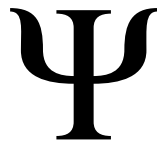




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



Sinnet som relasjonelt knutepunkt: En teoretisk undersøkelse av intersubjektiv psykoanalyse og buddhistisk psykologi

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Gjermund Krogrud

Høst 2009

Hovedveileder: Jon Vøllestad

Biveileder: Geir Høstmark Nielsen

Abstract

In the last few years there has been an increased interest in Buddhist psychology within the psychoanalytic tradition. This thesis contains a comparison of intersubjective psychoanalysis (intersubjectivity theory) and Buddhist psychology. First, an overview of the two perspectives' contextualistic understanding of the world is provided, and it is argued that their understanding of the world can be seen to follow from the phenomenological approach they both employ. Second, an overview of the understanding of the mind inherent in the two perspectives is given. Third, the thesis presents an overview of their understanding of suffering, and the possibility of therapeutic relief of suffering. Finally, the two perspectives are directly compared, and similarities and differences between them are discussed.

Sammendrag

Det siste årene har det vært en økende interesse for buddhistisk psykologi innenfor den psykoanalytiske tradisjonen. I denne oppgaven sammenlignes den intersubjektive psykoanalysen (intersubjektivitetsteorien) med buddhistisk psykologi. For det første gis det i denne oppgaven et bilde av perspektivenes kontekstualistiske forståelse av verden, og hvordan denne forståelsesmåten kan ses i sammenheng med perspektivenes fenomenologiske undersøkelsesmetode. For det andre gis det et bilde av hvordan de to perspektivene forstår sinnets natur, og for det tredje gis det et bilde av perspektivenes forståelse av lidelsens natur, og muligheten for terapeutisk lindring av lidelse. Avslutningsvis blir de to perspektivene sammenlignet direkte mot hverandre, og grunnleggende likheter og ulikheter mellom dem blir drøftet.

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| INNLEDNING | 6 |
| INTERSUBJEKTIV PSYKOANALYSE | 8 |
| KONTEKSTUALISME OG FENOMENOLOGI I DEN INTERSUBJEKTIVE PSYKOANALYSEN | 9 |
| <i>Det intersubjektive feltet og myten om det isolerte sinn: kontekstualisme i intersubjektivitetsteorien</i> | 9 |
| <i>Den empatisk-introspektive undersøkelsen: fenomenologi i intersubjektivitetsteorien</i> | 11 |
| INTERSUBJEKTIV PSYKOANALYSE SOM TEORI OM SINNET | 12 |
| <i>Personlighet, motivasjon og konkretisering av opplevelse</i> | 13 |
| <i>Bevissthet: Hvordan opplevelsen av å ”være seg selv” og opplevelsen at ”verden er virkelig” blir til i intersubjektive felt</i> | 16 |
| <i>Det ubevisste og forsvar</i> | 18 |
| <i>Opplevelsesverdener og opplevelshorisonter</i> | 21 |
| INTERSUBJEKTIV PSYKOANALYSE SOM TERAPI | 22 |
| <i>Den psykopatologiske lidelse</i> | 22 |
| <i>Den psykoterapeutiske kur</i> | 24 |
| <i>Den eksistensielle lidelsen og den relasjonelle lindringen</i> | 25 |
| BUDDHISTISK PSYKOLOGI | 27 |
| KONTEKSTUALISME OG FENOMENOLOGI I BUDDHISTISK PSYKOLOGI | 28 |
| <i>Betinget tilblivelse og tomhet: kontekstualisme i buddhistisk psykologi</i> | 28 |
| <i>Oppmerksomt nærvær: fenomenologi i buddhistisk psykologi</i> | 30 |
| BUDDHISTISK PSYKOLOGI SOM TEORI OM SINNET | 31 |
| <i>Den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse</i> | 31 |
| BUDDHISTISK PSYKOLOGI SOM TERAPI | 37 |
| <i>De fire sentrale kjensgjerningene og den åttedelte veien</i> | 37 |
| <i>Den eksistensielle lidelsen</i> | 38 |
| <i>Lidelsens årsak</i> | 38 |
| <i>Lidelsens opphør</i> | 39 |
| <i>Den åttedelte veien</i> | 39 |
| DISKUSJON | 41 |
| <i>Sinn, samfunn og verden som ulike abstraksjoner av den kontekstuelle helheten</i> | 42 |
| <i>Kontekstualisme og fenomenologi – kron og mynt</i> | 44 |
| <i>Det språklige sinnet, den tinglige verden og den eksistensielle lidelsen</i> | 45 |
| <i>Det traumatiserte sinnet og den psykopatologiske lidelsen</i> | 50 |
| <i>Den terapeutiske lindringen</i> | 53 |
| AVSLUTTENDE KOMMENTARER | 57 |
| REFERANSER | 59 |

Innledning

I de siste årene har det vært en økende interesse for buddhistisk tankegods innenfor den psykoanalytiske tradisjonen. Stadig flere psykoanalytikere ser ut til å finne buddhistiske begreper, konsepter og forståelsesmåter meningsfulle i forhold til å kaste lys over og berike psykoanalytisk teori og praksis. Tidlige psykoanalytiske teoretikere som Jung, Fromm og Horney var interessert i buddhismen (Germer, 2005), men det er først i løpet av de siste ti-femten årene at et bredere psykoanalytisk publikum har fattet interesse for buddhistisk tankegods (Safran, 2003). En rekke psykoanalytiske teoretikere har de siste årene forfattet artikler og bøker der de forsøker å gi et bilde av hvordan den psykoanalytiske og den buddhistiske psykologien på gjensidig måte kan være til berikelse for hverandre. Det kan blant annet nevnes at Safran i 2003 gav ut boken "Psychoanalysis and Buddhism" som er en samling med artikler skrevet av personer som i tillegg til å være psykoanalytikere også er praktiserende buddhister. I tillegg har blant annet bøkene "Thoughts Without a Thinker" (Epstein, 1995) og "Ordinary Mind" (Magid, 2002) vært viktige kilder til inspirasjon og interesse for mange i det psykoanalytiske miljøet.

Det at buddhistisk tankegods i de senere årene har blitt oppfattet som mer relevant enn tidligere innenfor psykoanalysen kommer trolig av at psykoanalysen de siste tiårene har gjennomgått et paradigmeskifte (Mitchell, 1988). Psykoanalysen har gjennomgått en "relasjonell dreining". Denne relasjonelle dreiningen innebærer intet mindre enn utskiftning av psykoanalysens filosofiske grunnmur. Hvor psykoanalysen tidligere forsto mennesker som autonome og isolerte individer, med et sinn som på predeterminert vis springer ut fra menneskets biologiske indre, forstår den relasjonelle psykoanalysen mennesker som sosiale vesener som formes i samspill med vår mellommenneskelige kontekst (Mitchell, 1988). I stedet for å forstå sinnet som en essens som stammer fra menneskets indre, forstår man sinnet

heller som et sosialt skapt mønster, eller konfigurasjon, som er *relativt i forhold til sin kontekst*. Denne *kontekstualistiske* måten å forstå menneskesinnet på ligger tett opp mot buddhismens forståelse av sinnet (Suler, 1993), og derfor er den nye relasjonelle psykoanalysen i en mye bedre posisjon til å skulle forstå abstrakte og potensielt forvirrende buddhistiske konsepter som for eksempel "tomhet" og "selvløshet" enn det psykoanalysen tidligere har vært (Magid, 2002).

Med en noenlunde lik filosofisk plattform som utgangspunkt i forståelsen av menneskesinnet er muligheten nå større enn tidligere til å skulle forstå psykoanalyse og buddhisme innefor et felles konseptuelt rammeverk. I denne oppgaven skal jeg forsøke å gjøre nettopp dette ved å sammenligne den buddhistiske psykologien med en skoleretning innenfor den relasjonelle psykoanalysen som kalles for intersubjektiv psykoanalyse, eller intersubjektivitetsteori. Opphavspersonene til den intersubjektive psykoanalysen er svært eksplisitt i sin intensjon om å rekonseptualisere forståelsen av menneskesinnet, og forståelsen av psykiske lidelser, innenfor en kontekstualistisk forståelsesramme, og derfor er denne teorien særlig egnet som sammenligningsgrunnlag for den buddhistiske psykologien.

Sammenligningen av de to perspektivene vil foregå på en tredelt måte. Innenfor både intersubjektivitetsteori og buddhistisk psykologi vil jeg, for det første, gi et bilde av perspektivenes grunnleggende kontekstualistiske måten å forstå verden på, og hvordan denne forståelsesmåten kan ses i sammenheng med perspektivenes fenomenologiske undersøkelsesmetoder. For det andre vil jeg gi et bilde av hva slags forståelse de to perspektivene grunnleggende sett har av menneskesinnet, og for det tredje vil jeg gi et bilde av hvordan de to perspektivene forstår lidelsens natur, og muligheten for terapeutisk lindring av lidelse. Til slutt vil jeg sammenligne to de to perspektivene mer direkte opp mot hverandre og diskutere grunnleggende likheter og ulikheter mellom dem, og se på mulige implikasjoner dette har for psykoanalysens måte å forstå mennesker på.

Intersubjektiv Psykoanalyse

Den intersubjektive psykoanalysen, eller intersubjektivitetsteorien, har sitt opphav i et samarbeid hovedsakelig mellom Robert D. Stolorow og George E. Atwood, og i senere tid Donna M. Orange. I over tre tiår har Atwood og Stolorow samarbeidet om en rekke publikasjoner om det som etter hvert har blitt kalt intersubjektivitetsteorien, mens Orange har vært medlem av dette samarbeidsprosjektet det siste tiåret.

I den grad intersubjektivitetsteorien kan sies å være en psykoanalytisk skoleretning må den forstås som å ha sitt opphav i Heinz Kohuts selvpsykologi (Karterud & Island, 1997). Intersubjektivitetsteoriens hovedbegreper er hentet fra psykoanalysen, men i tillegg har teoriens begrepsapparat og forståelsesmåter hentet inspirasjon fra hermeneutikken (Dilthey), fenomenologien (Husserl), eksistensfilosofien (Heidegger og Sartre), strukturalismen, språkfilosofien (Wittgenstein), og i senere tid fra dynamisk systemteori. I forhold til Kohuts selvpsykologi representerer intersubjektivitetsteorien på visse områder en videreføring av denne tradisjonen, mens på andre områder bryter den radikalt med selvpsykologien. Stolorow og Atwood mener selv at intersubjektivitetsteorien er mer omfattende som psykoanalytisk teori enn selvpsykologien, i den forstand at den har et større gyldighetsområde på grunn av den brede idéhistoriske forankringen (Karterud & Island, 1997).

I 1979 ble deres første bok publisert. I *"Faces in a Cloud"* demonstrerer Stolorow og Atwood, gjennom psykobiografiske studier av psykoanalytiske teoretikere, at psykoanalytisk teori alltid er påvirket av den subjektive opplevelsesverden til sin opphavsperson, og de konkluderer derfor med at det psykoanalysen trenger er en teori om subjektivitet. Dette var utgangspunktet for deres neste bok, *"Structures of Subjectivity"*, som kom ut i 1984. I tillegg til å introdusere konseptene om "det intersubjektive feltet" og "konkretisering av opplevelse",

diskuterer de i denne boken det konseptuelle og metodologiske fundamentet til psykoanalytisk teori. I deres tredje og fjerde bok ”*Psychoanalytic Treatment*” (1987) og ”*Contexts og Being*” (1992) viser Stolorow og Atwood hvordan de intersubjektive konseptene og prinsippene kan anvendes til å forstå viktige psykoanalytiske temaer som overføring, motstand, det ubevisste, kropp-sinn relasjoner, trauma, fantasi, og borderline og psykotiske tilstander. I bok nummer fem og seks ”*Working Intersubjectively*” (1997) og ”*Worlds of Experience*” (2002) er Orange med som medforfatter. I disse bøkene vender forfatterne tilbake til den filosofiske underbygningen til intersubjektivitetsteorien og prøver å legge fundamentet for en post-Kartiansk psykoanalytisk psykologi, grunnlagt på det de kaller for intersubjektiv kontekstualisme.

Stolorow, Atwood og Orange vektlegger at intersubjektivitetsteorien ikke er en klinisk teori som spesifiserer konkrete teknikker som kurerer spesifikke lidelser, men at intersubjektivitetsteorien først og fremst er en psykoanalytisk metateori (Orange, et al., 1997) – en teori om psykoanalytisk teori – som forsøker å rekonseptualisere psykoanalytiske begreper og konsepter ved å plassere de inn et bredere filosofisk rammeverk.

Kontekstualisme og Fenomenologi i den Intersubjektive Psykoanalysen

Det intersubjektive feltet og myten om det isolerte sinn: kontekstualisme i intersubjektivitetsteorien.

