

Et etisk perspektiv på relasjoner og psykisk helse

Guttorm Fløistad

Etikk krever personlige relasjoner

Etikk er en praktisk disiplin. Den angir verdier, normer og regler for hvordan vi bør handle og oppføre oss overfor hverandre. Etske verdier er relasjonsverdier. De overordnede etske verdiene vil være kjent av alle: respekt – likeverd – tilgivelse og rettferdighet. Praktisering av disse verdier fører til andre relasjonsverdier som tillit og anerkjennelse.

Praktiseringen av verdiene følger den gylne regel som den grunnleggende etske norm: jeg bør respektere andre slik jeg selv ønsker å bli respektert. Gjensidighetsprinsippet gjelder også for alle etske regler, fra folkeskikk til regler for ressursforbruk til regler for salg av tjenester og produkter: jeg bør være vennlig mot andre, fordi jeg selv ønsker å bli møtt med vennlighet. Eller: jeg bør bare selge produkter og tjenester som jeg selv etter behov kan ønske meg.

Praktisering av etske verdier kan bare skje i personlige relasjoner. ”Jeg tilgir deg” er den primære bruksmåte. I et stadig mer objektiviserende og upersonlig samfunn er det et voksende problem. Eller som den tyske sosiologen Max Weber sa det allerede i begynnelsen av forrige århundre: økende profesjonalisering og byråkratisering gjør personlige relasjoner stadig vanskeligere. Om sorgens forvitring¹ er for lengst blitt et aktuelt begrep, ikke bare i sosiologien. Amerikanske sosiologer snakket utførlig om samme tema allerede i 1960-årene, for eksempel David Riesman i Det ensomme masse mennesket og Michael Harrington i Det tilfeldige århundre.

Den vanskelige begynnelsen

Tilknytningsteorien er et nødvendig mottrekk i den pågående depersonaliseringsspross. Uten personlige relasjoner finnes ingen tilknytning til et annet menneske i vennskap, arbeidsmiljø, terapi eller samliv. Familie uten personlige relasjoner er et tomt begrep og i seg selv hel-

seskadelig.

Tilknytning er rimeligvis et gammelt begrep i den filosofiske etikk, som for eksempel Aristoteles' lære om vennskapet². Som forskningstema i psykologien er det av relativt nyere dato. John Bowlby og Mary Ainsworth er store navn i siste halvdel av 1900-tallet. Senere er mange kommet til. Tilknytning og tap av tilknytning i forholdet mellom mennesker er gjennomgangstema. Studien av dyreadferd hører også med³. Det er (kanskje?) mindre uheldig å eksperimentere med dyrerelasjoner enn med mennesker.

Mary Ayers tar i boken *Mother-Child Attachment* for seg et hovedtema i tilknytningsforskningen. Hennes beskrivelser av spedbarnets adferd og av mor-barn-relasjoner viser arten og nødvendigheten av personlige relasjoner og konsekvenser av dem. Et spedbarn, heter det, åpner øynene kort tid etter fødselen og blikket er allerede i utgangspunktet retningsbestemt, nemlig mot morens blick. Tilknytningen oppstår når spedbarnet møter morens blick med full emosjonell tilstedeværelse. Morens blick blir et speilbilde for barnet – som derved begynner å utvikle selvfølelse og selvtilit. Uten dette speilbildet ville ikke spedbarnet kunne være noen. Det er vel derfor den mer kjente

engelske psykologen Donald Winnicott, som visstnok innførte speilmetaforen, kan si: det finnes ikke et spedbarn, det finnes bare morogbarn.

Jeg'et er et Vi

Modellen gjelder generelt: det finnes ikke et menneske uten erfaringer, og erfaringer av andre mennesker og omverden generelt er kommet for å bli. Derfor blir all tale om et individ og individets frihet en konstruksjon. Vi eksisterer alltid som en erfaringsverden, en komplisert relasjonsverden på godt og ondt. Det utgjør vår livsverden.

