stopp i en lang og  
perspektivrikte.

Påminnelsen

Intet håp

Intet mer

Alltid være der

Som savn

- uavsluttet smerte

Mye usagt

En fremtid og stemme

Tatt vekk

Et punktum brått satt

En påminnelse

For heldige

Med fortsatt tid

En siste hilsen

Som spill

For muligheten





# Norsk Yoga-skole

yoga.no



**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE

NORGE



Returadresse:  
DYADE  
Postboks 2559 Solli  
0202 Oslo

For å belyse prosess som liv i bevegelse bruker dette Dyade meditasjon, kommunikasjonsgrupper, forfattere som Tiller, Knausgård og Stoner, assistert dødshjelp og døden som en siste utfordring for refleksjon og omstilling.

På samfunnsplan betyr prosess kompromiss og pragmatisme. Som i meditasjon og hverdag etterstreber man ikke ideelle løsninger, men de som fungerer. Man jakter ikke på det beste, men det som er godt nok. En omskiftelig og flerkulturell verden utfordrer evnen til å tenke nytt.

Nietzsche sa at Gud er død. Med Gud borte kan det være mindre å se sitt liv i forhold til, mindre grunn til ettertanke om livet som den prosess det er. Den som har meditert eller på andre måter nærmet seg sin indre stillhet, kan kanskje i det finne en viss ro - i noe som overskrider den omskiftelige ytre verden man ellers tar del i.