I følge Stolorow og Atwood (1992) søker intersubjektivitetsteorien å forstå de psykologiske fenomen som blir til i kryssingspunktet mellom to gjensidig interagerende subjektive verdener. I følge forfatterne er det ikke det isolerte individuelle sinnet, men systemet som blir skapt i samspillet mellom den subjektive verden til pasient og terapeut, eller mellom barn og omsorgsgiver, som bør utgjøre psykoanalysens utforskningsdomene (Atwood

& Stolorow, 1984). Psykoanalysenes utforskningsdomene er det *intersubjektive feltet*, som defineres som *systemet* av interagerende og ulikt organiserte subjektive verdener, som oppstår i kryssingspunktet mellom de mangfoldige personlige og intellektuelle perspektivene som hver part bringer med seg inn i den pågående samhandlingen (Stolorow, et al., 2002).

Stolorow, Atwood og Orange har gjennom intersubjektivitetsteorien forsøkt å ta et oppgjør med den franske filosofen René Descartes' måte å forstå verden på, fordi hele den vestlige vitenskapstradisjon, deriblant tradisjonell psykoanalyse, har vært fundert på hans filosofi. Noe forenklet framstilt forstår Descartes, i følge Stolorow og medarbeidere (2002), menneskets sinn som en "tenkende ting", som har bolig inne i en "kroppsting", og som ser ut på en "verden av ting" som den i bunn og grunn er fremmedgjort fra. Han forstår sinn og verden som substansielle enheter som er *a priori* gitt, og som på et grunnleggende plan er uavhengig av hverandre.

Blant annet på grunn av Descartes' tankemåte mener Stolorow og medarbeidere (2002) at vår kultur er preget av myten om det isolerte individuelle sinn (Stolorow & Atwood, 1992). Denne myten tilskriver mennesker et værensmodus hvor vi eksisterer separat og atskilt fra den fysiske verden og fra andre mennesker. Sinnet blir forstått som en ting som eksisterer mer eller mindre uavhengig av alt annet i verden, og denne myten er med på å gjøre oss fremmedgjorte i forhold til naturen, i forhold til fellesskapet av andre mennesker, og i forhold til vår egen subjektivitet (Stolorow & Atwood, 1992). Forfatterne mener at denne kulturelle mytens funksjon er å beskytte oss mot "eksistensens uutholdelige sammenknyttethet" ("the unberable embeddedness of being") (Stolorow & Atwood, 1992 s. 22). Den beskytter oss fra de smertefulle og uutholdelige følelsene som oppstår i det vi erkjenner at vår eksistens er forgjengelig, og at vi grunnleggende sett er fullstendig avhengig andre mennesker og naturen for å kunne opprettholde vår eksistens (Stolorow, et al., 2002).

Stolorow og medarbeidere (2002) mener at denne myten har vært, og er fremdeles, et hinder for den psykoanalytiske forståelsen av menneskets sinn og utvikling av psykopatologi. Et viktig prosjekt for disse forfatterne har derfor vært å identifisere hvordan denne måten å forstå mennesker og verden gjennomsyrrer psykoanalytiske begreper og forståelsesmåter, og deretter *refundere* psykoanalysen på en post-Kartiansk og kontekstualistisk måte å forstå sinnet og verden på.

Innenfor en kontekstualistisk tenkemåte forstår man menneskers sinn som produkter av mellommenneskelig samhandling. Et menneskes sinn kan ikke forstås som å eksistere uavhengig av andres sinn. Ulike menneskers sinn definerer og skaper hverandre kontinuerlig ved å henge sammen i mellommenneskelige nettverk. Våre subjektive opplevelser må forstås i sammenheng med andre menneskers subjektive opplevelser. Grunnleggende sett er vi altså *intersubjektive*. Fordi vi ”arver” våre sinn, eller våre subjektive opplevelser, av hverandre kan ingen opplevelser forstås uavhengig av det nettverket av sinn som vi er en del av, heller ikke vår opplevelse av verden og virkeligheten. Oppfatninger og opplevelser av hva verden og virkeligheten er må forstås ut fra den intersubjektive konteksten som oppfatningen og opplevelsen har blitt til i. Sinn, samfunn og verden er i følge Stolorow (1997) alle intersubjektive fenomen, og utgjør til sammen en værensmessig enhet som vi alltid er en del av og som vi aldri unnslipper.

Den empatisk-introspektive undersøkelsen: fenomenologi i intersubjektivitetsteorien.

Fenomenologien er en filosofisk bevegelse som har sitt opphav i Edmund Husserl (Orange, 2009). Som filosofisk metode har fenomenologien til hensikt å undersøke opplevelsesprosessen i seg selv, heller enn de spesifikke ”objektene” som man til enhver tid holder i bevisstheten. Så langt det er mulig forsøker man å undersøke opplevelsesprosessen,

slik som den manifesterer seg for oss, på et prekonseptuelt og preteoretisk plan (Cerbone, 2006). I følge Atwood og Stolorow (1984) er intersubjektivitetsteorien en slik fenomenologisk opplevelsesvitenskap. Sterkt inspirert av Kohut sier de at intersubjektivitetsteorien er en *ren og autonom dybdepsykologi om menneskelig opplevelse* (Atwood & Stolorow, 1993).

Den fenomenologiinspirerte metoden som man benytter seg av innenfor intersubjektivitetsteorien kalles for en ”empatisk-introspektiv undersøkelsesmetode”. Den går ut på at terapeuten forsøker å belyse og forstå pasientens og sine egne ubevisste måter å organisere opplevelse på, og det ”oscillerende” *intersubjektive feltet* eller systemet, som blir skapt i krysningspunktet mellom de to (Orange, et al., 1997). Det er denne metoden som i følge Stolorow, Brandchaft og Atwood (1987) både definerer og avgrenser den intersubjektive psykoanalysen, på den måten at det kun er den delen av virkeligheten som er tilgjengelig gjennom empati og introspeksjon som faller innenfor intersubjektivitetsteoriens empiriske og teoretiske domene.

Den overordnede kontekstualistiske forståelsesmåten, og de spesifikke teoretiske begrepene og konseptene i intersubjektivitetsteorien, baserer seg altså på empiriske data fra menneskers opplevelse. I tillegg til å være en fenomenologisk undersøkelsesmetode er også den empatisk-introspektive metoden en terapeutisk metode som brukes for å kurere psykopatologisk lidelse.

Intersubjektiv Psykoanalyse som Teori om Sinn

På en overordnet måte har vi allerede sett hvordan forfatterne av intersubjektivitetsteorien forstår relasjonen mellom sinn, samfunn og verden. Vi skal nå gå dypere inn og se hvordan utviklingen av et sinn foregår i relasjon til andre menneskers sinn.

Ut fra begreper som personlighet, motivasjon, konkretisering, bevissthet, det ubevisste, og forsvar gir forfatterne et bilde av hvordan subjektive opplevelsesverdener, eller sinn, utvikles og opprettholdes i relasjon til andres subjektive opplevelsesverdener – i intersubjektive felt (Atwood & Stolorow, 1984).

Personlighet, motivasjon og konkretisering av opplevelse.

Fra et intersubjektivt perspektiv er personligheten en betegnelse på en persons *helhetlige psykologiske strukturering av opplevelse*. Personligheten er et system bestående av *opplevelsesstrukturer* som er organiserende prinsipper hvor gjennom en persons opplevelser av selv, andre og verden inntar sine karakteristiske utforminger og meningsinnhold (Atwood & Stolorow, 1984). Opplevelsesstrukturene kan forstås som konfigurasjoner av ”selv-i-relasjon-til-andre-og-objekter” som organiserer en persons subjektive opplevelsesverden.

Stolorow og Atwood (1984) påpeker at det er et nært funksjonelt forhold mellom opplevelsesstrukturer og handlingsmønstre. Vi handler i verden ut fra hvordan vi oppfatter og opplever den. Omvendt kan en også forstå det slik at vi gjennom våre handlingsmønstre er med på å ”aktualisere” og opprettholde våre opplevelsesstrukturer. Forfatterne mener at denne tendensen til å opprettholde allerede eksisterende opplevelsesstrukturer utgjør et overordnet motivasjonelt prinsipp som er universelt menneskelig – vi er *grunnleggende motivert for å opprettholde vår organisering av opplevelse*. Eksempelvis er det nærliggende å tenke seg at en person med en introvert måte å organisere opplevelse på også vil føle behov for å handle i verden på en tilsvarende introvert måte. De introverte opplevelsesstrukturene er altså med på å forme et introvert handlingsmønster, men samtidig er det introverte handlingsmønsteret med på å forme introverte opplevelsesstrukturer. Dette sirkulære forholdet mellom opplevelse og handling gjør at vi hele tiden drives til å handle på en slik måte at vi opprettholder våre måter å organisere opplevelse på.

Den psykologiske mekanismen som medierer det funksjonelle forholdet mellom opplevelsesstrukturer og handlingsmønstre er en prosess som Atwood og Stolorow (1984) kaller for *konkretisering*. Konkretisering av opplevelse viser til en prosess hvor gjennom globale og flytende opplevelsesformer blir sammenfattet, oppsummert og omringet av konkrete symboler på en slik måte at de gjøres mer håndfast og begripelig for vår bevisste opplevelse. For eksempel kan de ulike følelseskategoriene som sinne, tristhet, glede, sjalusi, frykt, forbauselse også videre, forstås som konkrete symboler som oppsummerer og sammenfatter, i utgangspunktet, abstrakte, flertydige og mangefasetterte opplevelsesformer. Ved å navnsatte slike globale emosjoner opplevelsesformer fremstår de i vår bevissthet som like klart avgrensede og entydige som følelsesordet i seg selv. På sett og vis kan en forstå det som om at følelsesordet låner bort konkret substans til et egentlig ikke-substansielt fenomen (Atwood & Stolorow, 1984). Navnsetting av opplevelser substansialiserer og tingliggjør globale opplevelsesstrukturer, og på den måten står de fram i vår bevisste opplevelse som mer ”virkelige” enn de ville ha gjort i en ikke navnsatt form.

Konkretisering av opplevelse, som psykologisk mekanisme, viser altså til den universelle menneskelige tendensen til å oppleve verden gjennom et filter av språklige konsepter og meninger, og til å oppfatte brudd eller separasjon mellom opplevelsesmessige fenomen som vi har ulike ord for (D. B. Stern, 1997). Konseptet kan forstås som en utvidelse av begrepet ”reifisering” (Atwood & Stolorow, 1993) fordi det i tillegg til å gi et bilde av hvordan enkeltord substansialiserer og tingliggjør globale opplevelsesformer, viser hvordan tanker, ideer, forestillingsbilder, og opplevelsen av å være ”jeg”, kan forstås som konkrete symboler som sammenfatter og oppsummerer underliggende globale, flytende og abstrakte opplevelsesformer. Våre tanker, ideer og forestillinger om oss selv, andre mennesker og verden kan derfor forstås som konkrete symboler på hvordan vi organiserer opplevelse, og de konstituerende intersubjektive feltene som disse opplevelsesstrukturene har sitt opphav i.

Stolorow og medarbeidere (1987) sier derfor at vår oppfattelse av objektiv virkelighet kan forstås som en symbolsk konkretisering av subjektiv sannhet, og at ulike psykopatologiske symptomer kan forstås som konkrete symboler på de psykologiske katastrofene og dilemmaene som har oppstått i spesifikke intersubjektive felt.

I en klinisk vingnett forteller Atwood og Stolorow (1984) om en ung mann som oppsøker behandling på grunn av seksuell inhibisjon. Mannen forteller til sin terapeut at han opplever å ha et begrenset reservoar av energi og kroppsvæsker, og at han derfor føler seg nødt til å begrense den seksuelle aktiviteten til helgene, slik at han ikke skal bli tappet for energi og kroppsvæsker. Den analytiske utforskningen av denne antakelsen avslører at pasienten i seksuelle situasjoner opplever sin kone, slik som han tidligere har opplevd sin mor, som en "bunnløs myr" av krav og behov som han er forpliktet til å tilfredsstille. I dette kliniske eksemplet kan pasientens forestilling om et begrenset reservoar av energi og kroppsvæsker forstås som et konkret symbol som sammenfatter hans underliggende, uartikulerte og abstrakte frykt for å "miste seg selv" i konens bunnløse behov for ham.

De symbolske konkretiseringene medvirker til å opprettholde vår subjektive organisering av opplevelse (Atwood & Stolorow, 1984). Etter å ha reifisert og substansialisert verden, handler vi motorisk eller mentalt, i henhold til de symbolske konkretiseringene på en slik måte at vi er med på å aktualisere og befeste deres bestandighet. Vi handler i verden med utgangspunkt i hvordan vi organiserer opplevelse, og handlingen kan derfor forstås som en form for dramatisering eller iscenesetting av vår måte å organisere opplevelse på (Atwood & Stolorow, 1984). Samtidig er dramatiseringen og iscenesettingen av våre organiserende prinsipper med på å utløse responser fra kontekst som medvirker til at organiseringen opprettholdes og selvforsterkes. Hvis for eksempel en person, som vi kan kalle Per, har en grunnleggende antakelse om at andre mennesker vil ham vondt, vil Per sannsynligvis oppføre seg i forhold til andre mennesker på en måte som er ment å forhindre at andre kan komme i

posisjon til å gjøre ham vondt. Av preventive grunner utvikler Per kanskje en fiendtlig holdning overfor andre mennesker. På grunn av den fiendtlige holdningen vil andre kanskje oppleve at Per vil dem vondt, og i et forsøk på å beskytte seg selv mot Per oppfører de seg fiendtlige overfor ham. Per opplever denne fiendtligheten som at andre vil ham vondt, og for å beskytte seg selv oppfører han seg fiendtlig. På denne måten ser vi at Pers grunnleggende antagelse om at andre vil ham vondt, som kan forstås som et konkret symbol på hvordan Per organiserer opplevelse, vil opprettholdes over tid fordi Per handler i verden på grunnlag av denne konkretiserte antakelsen.