Heidegger er den av filosofene som mest inngående har analysert og beskrevet den menneskelige livsverden. Hans Dasein-analyse viser de mange måter et individs vi-verden dannes på og dens skjebne i en stadig mer standardisert verden. Resultatet er at vi alle blir like, altså ingen bestemt (*das Man*). Vi havner i den "inaktive" væremåte.

Det er i denne sammenheng at Heidegger har fått sin årlige psykiatrikonferanse (i Wien). Foredragene utgis i bokform (ved Internationale Vereinigung für Daseinsanalyse, Wien). Konferansen skal vise anvendbarheten av hans fenomenologiske analyser i ulike terapeutiske sammenhenger. Hit hører også hans

lære om forståelse og tolkning i møte med andre mennesker, dvs. av den menneskelige livsverdens for-
tolkende og dialogiske karakter. Det er gjennom slike funksjoner at vår livsverden stadig søker å opprettholde og fornye seg selv, altså bli mer enn man er. Skal man kunne være noe for andre, er personlig fornyelse en nødvendighet. Egen stagnasjon skaper gjerne det samme hos andre. Og stagnasjon, mangel på fornyelsesmuligheter, er uten tvil grobunn for psykiske lidelser.

Mary Ayers peker også på hvorledes vi kan skades fra begynnelsen av. Hvis ikke spedbarnet møter et varmt tilstedeværende ansikt, et blikk, fra det øyeblikket det åpner øynene sine, fratras det muligheten for å begynne sin primæroppgave, å utvikle sin selvfølelse og selvtilit. Da, heter det hos Mary Ayers, kan barnet skades for livet. Eller som forfatteren W. H. Auden sier det mer drastisk, "Vi må enten knytte oss til andre eller dø" (sitert etter Jeremy Holmes)⁴.

Det er også her den inautentiske væremåte kommer til kort. Forbruker- og mediekulturen har ganske visst brakt oss mange goder. I dag er den for mange i vår del av verden blitt en slags "evig" gjentakelse av det samme. Den pågående teknologiske fornyelse representerer sjel-

den en personlig fornyelse, og heller ikke et ekte bidrag til fellesskap med andre.

Helse og fornyelse

Fornyse er et dyptliggende menneskelig behov. I den inautentiske væremåte tilbys bare en pseudofornyse ved at vi løper fra det ene til det andre, herunder fra den ene fjernsynskanal til den andre. Fortolkningsengasjementet og den meningsfulle dialog stopper opp. Dialog om fakta er nå en gang ikke samtale, særlig ikke om trivialiteter. Dette treffer også dagens fremtredende ideologi, nemlig faglig fornyelse. Denne fornyelse er ganske visst ikke triviell. Den er på mange områder imponerende. Diskusjoner om teknologiske forbedringer og tilpasninger kan ganske visst være engasjerende og inspirerende i den videre utvikling. Men ingen fellesskapsform kan forbedres eller holdes ved like på samme måte. Det gjelder både i samliv, vennskap og arbeidsmiljø. Et samliv kan neppe utdypes ved å snakke om fag. Temaet opptar også ledende personer engasjert i lederutvikling.

En av de fremste er Henry Mintzberg, professor ved McGill University i Canada. Han holdt et av hovedforedragene ved en internasjonal konferanse i New Orleans i 2004. Han bruker foredraget til å kritisere

den amerikanske lederutdannelsen (MBA) ved å hevde at kommende ledere bare undervises i den handlingsorienterte kunnskap (actionable knowledge) og ikke refleksjon, altså kunnskap som går på personlig samhandling og fornyelse. Han advarer europeerne mot å gå i samme felle (hvis ikke vi allerede er der). Fremtredende amerikanske psykologer har allerede pekt på en del åpenbare negative konsekvenser av utviklingen: menn tvinges mot sin vilje til å fornekte sine feminine egenskaper (som de opprinnelig har fått av sine mødre). Det er egenskaper som mildhet, omsorg, medmenneskelighet og hjelpsomhet, altså egenskaper som enhver relasjonsdannelse krever og som er kjernen i pleie- og omsorgstjenesten. I Harvard Business Review og andre steder begynner det nå å komme artikler som peker på nødvendigheten av en både faglig og personlig utvikling (april 2008 s. 112). Ledelse er tross alt ledelse av mennesker og menneskelig samhandling. Humanistiske fag gjør også den faglige kompetanse mer kreativ.