Gjennom å postulere at vi mennesker er grunnleggende motivet for å opprettholde vår organisering av opplevelse, og gjennom å vise hvordan vi opprettholder vår organisering gjennom å konkretisere subjektive opplevelsformer, viser Stolorow og Atwood (1984) at menneskers subjektive opplevelsverdener blir konstruert og opprettholdt i intersubjektive felt. De viser at mennesker i fellesskap konstruerer sin opplevelse og oppfatning av seg selv, andre mennesker og verden. I fortsettelsen skal vi nå se på ulike mekanismer som ligger til grunn for *hvordan* en persons helhetlige psykologiske strukturering av opplevelse, eller personens opplevelsverden, får sin særegne utforming i et intersubjektivt felt.

Bevissthet: Hvordan opplevelsen av å "være seg selv" og opplevelsen at "verden er virkelig" blir til i intersubjektive felt.

Stolorow og Atwood (1992) beskriver hvordan opplevelse av "selvhet" og virkelighet, to komplementære opplevelsestilstander, blir til ved at barns emosjonelle opplevelser gradvis blir artikulert og bevisstgjort gjennom omsorgsgivernes validerende inntoning til barnets affektive tilstander. Barnets opplevelse av å "være seg selv i verden" blir altså til gjennom at barnet deler sine tidlige opplevelsestilstander med sine omsorgsgivere.

I den før-språklige spedbarnsperioden blir barnets emosjonelle opplevelser artikulert gjennom en inntoning til barnets affektive tilstander. Denne inntoning blir kommunisert i en sensomotorisk dialog mellom barnet og dets omsorgsgivere (Stolorow, 2008). Den sensomotoriske dialogen skjer primært gjennom berøring, holding, ansiktsuttrykk, og vokal rytme og intonasjon. Dialogen mellom barn og omsorgsgiver skaper et intersubjektivt felt hvor barnet kan speile sine opplevelsestilstander i omsorgsgiver (Stolorow & Atwood, 1992). Barnet kommuniserer en opplevelsestilstand, som blir tatt i mot av omsorgsgiver, og som blir gitt tilbake til barnet i en modulert form. Denne speilende dialogiske aktiviteten gir barnet en gryende kroppsliggjort opplevelse av å være-seg-selv-i-verden. Opplevelsen av å ”være seg selv i verden”, eller å være et senter for opplevelse, i denne før-språklige spedbarnsperioden, er i følge Daniel Stern (1985) trolig av en global og udifferensiert karakter. Heller enn å leve i en oppdelt og kategoriell verden, lever barnet i en flytende og dimensjonell verden, hvor opplevelser ikke har noen klar begynnelse og slutt. Ulike opplevelsestilstander manifesterer seg for barnet som i en kontinuerlig strøm, hvor den ene opplevelsestilstanden følger den andre, i varierende grad av behag/ubehag og intensitet.

Når barnet etter hvert tilegner seg evnen til forstå og oppleve seg selv og verden gjennom språklige symboler, blir språklig kommunikasjon gradvis et viktig valideringsmedium, parallelt med sensomotorisk inntoning, hvor gjennom barnets emosjonelle opplevelser blir artikulert og bevisstgjort i dialog med omsorgsgiver (Stolorow, 2008). Barnet kan nå dele sine emosjonelle opplevelser gjennom å uttrykke dem verbalt til omsorgsgiver, og omsorgsgiver tar dem i mot og gir de tilbake til barnet verbalt i en modulert form. Den speilende og dialogiske kommunikasjonen mellom barn og omsorgsgiver har nå antatt symbolsk form. Empatisk inntonede verbale responser fra omsorgsgiver fører til en gradvis integrering av de tidlig kroppsliggjorte emosjonelle opplevelsene i symbolsk kodete meninger. Barnets tidlig kroppsliggjorte emosjonelle opplevelsestilstander utkrystalliserer seg

etter hvert til distinkte følelseskategorier som kan uttrykkes verbalt. Barnet utvikler på denne måten en refleksiv bevissthet rundt egne emosjonelle opplevelser, og opplever nå affektene som en del av sitt sinn – som følelser – heller enn som en del av kroppen (Stolorow & Atwood, 1992).

Gjennom en slik gradvis artikulering og bevisstgjøring av barns affektive tilstander i dialog med en validerende og inntonende omsorgsgiver antar barnets emosjonelle opplevelser en symbolsk konkretisert form. Barnet utvikler en opplevelse av å være et ”jeg” som eksisterer i relasjon til, men også i kontrast til ”verden”. Som sammenfattet i konkrete symboler fremstår nå verden, for barnet, som oppstykket og kategoriell, heller enn som flytende og dimensjonell. I fravær av validerende inntoning fra omsorgsgiver kan det hende at enkelte affektive tilstander ikke utvikles til å bli en del av den bevisste opplevelsen – de kan forbli ubevisste.

Det ubevisste og forsvar.

Stolorow og Atwood (1992) skiller mellom tre typer ubevissthet: det prerefleksivt ubevisste, det dynamisk ubevisste og det uvaliderte ubevisste. Ontogenesen til disse tre typene ubevissthet hviler på den antakelsen som ble diskutert ovenfor – at barns emosjonelle opplevelser gradvis blir artikulert og bevisstgjort gjennom den validerende inntoningen til barnets omsorgsgivere (Stolorow, 2008).

Det *prerefleksivt ubevisste* refererer til de organiserende prinsippene for subjektiv opplevelse, og kan derfor forstås som en alternativ betegnelse det som tidligere har blitt omtalt som personligheten. Disse organiserende prinsippene, eller opplevelsesstrukturene, opererer imidlertid utenfor en persons refleksive bevissthet (Stolorow & Atwood, 1992) – de er prerefleksivt ubevisste. Ut fra en overordnet forståelse av at *det ubevisste* er måter å organisere opplevelse på som er usynlige for vår bevisste opplevelse, må psykologisk *forsvar*

forstås i lys av det som tidligere ble sagt om vår grunnleggende motivasjon for å opprettholde organisering av opplevelse, nemlig at vi handler i verden på en slik måte vi befester opplevelsesstrukturenes bestandighet. Forsvar er måter å handle på, motorisk eller mentalt, for å opprettholde vår organisering av opplevelse. Psykologiske forsvarmekanismer er overordnet sett et forvar mot tap av psykologisk organisering av opplevelse (Stolorow, et al., 2002) – mot tap av en kontinuerlig og sammenhengende opplevelse av seg selv, andre mennesker og verden.

Det dynamisk ubevisste og det uvaliderte ubevisste stammer fra affektive tilstander som ikke har blitt integrert i barnets bevissthet, fordi disse affektive tilstandene ikke vekket de nødvendige og tiltrengte responsene fra barnets omsorgsgivere (Stolorow, et al., 1987). *Det dynamisk ubevisste* består av de emosjonelle opplevelsene som ble ”nektet” artikulering fordi ble møtt med omfattende feilinntoning av omsorgsgiverne (Stolorow, 2008). Et eksempel på en slik type feilinntoning kan være at omsorgsgiver har en tendens til å oppfatte barnet sitt som sint når det egentlig er lei seg, slik at han derfor speiler tilbake en opplevelse av sinne i stedet for tristhet til barnet. Barnet kan da oppfatte at dette opplevelsesaspektet er uvelkomment eller skadelig for omsorgsgiver, og hele seksjoner av barnets opplevelsesverden kan da bli *fortrengt* i den hensikt å sikre det sårt trengte tilknytningsmessige båndet til omsorgsgiver.

Deler av barns opplevelsesverden kan også forbli ubevisst, ikke fordi omsorgsgiveren har feilinntonet seg på barnet, men fordi det har vært et *fravær* av validerende responser fra omsorgsgiverne, slik at opplevelsene dermed ikke har blitt artikulert og gjort til del av den refleksive bevisstheten. Dette er opphavet til *det uvaliderte ubevisste* (Stolorow & Atwood, 1992). For eksempel kan man tenke seg at omsorgsgiver, på grunn angst, depresjon eller andre personlighetsmessige vansker, ikke evner å inntone seg på barnets emosjonelle opplevelsestilstander. Barnet har da ingen å speile sine emosjonelle opplevelser i på en slik måte at det får bekreftet sin eksistens som individ. Dette kan medføre at barnet utvikler en

mangelfull opplevelse av å være et senter for opplevelse og at verden er virkelig (Stolorow & Atwood, 1992). Opplevelsen av å eksistere som et ”jeg” i kontrast til ”verden” ikke blir tydelig artikulert i barnets bevisste opplevelse. Man blir da det som Laing (1960) kaller for ”ontologisk utrygg”.

Som en metafor på de tre typene ubevissthet kan man se for seg et hus som er i ferd med å bli bygget. Huset er flere etasjer høyt og har i tillegg en kjeller. I dette bildet representerer bevisstheten de etasjene som befinner seg over bakkenivå. Det dynamisk ubevisste representerer kjelleren. Det uvaliderte ubevisste representerer alt foreløpig ubrukt materiale som ligger spredd rundt byggeplassen, og det prerefleksivt ubevisste representerer arkitektens tegninger som huset bygges i henhold til (Stolorow & Atwood, 1992).

Uvaliderte og uartikulerte affektive opplevelser kan, i varierende alvorlighetsgrad, avhengig av om emosjonelle opplevelser har blitt møtt med feilinnstilling eller om det har vært et fravær av validerende responser fra omsorgsgiverne, bli kilde til livslange indre konflikter (Atwood & Stolorow, 1984). Ulike psykopatologiske tilstander kan ut fra et intersubjektivt perspektiv, forstås som å stamme fra affekter som ikke har blitt delt og gjort refleksive i et intersubjektivt felt. En persons sinn, eller opplevelsesverden, blir da ”innsnevret” og begrenset på en slik måte at store deler av den intersubjektive verden faller utenfor personens opplevelseshorisont (Stolorow, et al., 2002). Fordi vi er motivert for å opprettholde organisering av opplevelse, vil personer med en innsnevret opplevelsesverden likevel være drevet til å opprettholde denne struktureringen av opplevelse, til tross for at den skaper psykisk lidelse for personen. Personen vil, på en automatisert måte, handle, motorisk eller mentalt, overfor seg selv, andre eller verden på en slik måte at han *forsvarer* sin organisering av opplevelse. Personer med en innsnevret opplevelsesverden forsvarer ikke sin organisering av opplevelse fordi de har et ubevisst ønske om å påføre seg selv lidelse, men simpelthen

fordi de handler i verden med utgangspunkt i sin allerede eksisterende forståelse og opplevelse av den (Laing, 1967).

Opplevelsesverdener og opplevelshorisonter.

Begrepene opplevelsesverden og opplevelshorisonter (Stolorow, et al., 2002) tar opp i seg alle de interrelaterte kvalitetene som vi har så langt har sagt karakteriserer en persons subjektive verden, eller sinn. Så langt har vi sagt at sinnet, eller vår opplevelsesverden, er måter å strukturere selv og verden på. Disse strukturene er vi motivert for å opprettholde og vi handler derfor, motorisk eller mentalt, på en slik måte at de opprettholdes. Strukturene blir til i interaksjon med våre omsorgsgivere. I denne interaksjon blir opplevelser som vi har delt med omsorgsgiverne en del av vår bevissthet, mens de opplevelsene som vi ikke har delt vil forbli ubevisste. Vi stenger opplevelser som ikke har blitt delt ute fra vår opplevelsesverden – de blir liggende utenfor vår opplevelsesverdens horisont. Opplevelshorisonten blir tilstivnet slik at noen perspektiver eller opplevelser forblir utilgjengelig for vår bevisste opplevelse av oss selv, andre og verden – vår opplevelsesverden.

Begrepet opplevelsesverden sier altså noe om vår helhetlige opplevelse av oss selv i relasjon til andre mennesker og verden. En kan si at vår opplevelsesverden er den personen vi opplever å være, eller kanskje heller at ”jeg” er min opplevelsesverden. I tillegg sier begrepet også noe implisitt om hvordan denne opplevelsen blir til og hvordan den opprettholdes i intersubjektive felt. Begrepet henter til vår intersubjektive ”væren-i-verden” (Heidegger, 2007). Vår opplevelse er skapt i intersubjektive felt og derfor er vår opplevelse alltid intersubjektiv selv om vi ikke nødvendigvis opplever oss selv som intersubjektive. Begrepet opplevelsesverden viser til at verden, andre mennesker og oss selv er ikke separat fra hverandre.

Begrepet opplevelshorisonter sier noe om hvordan man setter grenser for hva som oppleves som "meg" og hva som oppleves som "ikke-meg", altså det som tilhører andre mennesker eller verden. Begrepet sier på en måte noe om "omfanget" ellers "størrelsen" på en opplevelsesverden. Ulike menneskers opplevelshorisonter kan i større eller mindre grad innebefatte og oppleve verden "som meg" eller som separat og annerledes fra meg. Jo flere opplevelser som ikke har blitt delt og validert i andres opplevelse, jo mer innsnevret blir opplevelshorisonten, og jo mindre del av verden vil oppfattes som å "være meg". Hvis for eksempel en far har et konfliktfylt forhold til egne opplevelser av sinne, kan det tenkes at han har problemer med å inntone seg på og validere sitt barns uttrykk for sinne. Barnets opplevelser av sinne kan da bli fortrenget eller forbli uvalidert. Den fortrengete eller uvaliderte emosjonelle opplevelsen av sinne blir da ikke til en del av barnets navnsatte og bevisste opplevelse av å være "jeg", men blir liggende utenfor barnets opplevelshorisonter. Sinne blir da noe som for barnet oppleves som "ikke-meg", som noe som tilhører andre mennesker eller verden.

Intersubjektiv Psykoanalyse som Terapi

Den psykopatologiske lidelse.

Som vi har sett ovenfor har psykisk lidelse har sitt opphav i affektive tilstander som ikke har blitt integrert i barnets bevissthet, fordi disse affektive tilstandene ikke vekket de nødvendige og tiltrengte responsene fra barnets omsorgsgivere (Stolorow, et al., 1987). Slike uvaliderte og uartikulerte emosjonelle opplevelser legger grunnlaget for *emosjonelle traumer*. Det som kjennetegner et traume er i følge forfatterne en opplevelse av uutholdelig affekt (Stolorow & Atwood, 1992) som oppstår når smertefulle affektive opplevelser ikke finner et relasjonelt hjem hvor smerten kan deles og rommes i den andres opplevelse (Stolorow, 2008).

I et intersubjektivt felt hvor omsorgsgiverne feiler i å inntone seg på barnets affektive tilstander vil barnet utvikle en mangelfull affektreguleringskapasitet slik at barnet blir utsatt for uutholdelige, overveldende, desintegrerte, og desorganiserte affektive tilstander.

I en kontekst der barnet ikke hjelpes i affektreguleringen vil det etter hvert traumatiserte barnet dissosiere eller fortrenge vekk de smertefulle affektene fra sin opplevelsesverden. Dette kan resultere i en splitt i opplevelsen mellom sinn og kropp. I stedet for at den affektive tilstanden utvikler seg til å bli en følelsestilstand som personen kan sette ord på og oppleve som en del av sitt sinn, vil affektene primært oppleves som kaotiske og udifferensierte kroppslige tilstander. På denne måten vil den delen av opplevelsen som oppfattes å tilhøre kroppen og resten av verden, forbli stor i forhold til den del av opplevelsen som oppfattes å tilhøre sinnet. Denne spaltingen i opplevelse kan forstås som en forsvarsmekanisme hvor personen, gjennom å ikke erkjenne at enkelte opplevelser er en del av seg selv, trekker seg ”vekk fra verden” og ”inn i seg selv” slik at verden ikke lenger kan virke traumatiserende (Stolorow & Atwood, 1992). I en slik situasjon mister personen kontakt med sin konstituerende intersubjektive kontekst. Personen mister tilgang til egne affektive tilstander som er med på å veilede opplevelser og atferd, og kontakt med den mellommenneskelige omverden som er avhengig av denne veiledningen. Stolorow og medarbeidere (2002) beskriver denne prosessen som en slags ”tilstivning” av en persons opplevelshorisont hvor andre perspektiver på verden forblir utilgjengelige i den subjektive opplevelsen. Man kan forstå det slik at sinnet forblir lite, mens verden som også inkluderer kroppen blir stor. Mesteparten av verden oppleves som ”ikke-meg” heller enn som å ”være meg”.

En slik ”begrenset” opplevelsesverden med ”innsnevrede” opplevelshorisonter vil gjøre personen sårbar for å oppleve psykisk lidelse. Hver gang personen opplever noe som faller utenfor hans rigide og tilstivnede opplevelshorisont vil hans organisering av

opplevelse stå i fare for å bryte sammen. Han vil oppleve uutholdelig affekt fordi han mangler affektreguleringskapasitet til å romme og tolerere disse smertefulle opplevelsene. Metaforisk kan vi si at den traumatiserte personen lager seg et mentalt kart over hvordan verden ser ut og dette kartet navigerer han etter, men kartet er ikke i overensstemmelse med det ”virkelige” intersubjektive terrenget. Personen vil derfor stadig snuble i ting som ikke er merket av på kartet, og hver gang personen gjør dette vil personen oppleve lidelse.

Denne fenomenologiske beskrivelsen av den psykopatologiske lidelsens natur er ikke kun forbeholdt visse psykopatologiske lidelsesformer, som for eksempel schizoid personlighetsforstyrrelse. Innenfor et intersubjektivt perspektiv har man en dimensjonal heller enn en kategorisk forståelse av psykopatologisk lidelse. Ulike symptombilder forstås som forskjellige måter som den overnevnte ”eksistensielle isolasjonen” kan gi seg til uttrykk på, heller enn at de representerer kvalitativt forskjellige lidelsesfenomen.

Den psykoterapeutiske kur.

Den psykoterapeutiske kuren innebærer at terapeuten, gjennom en empatisk-introspektiv holdning til den intersubjektive dyaden – bestående av pasient og terapeut – kontinuerlig forsøker å forstå den ”bakenforliggende” meningen som ligger i pasientens måte å uttrykke sine opplevelser på (Stolorow, et al., 1987). Terapeuten forsøker hele tiden å bevisstgjøre pasientens organiserende prinsipper slik at hans eksistensielle grunnbetingelser blir synlige for han selv. Gjennom en empatisk-introspektiv undersøkelsesmetode forsøker terapeuten å belyse pasientens og sine egne ubevisste måter å organisere opplevelse på, og det ”oscillerende” intersubjektive feltet, eller systemet, som blir skapt i krysningspunktet mellom de to subjektene (Orange, et al., 1997). Her er det viktig å merke seg at det ikke på en ensidig måte er pasientens organisering av opplevelse som utgjør enheten for utforskning. Det er den

intersubjektive dyaden som terapeut og pasient til sammen utgjør, som er den mest grunnleggende enheten for utforskning.

Utgangspunktet for den empatisk-introspektive utforskningen er at pasient og terapeut danner et emosjonelt bånd som legger grunnlaget for en trygg terapeutisk relasjon. Ved å inntone seg på pasientens opplevelsestilstand kan terapeuten validere og bekrefte de emosjonelle opplevelsene som pasienten ikke tildeligere har våget å artikulere i sin egen bevissthet, fordi validerende responser ikke har vært tilstede i barn-omsorgsgiver dyaden. Pasienten kan gradvis ta tilbake de *ubevisste* og uartikulerte opplevelsene og gjøre de til en del av sin *bevisste* opplevelse. På denne måten kan pasienten ”løse opp” sin rigide opplevelsesverden og ”utvide” den innsnevrede opplevelshorisonten.

Innenfor psykoanalysen er det en pågående debatt om det er kognitiv innsikt eller kvaliteter ved den terapeutiske relasjonen som er de virksomme faktorene i den psykoterapeutiske kuren. Stolorow, Brandchaft & Atwood (1987) påpeker at dette er et kunstig skille, og at disse to virkningsmekanismene ikke lenger kan ses som uavhengig av hverandre i det man erkjenner at pasientens subjektive opplevelsesverden alltid eksisterer innenfor et intersubjektivt fellesskap. Det er disse to virkningsmekanismene som til sammen utgjør den psykoterapeutiske kuren. Den psykoterapeutiske kuren innebærer at pasienten får validert sine tidligere uvaliderte emosjonelle opplevelser *samtidig* som at disse opplevelsene blir språklig artikulert i pasientens bevisste opplevelse.

Den eksistensielle lidelsen og den relasjonelle lindringen.

Foreløpig har jeg gitt en beskrivelse av hvordan barndomstraumer utvikles og hvordan de legger grunnlaget for psykopatologisk lidelse senere i livet. Et fravær av graverende barndomstraumer er likevel ikke noe garanti for at man ikke vil oppleve emosjonelle traumer og lidelse i voksen alder. Et emosjonelt traume, er som nevnt, en opplevelse av uutholdelig

affekt (Stolorow & Atwood, 1992) som oppstår når smertefulle affektive opplevelser ikke finner et relasjonelt hjem, og dette kan inntreffe også i voksen alder. I boken "Trauma and Human Existence" (2008) fremhever Stolorow at emosjonelle trauma, og derigjennom opplevelse av lidelse, ligger innebygd som en konstituent i vår menneskelige eksistens. I kraft av å være et endelig vesen, som er tilknyttet andre endelige vesener, er muligheten for emosjonelle trauma og lidelse alltid tilstede.

Muligheten for emosjonelle trauma er alltid tilstede, men på samme tid er også muligheten for å kunne danne dype emosjonelle bånd, hvor gjennom emosjonell smerte kan bli holdt i mellommenneskelige fellesskap, også tilstede (Stolorow, 2008). I traumet ligger det en mulighet for det Heidegger (2007) kalte en autentisk "væren-til-døden". Hvis den traumatiserte kan finne et "relasjonelt hjem" hvor han kan dele sin emosjonelle smerte, ligger det i traumet en mulighet for at den traumatiserte personen kan forflytte seg mot en mer autentisk måte å eksistere på, hvor hans eksistensielle sårbarheter kan bli omfavnet og erkjent heller enn at personen ikke vedkjenner seg disse sårbarhetene. Ved å vedkjenne oss at livet er forgjengelig, og kjenne på den angsten og det ubehaget dette medfører, kan vi leve et friere og mer fullverdig liv der vi står i ubehaget heller enn å flykte inn i "beskyttende illusjoner om livet" som på sikt er med på å forverre den lidelsen som de på kort sikt er ment å beskytte oss fra (Stolorow, 2009).

Som vi ser er lidelse er en uunngåelig del av livet, men barndomstraumer kan gjøre lidelsestrykket verre. Barndomstraumer fører til en rigid strukturering av opplevelse, noe som gjør at vi mister kontakt med vår egen subjektivitet og den intersubjektive konteksten. Både eksistensiell og psykopatologisk lidelse kan imidlertid lindres eller kureres ved en kombinasjon av innsikt i hvordan vi organiserer opplevelse, og utvikling av tilknytningsmessige bånd til andre mennesker.

Buddhistisk Psykologi

Den buddhistiske psykologien har angivelig sitt opphav i den historiske personen Siddhattha Gotama som levde i Nord-India for omkring 2500 år siden (Harvey, 1990). Buddhistiske nedtegnelser forteller at Gotama utviklet sin egen teori og praksis gjennom utprøving og kritikk av datidens åndelige disipliner, som i stor grad var preget av streng askese og tilbaketrekning fra samfunnet (Vøllestad, 2007). Gotama ble etter hvert kjent under navnet "Buddha" som er en deskriptiv tittel som betyr "den oppvåkne". Denne tittelen impliserer at Gotama i motsetning til folk flest var forstått som å være våken heller enn sovende, i eksistensiell forstand. På grunn av tilnavnet Buddha går Gotamas lære, i vestlige språk, ofte under betegnelsen "buddhisme" (Harvey, 1990). Denne betegnelsen kan imidlertid være noe misvisende da den bærer i seg konnotasjoner om religiøs tro på Gotamas lære eller hans person, noe som ville være i strid med nettopp Gotamas budskap. I følge Chris Mace (2008) har denne læren en karakter som minner som en kompleks og systematisk psykologi heller enn en teologi eller kosmologi, og jeg har derfor valgt å bruke betegnelsen "buddhistisk psykologi" for å referere til både den teori og praksis som har sitt opphav i personen Siddhattha Gotama.

Den buddhistiske psykologien er av pragmatisk karakter (Lie & Myreng, 2006). Den handler om å forstå, praktisere og erfare Buddhas lære (Harvey, 1990). Buddha var selv lite interessert i metafysiske spekulasjoner om virkelighetens natur. Han var først og fremst opptatt av å lære bort hvordan vi kan befri oss fra *lidelse* ved å leve friere, med større visdom og med medfølelse for andre. Derfor er det ikke nok å ha intellektuell forståelse av den buddhistiske psykologien, den må også praktiseres. Et viktig poeng i buddhistisk psykologi er at Buddhas lære ikke er noe man *tror på*, men det er noe man *gjør* (Lie & Myreng, 2006).

Kontekstualisme og Fenomenologi i Buddhistisk Psykologi

Betinget tilblivelse og tomhet: kontekstualisme i buddhistisk psykologi.