Det er gode grunner til å hevde at utdanning av et helere menneske i mange tilfeller er mindre utsatt for psykiske lidelser enn det ensidig faglige eller på andre måter fragmenterte. Det rikere menneske skal forutsetningsvis gjennom sin all-

menndannelse ha større evner til å forstå og utholde motgang.

Personlige erfaringer

Jeg har rimeligvis ingen klinisk erfaring i profesjonell forstand. Men den som i årtier har veiledet studenter og dessuten reist omkring i kommuner og i skole-Norge, kan ikke unngå å være preget av mange og til dels tunge erfaringer⁵. Det er ikke lett å hjelpe skoleelever som sliter med selvfølelse og selvtillit. Mange sosialarbeidere prøver å skaffe seg tillit hos dem, men det er ikke lett når de gjentatte ganger er sviktet fra før. Det tar lang tid å bøte på svik over tid. Samtidig er det lite inspirerende, for ikke å si, deprimerende å se elever som ikke ”får skolen til”.

Jeg vet ikke hvor mange ganger faglig veiledning av studenter er blitt dreiet over til samtale om personlige problemer. Det er det samme som går igjen, lav selvfølelse og selvtillit, og sviktende konsentrasjonsevne. Da hjelper ikke selv den beste begavelse. Krittisk er det selvfølgelig når elever føler at de er ”ødelagt” og ”vil gi opp”. Særlig krittisk blir det naturligvis når en student har kommet og fortalt om selvmordsforsøk. En psykiater fortalte meg at det ikke er en tilstrekkelig grunn til tvangsinnleggelse – selv ikke etter flere forsøk.

Ved ett tilfelle ble en student innlagt på en psykiatrisk institusjon, hvorvidt det var frivillig eller med tvang, vet jeg ikke. Etter en uke fikk jeg vedkommende tilbake – selv om vedkommende var sterkt suicidal. Vedkommende nektet ikke bare å ta medikamenter selv, men nektet også de andre ti-tolv på avdelingen det samme. Det ble ”vilt opprør”, for å sitere en av pleierne. Når vedkommende ville tilbake til meg og ikke til helsetjenesten på Universitetet, så var det etter eget utsagn på grunn av kombinasjonen av faglig og personlig veiledning. Det var lettere for vedkommende å komme overens med sine personlige skader når han samtidig fikk skissert veien fremover. Men det koster. I samtalen og veiledningens løp ble det mer og mer klart for meg at skal man bringe mennesker på avveie tilbake til seg selv, er det én ting som i alle tilfeller er nødvendig, nemlig langvarige personlige relasjoner.

Slike veilednings- og samtaleprosesser bør ikke bare skje på et kontor. De bør like mye skje på kafé og i skog og mark. Slike omgivelser er langt mer inspirerende og emosjonelt frigjørende enn kontoret. Jeg vet ikke hvor mange mil jeg har gått med studenter gjennom uker og av og til gjennom måneder, eller hvor mange kafébesøk jeg har hatt. Men det er mange – inntil vedkommen-

de, nesten plutselig, setter i gang å egen hånd og får gode eksamensresultater.