I kjernen av buddhistisk psykologi ligger oppfattelsen av at ingen ting i verden har en selvstendig eller uavhengig eksistens. Alt henger sammen med alt i et komplekst nettverk gjensidig avhengige forbindelser. Alle elementer som eksisterer er avhengig av alle andre elementer for å kunne eksistere. Sagt på en annen måte er alt en årsak til alt, og alt er en virkning av alt. Den buddhistiske betegnelsen på dette grunnleggende prinsippet er ”betinget tilblivelse” (Lie, 2007). Uansett hva man støter på i verden om det er et sandkorn, en stein, en larve, en følelse, en tanke, eller et annet menneske, har på sett og vis hele universet kommet sammen for å skape dette fenomenet i det øyeblikket fenomenet oppleves (Hanh, 1999). Ingenting i universet kan forstås som separat og atskilt fra den helhetlige sammenhengen som universet utgjør. Alle ting er manifestasjoner av hele universet av gjensidig årsak-virkning sammenhenger posisjonert ulik i tid og rom. Når en enkeltting er i forgrunn, ”lusker” alltid universet som helhet i bakgrunn, og når universet som helhet er i forgrunn, ”skjuler” alltid enkelttingene seg i bakgrunn. Thich Nhat Hanh (1999) formulerer det slik: ”Delen kan ses i helheten, og helheten kan ses i delen” (s. 222, min overs.). Tingene kan ikke forstås uavhengig av universet og universet kan ikke forstås uavhengig av tingene. Innenfor buddhistisk psykologi sier man derfor at alle ting er ”tomme” (Batchelor, 1997).

Selv om vi ofte opplever ting i verden som separate og atskilte, oppdager vi, hvis vi observerer de på nærmere hold, for eksempel gjennom et mikroskop, at de er uten en selvstendig eksistens. Studerer vi tingenes ”tingelighet” inngående oppdager vi at de slett ikke er så solide som de ser ut til å være ved første øyekast. Vi oppdager at tingene er midlertidige og flytende, heller enn solide og fikserte (Batchelor, 1997). Man kan si at tomhet refererer til tingenes ”ingen-ting-het”. En ting har ingen grunnleggende ”tinglig” natur. Det er ”flytende

prosess” som er ”frosset” i en posisjon i tid og rom av en observatør som ikke evner å oppleve tingens ubestandighet.

Når man snakker om en tings ”ingen-ting-het” langs en tidsakse bruker man i buddhistisk psykologi ofte ordet ”ubestandighet”. Snakker man om en tings ”ingen-ting-het” i rom derimot – at tingen ikke har noen selvstendig eksistens eller identitet uavhengig av alle andre tings eksistens, bruker man ofte ordet ”selvløshet” (Hanh, 1999). Mer spesifikt brukes ofte konseptet selvløshet i buddhistisk psykologi for å beskrive selvets eller sinnets grunnleggende tomhet og ubestandighet. På samme måte som vi vanligvis oppfatter universet som bestående av solide og separate ting, oppfatter vi vanligvis vårt eget sinn som en separat, atskilt og ”tinglignende” enhet som er bestandig på tvers av dets ulike posisjoner i tid og rom. Men igjen, hvis vi observerer sinnet inngående, som gjennom et mikroskop, oppdager vi at sinnet heller ikke er bestandig og tingelig, men at det også er en ”flytende prosess”.

Til tross for at sinnet grunnleggende sett er en prosess heller enn en ting, har vi lett for å oppfatte vår egen subjektivitet som tingelig. Denne egenskapen hvor gjennom vi ”fryser” oss selv og verden i bestemte posisjoner i forhold til hverandre i tid og rom, og deretter handler på verden ut fra dette ”frosne” perspektivet, kaller Jon Kabat-Zinn (1994) for ”selving”. Selving er den uunngåelige og uforbederlige tendensen vi alle har til å konstruere verden ut fra vårt eget selvsentrerte perspektiv. Vi oppfatter alt i verden som enten ”meg” og ”mitt”, eller som ”ikke meg” og ”ikke mitt”. ”Jeg” blir den ultimate standarden som alt i verden forstås opp mot og ut i fra. Denne ”selvings-tendensen” gjør at vi opplever verden fra et svært begrenset perspektiv. I stedet for å se at ”jeg”, ”du” og ”ting” i verden er en samlet, helhetlig og flytende prosess som til sammen utgjør et univers – ett nettverk av gjensidig avhengige forbindelser – opplever vi oss som selv som atskilte og separate.

Oppmerksomt nærvær: fenomenologi i buddhistisk psykologi.

Den buddhistiske psykologiens kontekstuelle forståelse av sinnet og virkeligheten er basert på en form for fenomenologisk metode der man observerer egne opplevelser, av sinn og kropp, slik de fremstår for oss, øyeblikket for øyeblikk. På sett og vis legger man sinnet under mikroskopet og studerer det i hver minste detalj (Lie, 2007). Denne fenomenologiske metoden er en meditasjonsform som ofte går under navnet oppmerksomt nærvær (mindfulness) (Vøllestad, 2007)

Ved oppmerksomt nærvær observerer vi virkeligheten slik vi opplever den, nøkternt, metodisk og oppmerksomt. I en opplæringsprosess begynner man ofte begynner med å være oppmerksom på kroppen. Man kan observere pusten eller ulike sansefølelser i kroppen slik de fremstår i opplevelsesfeltet i øyeblikket. Deretter kan perspektivet gradvis utvides og man kan observere følelser, tanker, sinnsstemninger eller hvordan man samhandler med omgivelsene. Ved trening av oppmerksomt nærvær veksler man ofte mellom "formelle" meditasjonsøvelser, hvor man sitter eller går oppmerksomt i en lengre periode, og oppmerksom observasjon i alle livets situasjoner. Trening i oppmerksomt nærvær skaper en balanse mellom sinnsro og overvåkenhet, og gradvis blir man i stand til å observere stadig finere nyanser i kropp og sinn, og samspillet mellom dem (Lie & Myreng, 2006).

Praktisering av oppmerksomt nærvær som introspektiv empirisk (Lie & Myreng, 2006) undersøkelsesmetode ligger altså til grunn for den buddhistiske psykologiens forståelse av sinn og virkelighet, men i tillegg til å være en form for undersøkelsesmetode er oppmerksomt nærvær også en terapeutisk metode som lindrer lidelse og smerte.

Buddhistisk Psykologi som Teori om Sinnet

Den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse.

Konseptene om ”betinget tilblivelse” og ”tomhet” sier noe generelt om hvordan man innenfor buddhistisk psykologi forstår konseptene ”selv”, ”andre” og ”verden”, og relasjonen mellom disse ”enhetene”. Alt henger sammen med alt som i et nettverk, og derfor er alle fenomener tomme i den forstand at de ikke har en selvstendig eksistens. Den tilsynelatende objektive, solide og tinglige verden er like tom som vår subjektive verden, men vi har likevel lett for å oppleve både verden og selvet som solide og tinglige.

I buddhistisk psykologi forstås konseptet om ”betinget tilblivelse” ofte som en slags ”universell formel” (Olendzki, 2007), eller en slags systemteori (Macy, 1991), som sier noe generelt om den indre dynamikken som ligger til grunn for hvordan alle fenomener manifesterer seg i den ”naturlige” verden. Konseptet om betinget tilblivelse gir imidlertid først og fremst en beskrivelse av den indre dynamikken som ligger til grunn for den karakteristiske måten vi organiserer vår subjektive opplevelser på (Olendzki, 2007). Den beskriver prosessen hvor gjennom vi tilegner oss, og opprettholder, vår ”selv-sentretre” måte å oppleve verden på (Feldman, 1999). Dette prinsippet er da ofte formulert som ”den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse”. Formelen inneholder 12 ledd (markert under med kursiv skrifttype) i 11 forbindelser (Lie, 2007). De ulike delene av den buddhistiske læren er ofte strukturert i slik listeform. Grunnen til dette er at den buddhistiske psykologien originalt var en muntlig tradisjon, og listene fungerte da som et pedagogisk verktøy som gjorde det lettere for munkene å huske og videreføre innholdet i den buddhistiske læren (Kornfield, 2008). Den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse er som følger:

1. *Uvitenhet* former motivasjoner.

2. *Motivasjonene* former bevisstheten.
3. *Bevisstheten* former spalting i subjekt og objekt.
4. *Spalting i subjekt og objekt* former sansingen.
5. *Sansingen* former persepsjonen.
6. *Persepsjonen* former følelsene.
7. *Følelsene* former lengsler.
8. *Lengsler* former involveringer.
9. *Involveringer* former forventningsmønstre.
10. *Forventningsmønstre* gjør at noe blir til.
11. At *noe blir til* gjør at det igjen *går til grunne* og skaper sorger og lidelser.

De 12 leddene i 11 forbindelser kan tolkes som å gi en beskrivelse av de kontinuerlige mentale prosessene som foregår i sinnet, og som gjentar seg lynraskt fra øyeblikk til øyeblikk. Prosessen i ”betinget tilblivelse” er ikke lineær eller sekvensiell på den måten at den nødvendigvis begynner med uvitenhet og ender med at noe går til grunne og skaper lidelse, selv om den er fremstilt på denne måten. De enkelte elementene påvirker hverandre både framover og bakover i serien (Lie, 2007), og alle ledd står i forbindelse med alle de andre leddene selv om de ikke er presentert rett etter hverandre (Hanh, 1999). En kan tenke seg at alle leddene er en del av en sirkulær kjede som ikke har noen klar begynnelse eller slutt. I stedet for å lese denne kjeden som en prosess som begynner med uvitenhet og ender med at noe går til grunne og skaper lidelse, bør man lese den som en kontinuerlig gjentakende prosess hvor ledd 11 straks bringer oss tilbake til ledd 1. De tolv leddene kan forstås som relatert til hverandre på lik linje med de ulike fasettene i en diamant (Kabat-Zinn, 1994).

I en mer utdypende forklaring av den tolvedelte kjeden av betinget tilblivelse kunne man i teorien starte hvor som helst i kjeden. Jeg velger likevel å starte med uvitenhet og jobbe

meg fram til at noe går til grunne og skaper lidelse, siden dette er den vanligste måten å presentere de tolv leddene på.

I vår daglige omgang med oss selv, andre mennesker og verden er vi, i følge buddhistisk psykologi, *uvitende* (Lie, 2007) om at vi kontinuerlig konstruerer og organiserer vår egen opplevelse av verden. Vi er uvitende om vår selvløshet og prinsippet om betinget tilblivelse, og derfor forholder vi oss til våre opplevelser som om de skulle være fullstendig selvfølgelige og naturgitte. Det faktum at vi kunne ha konstruert og organisert verden på andre måter enn det vi allerede gjør er vi som oftest fullstendig ubevisste i forhold til. Den allerede eksisterende måten vi organiserer opplevelse på disponerer oss for å handle på visse måter, fordi vi alltid handler i henhold til vår forståelse av verden, men samtidig disponerer våre handlingsmønstre oss til å organisere verden på viss måter (Olendzki, 2008), og derfor blir vår måte å organisere verden på automatisk opprettholdt over tid. Uten selv å være klar over det vil altså vår allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på *motivere* oss til å handle på måter som gjør at vår virkelighetsopplevelse – vår *bevissthet* – forblir relativt konstant og kontinuerlig over tid.

Leddene *uvitenhet*, *motivasjon* og *bevissthet* viser hvordan våre eksistensielle grunnbetingelser forblir usynlig for oss selv, samtidig som at de er retningsgivende for vår måte å eksistere i verden på. Sinnet vårt skaper og opprettholder seg selv og verden, på nytt og på nytt, øyeblikk for øyeblikk, men dette forblir vi alltid, i vår hverdagslige omgang med verden, uvitende om.

Den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse sier videre at bevisstheten er formet slik at den spalter vår virkelighetsoppfatning i subjekt og objekt. *Spalting i subjekt og objekt* refererer til vår dualistiske måte å oppleve virkeligheten på (Lie, 2007). Virkeligheten oppleves som delt i to virkelighetssfærer, den indre subjektive, og den ytre objektive. Den indre virkelighetssfæren opplever vi som vårt ”sinn”, mens den ytre virkelighetssfæren

opplever vi som den ”materielle” verden. Bevisstheten spaltes ved at vi hele tiden navnsetter vår kontinuerlige strøm av opplever (Feldman, 1999), og ved å gjøre dette kan det ”subjektive sinnet” tre ut av sin sammenheng som et ”jeg”, og observere den ”objektive verden”, i kontrast til dette ”jeg’et”. Fordi vi spalter virkeligheten i subjekt og objekt blir vi altså i stand til å *sanse* verden, men nettopp fordi vi spalter virkeligheten i subjekt og objekt vil sanseintrykkene alltid fremstå for vår bevisste opplevelse i lys av denne spaltingen. Som et subjekt *persiperer* vi verden som en samling med objekter, heller enn som en flytende prosess, og på den måten avgrenser vi opplevelsesomfanget slik at enkelte sanseopplevelser blir vektlagt, mens andre blir filtrert bort (Lie, 2007).

Leddene ”*spalting i subjekt og objekt*”, *sansning* og *persepsjon* gir et bilde hvordan sinnet er strukturert, og hvordan disse strukturene i sin tur påvirker vår opplevelse av verden. Sinnet er språklig organisert – vi opplever verden som gjennom et filter av ord og begreper, og derfor fremstår verden for oss som tinglig i vår bevisste opplevelse.

De opplevelseskonfigurasjonene som persepsjonen rettes mot gir en egen *følelsesvalør*. Noe av det vi persiperer liker vi, noe miss liker vi, og noe er vi forholdsvis likegyldige til (Feldman, 1999). For eksempel, når vi ligger i sengen og forsøker å få sove, kan vi bli oppmerksom på hvordan vi tillegger ulike opplevelsesstimuli forskjellig følelsesvalør. Vi opplever kanskje sus fra vinden eller regn på taket som behagelig. Lyden av en bil som raskt akselererer forbi huset oppleves som ubehagelig støy. Mens lyden av vårt eget åndedrett er vi forholdsvis nøytrale i forhold til. De ulike følelsesvalørene som knytter seg til det vi opplever er videre med på å forme *lengsler*. Vi tiltrekkes av og lengter etter enkelte opplevelser, samtidig som vi frastøtes av andre, mens de opplevelsene som vi ikke har knyttet noen følelsesvalør til ofte blir oversett. Når vi ligger der og forsøker å få sove skulle vi kanskje ønske at lyden fra regnet på taket ble enda tydeligere, vi håper kanskje at det ikke skal kjøre flere biler forbi huset, mens lyden av eget åndedrett er vi indifferente i forhold til. Ut fra

disse lengslene *involverer* vi oss videre i situasjonen. Vi involverer oss på en slik måte at vi binder eller klamrer oss fast til de opplevelsene vi liker. De opplevelsene vi liker oppfattes som iboende gode og som våre alliansepartnere, mens de opplevelsene vi ikke liker oppfattes som iboende dårlige og som våre fiender (Feldman, 1999). I det vi er på nippet til å sovne, og nok en bil høylytt suser forbi huset, tenker vi ikke at: ”den lyden var ubehagelig *for meg*”. I stedet oppleves lyden av bilen som ubehagelig *i seg selv*. Denne måten å involvere oss på gjør at vi ikke lenger greier å møte verden, og alle de kontinuerlige endringene som skjer i den, med et åpent sinn. I stedet tviholder vi på bestemte oppfatninger av hvordan verden egentlig ”burde være” (Lie, 2007). Verden burde presentere oss for det vi opplever som behagelig, og den burde skåne oss for det vi opplever for ubehagelig.

Leddene *følelser, lengsler og involveringer* viser hvordan vi, på grunn av vår spaltede virkelighetsoppfattelse og vår uvitenhet om at vi selv konstruerer vår egen opplevelsverden, projiserer oss selv ut på verden. Vi tillegger hele tiden verden egenskaper som egentlig tilhører oss selv, uten at vi selv er klar over dette.

Videre sier den buddhistiske psykologien at den måten vi involverer oss på i verden påvirker våre *forventningsmønstre* (Lie, 2007). På grunnlag av våre forventninger om verden handler vi både motorisk og mentalt, uten at vi selv nødvendigvis er bevisst på det, på en slik måte at vi styres mot situasjoner som utløser positive følelser, og vekk fra situasjoner som utløser negative følelser. Hvis vi for eksempel sitter på bussen til jobb eller et annet sted, kan det hende at vi blir sittende å dagdrømme om ulike situasjoner hvor venner og kollegaer viser at de anerkjenner og verdsetter oss. Dagdrømmen oppleves som behagelig og vi forsøker kanskje å holde på den en liten stund. Hvis det derimot skulle dukke opp en fantasi om at sjefen kanskje vil komme til å gi oss sparken fordi vi gjør en dårlig jobb, vil vi komme til å oppleve ubehag, og vi vil kanskje forsøke å avverge denne fantasien så fort som mulig. Forventningsmønstrene gjør derfor at *noe blir til*. Hver gang verden oppfyller våre

forventningsmønstre og oppfører seg slik den ”burde” gjøre, bekrefter den vårt allerede eksisterende perspektiv på oss selv og verden, og da føler vi oss som født på ny. Men den store tragedien i livet er at verden ikke alltid oppfører seg slik den ”burde”. Fordi betinget tilblivelse og tomhet er underliggende karakteristikk for både sinnet og virkeligheten, må helt uunngåelig det som blir til også *gå til grunne*, og når noe går til grunne skapes *sorg, smerte og lidelse* (Lie, 2007). Når verden ikke oppfører seg slik som den ”burde”, og når den ikke greier å oppfylle vårt allerede eksisterende perspektiv på oss selv og verden, opplever vi det som en ”minidød” (Batchelor, 1997) og da føler vi oss tomme, kjedsomme, nedstemte eller engstelige. I det vi kommer fram til jobben den dagen kan det hende at enkelte kollegaer uttrykker missnøye med noe vi har gjort dagen i forveien. Disse klagene oppleves kanskje som å bryte med de forventningene og forestillingene vi har om oss selv, og en nagende opplevelse av ubehag vekkes i oss. For å unngå å bli i dette ubehagelige opplevelsmodus begynner vi kanskje straks å handle på en slik måte at ubehaget kan forsvinne så raskt som mulig. Kanskje vi forteller oss selv at vi egentlig ikke har gjort en dårlig jobb, men at det er kollegaene som ikke vet hva de snakker om, eller kanskje vi bestemmer oss for å gjøre jobben bedre neste gang, slik at vi ikke skal ende opp i samme situasjon igjen.

Leddene *forventningsmønstre*, ”*noe blir til*”, og ”*noe går til grunne*” gir et bilde av hvordan vi hele tiden handler i forhold til verden som om den faktisk skulle ha de kvalitetene som vi selv, uten å være klar over det, har tillagt den, og hvordan denne måten å tilnærme oss verden på er med på å gjøre lidelse til en uunngåelig del av livet.

Det at noe hele tiden blir til og deretter går til grunne, som et resultat av våre forventningsmønstre, er med på å holde oss uvitende i forhold til vår betingede tilblivelse og tomhet. Dette er igjen med på å motivere oss for å handle på en slik måte at vår allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på opprettholdes, og slik gjentas den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse gang på gang, øyeblikk for øyeblikk. Det sentrale ved læren om

”den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse” er ikke de tolv leddende i seg selv. Det å forklare denne læren i nøyaktig tolv ledd representerer en av flere mulige innfallsvinkler (Hanh, 1999). Det sentrale ved denne læren er at den gir en dynamisk fremstilling av hvordan vår måte å organisere opplevelse på – vår bevissthet – konstrueres, opprettholdes og selvforsterkes, på nytt og på nytt, øyeblikk for øyeblikk.

Buddhistisk Psykologi som Terapi

De fire sentrale kjensgjerningene og den åttedelte veien.

Læren om den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse er i følge Thich Nhat Hahn (1999) grunnlaget for all buddhistisk teori og praksis. I tillegg til å gi en beskrivelse av sinnets kontinuerlige mentale prosesser (Lie, 2007), utgjør også denne læren grunnlaget for den buddhistiske psykologiens terapeutiske modell. I denne læren ligger svaret på hvorfor vi opplever lidelse av ulik art, og dermed ligger også her en hentydning til hvordan lidelsen kan helbredes (Feldman, 1999).

Den buddhistiske psykologiens terapeutiske modell er formulert eksplisitt i ”de fire sentrale kjensgjerningene” (Lie & Myreng, 2006), og ”den åttedelte veien” som er den fjerde kjensgjerningen. Buddha oppfattet seg selv som en lege (eller kanskje heller som en psykolog?) og presenterte kjensgjerningene i form av en diagnose, en prognose og en behandlingsplan. Den første kjensgjerningen er at vår menneskelige eksistensform medfører ulike former for *lidelse* og smerte, den andre er at lidelsen har en *årsak*, den tredje er at lidelsen kan *opphøre*, og den fjerde er at det finnes en *vei* som leder til at lidelsen opphører (Batchelor, 1997). Til hver av de fire kjensgjerningene kom Buddha med en anvisning om hvordan man skal handle i forhold til de fire kjensgjerningene. Man må *forstå* lidelsen, *fjerne*

årsaken til lidelsen, *erfare* lidelsens opphøring, og *praktisere* veien som leder til opphøringen (Lie & Myreng, 2006).

Den eksistensielle lidelsen.

Smerte og lidelse i ulike varianter er en uunngåelig del av livet. Lidelsen kan manifestere seg både i form av fysisk og psykisk smerte. I varierende grad kan vi oppleve å ha vondt i kroppen eller oppleve vonde følelser som angst, nedstemthet og kjedsomhet. Ofte tilbringer vi mesteparten av livet på flukt fra en konfrontasjon med smerten og lidelsen som ligger innebygd i vår eksistens (Lie & Myreng, 2006). Vi handler stadig på måter som er ment å avverge oss fra smerten, men alle disse avvergingshandlingene forhindrer oss i å se våre eksistensielle dilemma på en klar måte. Ett viktig steg på bedringens vei er derfor å forstå lidelsens natur. Å forstå den er å se den for hva den er: midlertidig, betinget og tom for selvstendig eksistens (Batchelor, 1997). Den første sentrale kjensgjerningen handler blant annet om forstå å innholdet i ”den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse” (Feldman, 1999).

Lidelsens årsak.

Årsaken til at vi opplever lidelse er at vi begjærer eller lengter etter visse opplevelsestilstander, samtidig som vi unngår og frastøtes av andre opplevelsestilstander. Denne tendensen er med på å opprettholde opplevelsen av å være et ”jeg” som er avskåret fra resten av verden (Lie & Myreng, 2006), altså vår selv-sentrerte måte å organisere opplevelse på. Overordnet sett er det altså sinnets dynamikk som presentert i ”den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse” som utgjør årsaken at vi lider (Feldman, 1999). Denne årsaken kan fjernes. Det selv-sentrerte begjæret fjernes ikke ved å fornekte det, men ved å observere det med oppmerksomt nærvær i det de utspiller seg i øyeblikket. Man observerer det

kontinuerlige samspillet mellom prosesser i det de utspiller seg, uten å sette merkelappen ”jeg” på prosessene (Lie & Myreng, 2006).

Lidelsens opphør.

Ved å observere prosessene i ”den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse” kan man selv erfare at lidelsen, forårsaket av vårt selv-sentrerte begjær, opphører. Denne opphøringen kalte Buddha for ”nirvana”. Nirvana representerer et opphør av uvitenhet og den spaltede formen for bevissthet (Lie & Myreng, 2006). Når vi med oppmerksomt nærvær observerer våre egne mentale prosesser slik de utspiller seg, øyeblikk for øyeblikk, kan vi erfare vår betingede tilblivelse og vår tomhet. Man erfarer en ny form for bevissthet hvor man opplever verden fra et ”ikke-selv-sentrert” perspektiv (Lie & Myreng, 2006). I stedet for å observere verden gjennom ”jeg-briller”, lar man verden framstå fra sitt eget perspektiv. Man forstår at verden består av et nettverk av interrelaterte prosesser, hvor alt henger sammen med alt, og at skillet mellom ”meg”, ”andre” og ”verden” er et fullstendig arbitrært skille (Safran, 2003) som er med på å forårsake lidelse.

Den åttedelte veien.

Opphøret av selv-sentrert begjær er som et øyeblikk med skyfri himmel hvor solen skinner på oss i all sin prakt, men like plutselig som skyene forsvant vender de også tilbake igjen. Det ”ikke-selv-sentrerte” perspektivet forsvinner, og vi opplever verden igjen i perspektiv av vårt selv-sentrerte begjær. Likevel er ikke alt som det var før (Batchelor, 1997). Tidligere var vi uvitende om vår tomhet og vår betingede tilblivelse, men nå vet vi at verden kan tilnærmes og erfares på andre måter enn det vi gjør i vår hverdag. Den eksistensielle ”oppvåkningen” hentyder en alternativ *vei* vi kan følge som medfører mindre smerte og lidelse for oss selv, andre mennesker og verden omkring oss.

Buddhas medisin mot lidelse og smerte er formulert i den åttedelte veien som en allsidig form for behandlingsplan som innebærer utvikling av visdom, etterstrebelse av etisk livsførsel, og trening av sinnet (Lie & Myreng, 2006). Den åttedelte veien innebærer: rett syn og rett holdning (visdom), rett tale, rett handling og rett levevei (etikk), og rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon (trening av sinnet). Hans åttedelte treningsvei er ment å innebefatte alle de viktigste aspekter i et menneskes liv (Batchelor, 1997) og ved å påvirke hverandre på en vekselvis og sirkulær måte er de åtte aspektene ment å gradvis kunne legge grunnlaget for en ikke-selv-sentrert måte å være i verden på.

De fire sentrale kjensgjerningene, inkludert den åttedelte veien, beskriver den gradvise prosessen hvor gjennom vi beveger oss fra uvitenhet, selv-sentrert og lidelse, til innsikt i forhold til vår grunnleggende tomhet og betingede tilblivelse, og opplevelse av visdom. De fire kjensgjerningene følger hverandre på en glidende og progressiv måte, hvor forståelse av lidelse fører til at vi oppgir det selv-sentrerte begjæret, som fører til at vi erfarer opphøret av det selv-sentrerte perspektivet, som igjen fører til at vi ser verdien av å kultivere den åttedelte veien (Batchelor, 1997). I neste omgang er en kultivering av den åttedelte veien med på å gi en bedre forståelse av lidelse, som er med på styrke oss i beslutningen om at det er hensiktsmessig å oppgi det selv-sentrerte begjæret, også videre (Lie & Myreng, 2006). De fire sentrale kjensgjerningene påvirker altså hverandre på en sirkulær og selvforsterkende måte. De kan forstås som en omvendt prosess i forhold til den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse. Hvor den tolvdelte kjeden av betinget tilblivelse beskriver hvordan vår selv-sentrerte væremåte konstrueres, opprettholdes og selvforsterkes over tid, beskriver de fire sentrale kjensgjerningene og den åttedelte veien hvordan en ikke-selv-sentrert væremåte kan utvikles, opprettholdes og selvforsterkes over tid.