”Verdibasert relasjonsterapi” betyr bare at enhver ”pasient”, enhver som kommer for å få hjelp, skal møtes med respekt og med signaler om likeverd, tilgivelse og anerkjennelse. Og vedkommende skal fremfor alt blir tatt imot. En terapeut eller psykiater må også, etter evne, representere morsrollen. Å bli tatt imot er kanskje selve kjernen i en relasjonsterapi. Selv om evnen til å ta imot kanskje primært er en kvinnelig egenskap, så bør den ubetinget også inngå i et maskulint repertoar. Menn har også feminine verdier. Men i en utpreget maskulin målstyrt profesjonskultur på nesten alle samfunnsområder er det en evne som i særlig grad må hegnes om (se ovenfor).

Familiens grunnleggende betydning

Familien er den primære etiske substans, heter det hos den tyske filosofen Hegel. Det betyr at utvikling og befestelse av etiske relasjonsverdier skjer – og bør skje – i nære relasjoner til et lite antall mennesker over tid. Det bekreftes av læren om gruppedynamikk i psykologien: ingen kan etablere personlige relasjoner til mer enn et lite antall mennesker på en gang, maksi-

mum åtte-ni personer. Og etablering av personlige relasjoner kan bare skje over tid. Slike relasjoner forutsetter personlig kjennskap til hverandre. Og slik personlig kjennskap til hverandre er noe langt mer enn kjennskap til hverandres fagutdanning. Rene fagdiskusjoner krever neppe begrensning til åtte-ni personer. Det er det personlige bakteppe for slike diskusjoner som setter en slik begrensning. Og det er en utbredt oppfatning at personlige relasjoner som basis for fagdiskusjoner gjør disse mer idérike.

Det er i denne sammenheng at livet i familien har sin styrke. Som en kontinuerlig utvikling og befestelse av nære relasjoner skaper den etter hvert holdbare nærrelasjoner. Holdbare nærrelasjoner gir selvtillit. Selvtillit er relasjonstrygghet.

Virkemidlene er mange innen familien: bli sett og verdsatt og anerkjent, bli veiledet og korrigert, oppmuntret og stimulert. Språket har mange uttrykk for personlig anerkjennelse. Familien blir et sentrum for tilhørighet – og dermed et sentrum for etablering av nye relasjoner utenom familien og for å holde på relasjonene i motgang og eventuelt endre dem om nødvendig.

Med en slik utforming og tydeliggjøring også språklig av det nære

relasjonsliv vil det være nærmest en selvfølge å ta relasjonskvalitetene med seg inn i fagdiskusjonene. Også fagfolk har behov for anerkjennelse og en og annen gang litt omtanke. Det vil igjen skape større fortrolighet mellom gruppe medlemmene.

Liv og lære

Likevel er skillet mellom liv og lære merkbart, kanskje mer på individuelt og institusjonsnivå enn på bedriftsnivå. For de fleste av oss er det en betryggende avstand mellom hva vi ønsker og hva vi får til. Det betyr at det alltid er noe å strekke seg mot. Den mest utsatte institusjon i denne sammenheng er uten tvil familien. Den har med livets begynnelse å gjøre og i stor grad med hvilket liv den enkelte får og hvilke relasjoner den enkelte kan inngå i og mestre. Familien er med andre ord medansvarlig for hvilket samfunn vi får og hvilke verdier det ledes av.

I dag, må vi straks tilføye, er det samfunnet og samfunnsutviklingen som i stor grad bestemmer hvilke familieformer vi har og hvordan de praktiseres. En større fransk undersøkelse (i fire bind) mener å kunne vise at den tradisjonelle familierammen støttes av lokalsamfunnets tradisjoner og grensesetting. Når de siste svekkes eller oppløses, går det

også utover familien: den gamle pliktetikkk forvandles over tid til individets valgfrihet. Den stadig voksende forbruker- og mediekultur utgjør et konstant frieri til individets eget behov. Det har også den utløper at enkelte, kanskje mange, går inn i et samliv med tanke på å få (oppfylt sine behov). Da glemmer man at den mest sannsynlige konsekvens er havari. I et samliv er begge avhengig av å få. Og man får bare ved å gi. Det er ikke bare visdom fra Lukasevangeliet (6, 38). Og tekststedet forsetter: det du får av andre, skal måles etter samme mål som det du gir med. Herav følger: gir du lite til andre, får du lite igjen. Gir du mye til andre, får du mye igjen.

Selvopptatthetens invasjon av det forpliktende fellesskap fører til mange oppbrudd og skilsmisser. I enkelte land, for eksempel USA, ligger prosenttallet mellom 60 og 70. Her hjemme har oppløsningen foreløpig ”stabilisert” seg på omkring 50 %. Det er kanskje forståelig at to går hver sin vei hvis man i løpet av noen år har utviklet seg ”forskjellig”. Den gamle sokratiske holdning om å se konflikter som en karaktertest på hva man tåler, kan neppe påregnes i dagens samfunn. Man går i stedet hver sin vei – noen ganger uten særlige omkostninger, som oftest med. Det gjør vondt. I en

skilsmisse mister man noe av seg selv, et håp og en fremtid.

Der hvor det er barn involvert, er det verre. Å si at barn klarer seg, er et forståelig selvforsvar. ”Å klare seg” er et svært relativt begrep. I en eller annen forstand klarer man seg med den person som er igjen, som regel moren, og man klarer seg med nye mødre og fedre i tillegg. Men skaden er skjedd. Allerede den stemningen mellom foreldrene som fører til oppløsning, bryter barns relasjonsbygging. Denne relasjonsbyggingen er avhengig av relasjonsbygging mellom foreldrene. Slike relasjoner er svært sensitive, og i lys av samfunnsutviklingen er det tydelig at mange skades for livet – og bekrefter Mary Ayers observasjoner av spedbarnsalderen.

Selvfølgelig kan vi alle, også barn og ungdom, skape nye relasjoner. Og mange av oss gjør og må gjøre det hele tiden. Men for mange er skadene ved de første alvorlige brudd for store: 200.000 barn og unge her hjemme har psykiske problemer, og vi har store køer i barne- og ungdomspsykiatrien. Rusmisbruket sprer seg til stadig yngre brukergrupper. En ung narkotikaselger (Mohamed), åpenbart kjent i flere storbyer, sier: Oslo er mye verre enn andre steder. Her er det mange flere yngre kjøpere. Jeg

ser mange unge jenter, helt ned i 16-årsalderen.

Mohamed (20 år) har selv ingen steder å bo, ingen vanlig jobb, ingen utdannelse, ingen familie i Norge. Han har fengselsstraffer bak seg i Europas største hovedsteder (Aftenposten 21. mars 2009).

Omfanget av hjem- og bostedsløse her hjemme, iberegnet barn og ungdom, er begrenset, men nevneverdig. I de europeiske storbyer er bildet annerledes. Barn og ungdom og andre flokker seg omkring de store jernbanestasjonene. Og, ifølge Peter Struck, professor i pedagogikk i Hamburg, dreier det seg ikke bare om noen tusen. Det dreier seg om hundretusener.

Bakgrunnen er ikke hyggelig, oppløste familier, vold i nære relasjoner – som også er blitt et alvorlig problem her hjemme – foreldre, særlig unge enslige mødre, som heller ville være fri uten barn (53 % i en region), et sterkt økende omfang av selvskading blant skoleelever. Struck regner opp lese- og skrivevansker, eksem og allergier, astma, bulimi og misbruk av rusmidler, spillesyke, hodepine, migrene, infeksjonshyppighet, rømming hjemmefra og fra skolen, stenge seg selv inne, stamming, døds lengsel, depresjoner, selvmordforsøk og selv-

mord⁶. Jernbanestasjonene og skolen fremstår i dette perspektiv som en opphopning av relasjonssvikt. Liknende studier er gjort i andre land. Frank Furedi, engelsk sosiolog, har i en studie fra 2004 tatt for seg forholdene i England og USA. Omfanget av psykiske lidelser og rusmisbruk ikke bare for barn og ungdom er verre her enn for Tyskland⁷.

Får vi hjelp fra samfunnet?