Diskusjon

Intersubjektivitetsteorien og den buddhistiske psykologien benytter seg av begrepsapparater som helt opplagt har svært ulike utgangspunkt. Intersubjektivitetsteoriens hovedbegreper er hentet fra psykoanalysen, og i tillegg er begrepsbruken inspirert og påvirket av strukturalismen, hermeneutikken, eksistensfilosofien, fenomenologien, språkfilosofien og i senere tid dynamisk systemteori (Atwood & Stolorow, 1984; Stolorow, 1997; Orange et al., 1997). Den buddhistiske psykologiens begrepsapparat har, på den andre siden, sitt opphav i en dialog mellom den historiske personen Siddhattha Gotama, som levde i Nord-India for omkring 2500 år siden (Harvey, 1990), og de allerede eksisterende begrepene og forståelsesmåtene som eksisterte i hans samtid. De historiske, kulturelle og språklige røttene til disse to tankesystemene er altså svært ulike, og dette gjenspeiler seg nødvendigvis både i begrepsapparat og uttrykksform.

Det finnes likevel overordede likhetstrekk mellom intersubjektivitetsteoriens og den buddhistiske psykologiens måte å bruke språket på. Begge benytter seg av et tidvis noe abstrakt, men likevel billedlig og poetisk språk. Språkbruken peker hele tiden mot holistiske fenomener som alltid unndrar seg fullstendig språklig forståelse av dem. Begreper og konsepter i intersubjektivitetsteorien, som ”det intersubjektive feltet” eller ”opplevelsesverden”, og i buddhistisk psykologi, som ”betinget tilblivelse” og ”tomhet”, har nettopp som hensikt å forsøke å peke mot underliggende holistiske fenomen som i utgangspunktet aldri fullstendig kan språkliggjøres. I tillegg til å hentyde og peke mot underliggende holistiske fenomen har også denne ”romlige” måten å uttrykke seg på har til hensikt å unngå at meningsinnholdet i begrepene blir oppfattet på en reifisert, absolutt og overforenklet måte av leseren.

De overordnede begrepene og forståelsesmåtene i både intersubjektivitetsteorien og den buddhistiske psykologien har, som jeg har vært inne på tidligere, sitt opphav i ulike

former for fenomenologisk tilnærming til opplevelsen. Selv om det foregår på noe ulikt vis i intersubjektivitetsteorien og buddhistisk psykologi, forsøker man innenfor begge disse fenomenologiske praksisformene å se forbi de kategoriene, ordene og begrepene som man vanligvis forstår fenomener i lys av – man forsøker å forstå opplevelsene på en mer ”opprinnelig” måte. Når man leser om disse to tankesystemene er det viktig å være oppmerksom på at det er denne metoden som begrepene har sitt opphav i, og man bør selv forsøke å tilnærme seg teksten med denne metoden. Mens man leser tekstene bør man prøve å holde begrepene ”løst” og samtidig, med det ”indre øyet”, forsøke å se på det underliggende fenomenet som begrepene prøver å peke mot.

Det er også viktig at vi i en sammenligning av disse to tankesystemene ikke faller for fristelsen til å forstå og sammenligne fenomenene på en reifisert, konkretistisk og absolutt måte, men at vi heller forsøker å sammenligne de på en tilsvarende ”løs” måte. Holder vi de to perspektivene fremfor oss og ser på de fra en viss distanse med ”myke øyne” (”soft eyes”) (Epstein, 1998), kan vi se klare likhetstrekk mellom de to perspektivene selv om de på detaljnivå kan variere i noen grad.

Sinn, samfunn og verden som ulike abstraksjoner av den kontekstuelle helheten.

I kjernen av både intersubjektivitetsteorien og buddhistisk psykologi ligger en kontekstualistisk og holistisk måte å forstå verden på. Med noe ulik begrepsbruk gir begge disse perspektivene et bilde av hvordan menneskers sinn må forstås i lys av den helhetlige kontekstuelle verden som mennesket eksisterer innenfor. Konseptene om det ”intersubjektive feltet” og ”myten om det isolerte sinn” i intersubjektivitetsteorien vektlegger den mellommenneskelige, eller intersubjektive, konteksten og dens avgjørende betydning i utformingen av det individuelle sinn. Konseptene om ”betinget tilblivelse” og ”tomhet” i buddhistisk psykologi differensierer ikke mellom hvilke deler av kontekst som er viktigst i

utformingen av individuelle sinn, men er mer opptatt av hvordan konteksten som helhet aldri kan forstås uavhengig av det enkelte sinn. Den intersubjektive konteksten kan heller aldri forstås som separat fra den videre kontekstuelle helheten, fordi sosiale og biologiske prosesser aldri er uavhengig av hverandre (Mitchell, 1988). Både ontogenesen og fylogenesen til et individ er sosialt og kontekstualistisk skapt på den måten at hjernen er skapt av kulturen like mye som at hjernen hele tiden er delaktig i å skape kulturen. Den familiære konteksten henger sammen med den kulturelle konteksten, som henger sammen med den historiske konteksten, som henger sammen med den biologiske konteksten, som igjen henger sammen med den fysiske konteksten, også videre. Ingen fenomen, stort eller lite, kan noen gang, i noen absolutt forstand, forstås som uavhengig av det helhetlige universet som det er en del av (Hanh, 1999). Alle fenomen kan forstås som manifestasjoner av hele universet av gjensidig årsak-virkningsammenhenger posisjonert ulikt i tid og rom.

Har man et ønske om å forstå et fenomen, for eksempel sitt eget eller andres sinn, kan man ikke fjerne fenomenet fra sin helhetlige kontekst og studere det som om det skulle være isolert. Fjerner man et fenomen fra sin kontekst, fjerner man på sett og vis fenomenet i seg selv, fordi fenomenet bare er et fenomen i relasjon til andre fenomener. Ingen fenomen i verden har noen selvstendig eksistens. Begreper som "sinn", "selv", "opplevelse", "jeg", "du", "andre", "samfunn", "kultur", "verden", og "virkelighet", viser alle til fenomen som vi omgir oss med til daglig og som vi tar for gitt, men ingen av disse fenomenene kan noen gang forstås uavhengig av hverandre. Det er like meningsløst å snakke om et "jeg" uavhengig av et "du", som det er å snakke om en "virkelighet" uavhengig av et "sinn". Det å forstå et fenomen som sinnet, er å forstå det i relasjon til sin helhetlige konstituerende kontekst, fordi sinnet er et *mønster*, eller er *relasjonelt knutepunkt*, i den helhetlige kontekstuelle verden (Laszlo, 1972). På sett og vis kan man si at begreper som sinn, samfunn og verden representerer ulike måter å abstrahere vekk, eller trekke ut, enkelte biter av en kontekstuell helhet, og hver av bitene

utgjør i seg selv et avgrenset perspektiv hvor fra den helhetlige kontekstuelle verden kan forstås på bakgrunn av.

Ut fra en slik kontekstualistisk forståelsesmåte ser vi at sinnet ikke har noen ontologisk kjerne, altså at sinnet ikke har noen selvstendig eksistens. Sinnet er et kontinuerlig fremtredende og emergent fenomen som oppstår i kryssingspunktet mellom et uendelig antall interavhengige betingelser (Thelen & Smith, 1994). Det at sinnet ikke har noen ontologisk kjerne betyr likevel ikke at menneskers sinn har et hull i midten og at vår eksistens er sentrert rundt et indre vakuum. Sinnet er uten en ontologisk kjerne, men det er likevel ikke hult, nettopp fordi sinnet i utgangspunktet ikke har en substansiell natur. Sinnet er en *prosess* heller enn en *ting*. Det er noe som *skjer* heller enn noe som *er* (Lie & Myreng, 2006).

Det er viktig å være oppmerksom på at verken intersubjektivitetsteorien eller buddhistisk psykologi, i sin kontekstualistiske måte å forstå verden på, inntar et idealistisk perspektiv der sinnet forstås som mer virkelig enn den ”materielle” verden. Den materielle verdens eksistens fornektes ikke. Den finnes, men det er meningsløst å snakke om den uavhengig av opplevelsen, på samme måte som at det er meningsløst å snakke om opplevelse uavhengig av den ”materielle” verden. Sinnet og verden er to sider av samme sak. De skaper hverandre, og er derfor helt likeverdige som konstituenten av bevisstheten.

Kontekstualisme og fenomenologi – kron og mynt.

Både intersubjektivitetsteori og buddhistisk psykologi har en kontekstualistisk forståelsesmåte og en fenomenologisk undersøkelsesmetode som står i et dialektisk forhold til hverandre. Når vi erkjenner at sinn, samfunn og verden er fenomener som ikke kan forstås uavhengig av hverandre, ser vi at disse to begrepene peker på hverandre. Den kontekstualistiske forståelsesmåten innenfor begge disse perspektivene er basert på fenomenologiske studier av opplevelsen. Det er gjennom å studere opplevelsen inngående at

disse perspektivene har kommet frem til en erkjennelse av at opplevelse ikke i noen absolutt forstand kan skilles fra sin konstituerende kontekst. På den andre siden vil en teoretisk erkjennelse av at opplevelsen ikke kan skilles fra sin konstituerende kontekst peke frem mot en fenomenologisk undersøkelse av opplevelsen som korrekt metode for å studere den helhetlige konteksten.

Det å studere si egen eller andres opplevelse innebærer å studere den helheten av relasjonelle forbindelser til kontekst, som opplevelsen i seg selv utgjør. Opplevelsen og dens relasjon til kontekst kan sammenlignes med en malstrøm i vannet, der malstrømmen representerer opplevelsen og vannet representerer konteksten. Malstrømmen kan aldri forstås uavhengig av vannet. Malstrømmen og vannet er en og samme ting. Malstrømmen er en prosess eller et mønster som former vannet på en organisert måte over et visst tidsrom. Vannet formes i malstrømmen og malstrømmen former vannet. På tilsvarende måte er det like riktig å si konteksten skjer *i* opplevelsen, som å si at opplevelsen skjer *i* konteksten.

Forholdet mellom opplevelse og kontekst som er to sider av samme sak, og derfor vil fenomenologiske undersøkelsesmetoder og en kontekstualistiske forståelsesmåter alltid stå i et dialektisk forhold til hverandre.

Det språklige sinnet, den tinglige verden og den eksistensielle lidelsen.

Universet kan forstås som en kontekstuell helhet hvor fra sinnet, som et diskontinuerlig og avgrenset fenomen, kan tre ut av sin sammenheng, og eksistere som et mønster, for en kortere eller lengre periode. Som et vesen med et sinn, trer vi ut av den udifferensierte kontekstuelle helheten, og med dette settes vi i stand til å observere oss selv og den verden vi kommer fra.

Både intersubjektivitetsteorien og buddhistisk psykolog gir et bilde av hvordan vi abstraherer oss selv ut fra den kontekstuelle helheten ved å spalte virkeligheten inn i to

hovedkategorier – ”jeg” og resten av ”verden”. Begge tanke-systemene sier noe om at dette skjer fordi vi opplever verden gjennom et *språklig filter*. Intersubjektivitetsteorien viser hvordan vi *trer frem* i verden, som bevisste vesener, ved at vi speiler våre opplever i andre menneskers bevissthet. Stolorow og Atwood (1992) viser hvordan opplevelsen av å være et ”jeg” som forankret i, men også som atskilt fra, resten av ”verden”, blir til ved at barns emosjonelle opplevelser gradvis blir artikulert og bevisstgjort gjennom omsorgsgiverens validerende inntonning til barnets affektive tilstander. Den gryende opplevelsen av å være et avgrenset individ har sitt opphav i at barnet ”ser seg selv” i foreldrenes ”speilende væremåte”, men den fullendte opplevelsen av å være et ”jeg”, og ikke bare et avgrenset individ, får barnet først når det tilegner seg språklige ferdigheter. Når barnet tilegner seg språklige ferdigheter kan den gryende opplevelsen av å være et individ gis et språklig symbol som oppsummerer og sammenfatter alle de opplevelsene barnet har omkring seg selv som individ. Barnets opplevelser omkring seg selv, og sin relasjon til andre mennesker og verden, blir sammenfattet og konkretisert i symbolet ”jeg”. Dette symbolet omringer og forenkler barnets tidligere abstrakte og flertydige opplevelser av å være et individ. I sin symbolske opplevelse av seg selv ”frigjøres” barnet slik at det kan tre ut av sin umiddelbare sammenheng (D. N. Stern, 1985), og observere verden omkring seg. I egenskap av å ”være et symbol”, eller en abstraksjon, kan altså barnet *oppleve* den kontekstuelle helheten som det kommer fra. Barnet trer ut fra, sin tidligere kaotiske og udifferensierte verden. Det løsrives fra sine umiddelbare omstendigheter (May, 1983).