Intet samfunn kan i det lange løp overleve med et økende antall mennesker som mislykkes og faller utenfor. Det kan i det lange løp også bli en påkjenning for dem som lykkes. Én ting er det daglige arbeid og forsøk på forbedringer. Alle land gjør det. Og skolen som et grunn-element i samfunnsutviklingen er et stadig tilbakevendende studieobjekt. Peter Struck har selv skrevet flere bøker etterpå hvor han beskriver hvilken lærerrolle som kreves og hva ungdommen ønsker å være med på⁸.

En annen ting er å stille spørsmål ved de strukturer som er ledende i samfunnsutviklingen. Spørsmålene og kritikken kommer fra mange kanter. Bokkatalogene fra de store europeiske forlagene har kolonner av samfunnskritisk faglitteratur, hvorav mange studier naturligvis stiller spørsmål ved vekstøkonomi-

ens dominerende stilling. Den forskyver verdiorienteringen i samfunnet: den økonomiske veksten som skulle være et middel til kultur og samfunnsutvikling, er for mange blitt et mål i seg selv. Taperen blir våre mellommenneskelige relasjoner, våre muligheter for å høre til.

Skulle jeg anbefale en bok som er godt egnet til en første refleksjon, kan det være en av den engelske sosialøkonomen og filosofen Charles Handy, *the Hungry Spirit. Beyond Capitalism. A Quest for Purpose in the Modern World* (Broadway Book, New York 1995). Problemet med alle kritiske refleksjoner er kommunikasjonssperrer i det moderne fragmenterte samfunn. Utdannelse og arbeid fører oss inn i ulike verdener hvor gamle Platons ord synes å gjelde fremdeles: ”Den som forstår hva jeg sier, trenger ikke å høre det. Den som trenger å høre det, forstår ikke hva jeg sier”.

Det store problem i utdannelse og samfunn er den altomfattende målstyring. Den sender oss ut på en uavsluttbar vandring mot mer og mer. Derved bremser den oppfyllelsen av vårt viktigste behov, vårt behov for livet gjennom å høre til. Det er vårt behov for personlig relasjonsdannelse med andre, med alt hva der kreves av et rikt daglig språk og samtale.

Det er der svaret på hvorfor ligger – for den som ikke lenger finner det i religionen. Og som den tyske filosofen Nietzsche sier: ”Den som vet hvorfor man lever, tåler alt”.

Referanser

- 1) Tittelen på et festskrift til Kari Wærness med undertittel *Antologi om utfordringer i velferdsstaten*. Fagbokforlaget 1999.
- 2) Arnfinn Stigen (Norsk utgave): *Den Nicomakeiske etikk*, Bok VIII, Gyldendal Norsk forlag
- 3) Klaus E. & Karin Grossmann, Everett Waters (Eds.), *Attachment from Infancy to Adulthood. The major Longitudinal Studies*. The Guilford Press, New York, London.
- 4) Jeremy Holmes: *The Search for the Secure Base. Attachment Theory and Psychotherapy*. Brunner-Routledge 2001
- 5) Om alt det fine som skjer i norsk skole, har jeg selv skrevet en bok: *Om å kunne mer enn man kan. Verdiformidling i dagens skole og samfunn* (540 s.). Høgskoleforlaget 1996
- 6) Peter Struck: *Zuschlage, Zerstören, Selbsterstören. Wege aus der Spirale der Gewalt*. Wissenschaftliche
- 7) Frank Furedi: *Therapy Culture. Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. Routledge, London, New York 2004.
- 8) Peter Struck: *Die 15 Gebete des Lernens*. Wissenschaftliche Gesellschaft Darmstadt 2004.
Peter Struck: *Die Kunst der Erziehung. Ein Plädoyer für ein Zeitgemässen Zusammenleben mit Kindern und Jugendlichen*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt 1996

Guttorm Fløistad
professor emeritus
Avd. for idéhistorie,
Universitetet i Oslo