Vår særegne menneskelige evne til *refleksiv bevissthet* – til å kunne løsrive oss fra den umiddelbare situasjonen vi befinner oss i, og observere oss selv som objekt i relasjon til denne situasjon (D. N. Stern, 1985) – har altså sitt opphav i vår språklige evne. Fordi vi har et språk har vi evnen til å abstrahere oss ut som et avgrenset ”jeg” i kontrast til resten av verden, og med dette ”jeg’et” som bakgrunn kan andre fenomener i verden tre inn i forgrunn i vårt

opplevelsesfelt. Vi *trer ut* av vår kontekstuelle sammenheng, som et ”jeg”, men det betyr samtidig at vi må *tre inn igjen* i verden som et ”jeg”, og derfor vil alltid vårt perspektiv på verden fremstå som avgrenset. Vi opplever verden gjennom et par med ”jeg-briller”. Verden fremstår for oss som en speiling av vår egen språklige måte å organisere verden på, og derfor er vår overordnede måte å organisere verden på sammenfallende med vårt språks grammatikk. Vi forstår og opplever oss selv som et substantiv (Olendzki, 2005) – en indre ”sinnsting” som ser ut på, og handler på, en verden av objekter. Virkeligheten, med oss selv inkludert, forstås som grunnleggende *tinglig*. Vi forstår verden som en ting, som observeres av ting med et sinn. Som en ”sinnsting” lever vi bant andre ting, men uten å føle oss ”beslektet” med dem. I stedet for å føle en form for intimitet og samhørighet med vår omverden opplever vi alltid en form for distanse mellom oss og verden.

Både intersubjektivitetsteorien og buddhistisk psykologi viser hvordan den refleksive bevisstheten gjør oss i stand til å tre ut av den udifferensierte kontekstuelle helheten og gir oss muligheten til å observere oss selv som objekt. Samtidig påpeker imidlertid de to tanke-systemene at den refleksive bevisstheten ikke gjør oss i stand til å *observere den kontinuerlige prosessen* hvor vi abstraherer oss selv ut fra vår kontekst. Vi eksisterer som en abstraksjon fra kontekst og derfor er vi egentlig aldri atskilt fra den, men vi er ikke selv klar over at vi er en abstraksjon. Verden eksisterer for oss som ”alltid allerede” (Heidegger, 2007) abstrahert. I vår hverdagslige omgang med verden opplever vi kun *resultatet* av vår språklige organisering av opplevelse. Vi opplever aldri *organiseringsprosessen i seg selv*, og derfor forblir vi *uvitende* (Lie, 2007) eller *ubevisste* (Stolorow & Atwood, 1992) om at verden alltid fremstår for oss som en speiling av vår egen måte å organisere verden på. Til tross for at ”virkeligheten” i følge Stolorow og medarbeidere (1987) best kan forstås som en konkretisering av subjektive måter å organisere opplevelse på, har vi lett for å tro at den måten verden fremstår for oss på kun sier noe om verden i seg selv. Vår uvitenhet i forhold

sinnets speilaktige karakter gjør altså at vi projiserer oss selv ut på verden. Vi tillegger verden meninger og egenskaper som egentlig tilhører oss selv, i egenskap av å være verdensdannende vesen (Svendsen, 2005). I stedet for å se at vi gjennom vår måte å organisere opplevelse på, tingeliggjør oss selv og verden, innbiller vi oss at denne ”tingligheten” er en *a priori* egenskap ved verden i seg selv.

I følge intersubjektivitetsteori og buddhistisk psykologi handler vi i verden på grunnlag av hvordan vi forstår den, samtidig som at våre handlingsmønstre påvirker hvordan vi forstår verden. Fordi vi forstår verden som en tinglig projeksjon av vår egen selv-sentrerte måte å organisere opplevelse på, handler vi i verden på tilsvarende måte, og dette er i sin tur er med på å opprettholde og selvforsterke denne måten å organisere opplevelse på. Dette kontinuerlige og sirkulære forholdet mellom forståelse og handling manifesterer seg for oss som en *indre drivkraft*, som gjør at vi opplever oss som drevet til å handle, motorisk eller mentalt, på en slik måte at vi opprettholder vår allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på, uten at vi har noen bevisst opplevelse av at vi faktisk gjør dette (Stolorow & Atwood, 1984; Lie, 2007). Vi motiveres til å opprettholde vår allerede eksisterende organisering av opplevelse, ikke fordi vi styres av en indre ”homunculus” som er tjent med at vi gjør dette, men fordi vi ikke har noe alternativt perspektiv enn det vi allerede har, å vurdere vår eksistens opp i mot og ut ifra. Vi eksisterer som en *organiserer av opplevelse*, og derfor vil vi så lenge vi kan, fortsette å organisere opplevelse. Den måten vi velger å fortsette å organisere opplevelse på blir en repetisjon av det opplevelsesmønsteret som vi allerede *er*, fordi dette er det eneste mønsteret vi kjenner til. På denne måten ser vi at det sirkulære forholdet mellom opplevelse og handling er med på å holde oss *låst i vår uvitenhet* i forhold til at vi eksisterer som en abstraksjon av den kontekstuelle helheten.

Ut fra en uvitenhet om at vi alltid eksisterer som en abstraksjon av den kontekstuelle helheten, handler vi altså hele tiden, motorisk og mentalt, i henhold til vår selv-sentrerte

perspektiv på verden, i frykt for at det eneste alternativet til denne måten å eksistere på er ”ikke-eksistens” eller død. Det selv-sentrerte perspektivet er imidlertid en grov overforenkling av verden i forhold til den ”egentlige” kontekstuelle helheten som vi springer ut fra. Gjennom å tre inn i verden som et ”jeg” fremstår verden for oss som stykkevis og delt. Det uendelig komplekse og kaotiske kontekstuelle nettverket som universet til sammen utgjør, forstås av oss som sammensatt av lett håndterbare og atskilte biter, på grunn av vår språklige organisering av opplevelse. Ved å se verden gjennom ett sett med ”jeg-briller” presser vi på sett og vis verden inn i ett sett med forhåndsdefinerte kategorier som den egentlig ikke passer inn i, og deretter vil vi at den skal oppføre seg i henhold til disse kategoriene. Verden er imidlertid indifferent i forhold til hva vi forventer av den, og den utsetter oss derfor konstant for ”eksistensielle anomalier” som truer vår selv-sentrerte organisering av opplevelse, og som fører til at vi opplever *lidelse* i ulik grad. Et eksempel på en slik anomali kan være å bli forlatt av en man elsker. Når dette skjer blir vi helt uunngåelig konfrontert med den eksistensielle sannheten at ”jeg” aldri er uavhengig av ”du”. Når ”jeg” mister ”deg” mister jeg samtidig også ”meg selv”.

Eksistensielle anomalier av ulik art truer vårt selv-konsept og vekker derfor opplevelser av ubehag i oss. I møtet med disse anomalier har vi en tendens til å forsøke å dempe det ubehaget som de skaper ved å komme opp med *ad hoc* løsninger, i form av ulike mentale eller motoriske avvergingshandlinger, som gjør at anomalien likevel kan gi mening innenfor sinnets allerede eksisterende måte å organisere verden på. Hvis en vi elsker har forlatt oss kan vi for eksempel mane fram fantasibilder om at personen sikkert vil komme tilbake, og på den måten kan vi forsøke å bevare grunnpilarene i vårt eget selv-konsept. Sinnet kan i sammenlignes med en forsvarsadvokat som stadig forsøker å forvrengte aktors måte å fremstille fakta på, slik at faktaene skal passe over ens med den versjonen av virkeligheten som forsvarsadvokaten forsøker å argumentere for. Innenfor buddhistisk psykologi sier man

at det å oppleve slike anomalier er som en ”minidød” (Batchelor, 1997), fordi verden i det øyeblikket de oppstår ikke greier å opprettholde vår selv-sentrerte organisering av opplevelse.

På grunnlag av den overnevnte dynamikken i sinnet ser vi at det i vår menneskelige måte å eksistere på ligger et innbygget potensial for lidelse. Vi ser også at dette innbygde eksistensielle lidelsespotensialet er todelt på den måten at det er lidelsesfullt for oss å eksistere som fremmedgjorte og isolerte individ, samtidig som at det er lidelsesfullt for oss hver gang verden truer med å ta fra oss denne måten å være i verden på.

Det traumatiserte sinnet og den psykopatologiske lidelsen.

Den buddhistiske psykologien vektlegger at lidelse, i varierende grad, er en uunngåelig del livet nettopp fordi den betingelsen som gjør at vi kan tre ut av vår sammenheng og *oppleve* verden, altså vår *språkbaserte refleksive bevissthet*, er den samme betingelsen som skaper lidelse i livene våre. Buddhistisk psykologi gir altså et godt bilde av lidelsens eksistensielle natur, men den sier derimot lite om hvilke eksistensielle betingelser som ligger til grunn for at enkelte mennesker jevnt over opplever mer lidelse i livene sine enn andre, og derfor er den ingen god modell for å forstå ulike psykopatologiske lidelsesformer. Intersubjektivitetsteorien, på den andre siden, tematiserer i liten grad det allmennmenneskelige aspektet ved lidelse, selv om denne forståelsesmåten indirekte kan leses ut av teksten, men har derimot mye å se si om hvordan ulike former for psykopatologisk lidelse oppstår og utvikler seg. På dette området utfyller derfor de to perspektivene hverandre, og til sammen tegner de et interessant bilde av lidelsens fenomenologi.

Som vi har sett tidligere gir intersubjektivitetsteorien et bilde av hvordan et fravær av validerende og inntonede responser fra omsorgsgiverne kan gjøre at enkelte affektive tilstander ikke blir gjort til en integrert del av barnets beviste opplevelse (Stolorow & Atwood, 1992). En manglende tilstedeværelse av slike validerende og inntonede responser, kan legge

grunnlaget for emosjonelle traumer hos barnet, og disse traumene gjør at barnets, og den senere voksne personens, opplevelshorisont blir sterkt ”innsnevret” eller ”begrenset” slik at noen perspektiver eller opplevelser forblir utilgjengelig for vår bevisste opplevelse (Stolorow, et al., 2002). En kan forstå det slik at sinnet, som abstraksjon av den kontekstuelle helheten, i slike situasjoner, gir et mer avgrenset og innskrenket perspektiv å forstå verden på bakgrunn av. Som traumatisert trer man inn i verden som et ”jeg”, men den traumatisertes ”jeg-perspektiv” gir et mer innskrenket perspektiv å forstå verden på bakgrunn av enn det ”normale jeg-perspektivet”. Hvis man forstår sinnet som et hull i en vegg som man kan se gjennom for å skue ut på verden, kan man si at det traumatiserte sinnet er et mindre hull i veggen enn det ”normale” sinnet. Et traumatisert sinn fører til et perspektiv på verden som er enda *mer selv-sentrert* enn et ”normalt” sinn – det et ”lukket” heller enn ”åpent” i forhold til den kontekstuelle helheten (Seligman, 2005). Psykopatologiske lidelsesformer kan derfor, i likhet med lidelse som grunnleggende eksistensielt fenomen, på en todelt måte, føre til at personen føler seg *mer fremmedgjort* og isolert fra sin konstituerende kontekst, samtidig som at personen er *mer redd for å miste sin allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på*.

Et traumatisert sinn blir mer isolert og fremmedgjort fra sin omverden fordi ”jeg’et” som språklig forståelseskategori, som resten av omverden forstås på bakgrunn av, kan bli svært ”begrenset”, og derfor vil de komplementære overordnede forståelseskategoriene ”du”, ”dere” og ”verden” bli tilsvarende begrenset. De ulike språklige forståelseskategoriene som vi forstår verden ut ifra blir i liten grad ”overlappende”, og derfor utvikler det seg etter hvert et ”mellomrom” mellom de grunnleggende forståelseskategoriene ”jeg”, ”du”, ”dere” og ”verden”. Det traumatiserte sinnet utvikler seg til å bli som en øy, omringet av vann, heller enn å være et land som tilhører et større kontinent. Fordi en traumatisert person er mer fremmedgjort og isolert fra sin omverden, vil han oftere oppleve at verden ikke greier å

bekreftede hans selv-sentrerte perspektiv på verden. Personen vil oppleve flere eksistensielle anomalier og vil derfor oftere oppleve ulike former for lidelse.

I ekstreme tilfeller hvor en persons opplevelshorisonter blir svært innsnevrede kan anomaliene bli så store at personer sliter med å opprettholde sin allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på. Personen kan miste troen på at hans egen subjektive virkelighetsoppfatning er valid, og personer kan da starte å ”dikte opp psykotiske vrangforestillinger” som symbolsk konkretiserer den subjektive virkeligheten som er i fred med å bryte sammen, som et desperat forsøk på å ”rotfeste” den truede virkelighetsoppfatningen (Stolorow, et al., 1987). Psykotiske ”vrangforestillinger” kan derfor innenfor et slikt perspektiv forstås som desperate forsøk på å forsvare seg selv mot tap av eget selv-sentrert perspektiv (Laing, 1967), eller kanskje rettere sagt mot frykt for tap av egen subjektiv eksistens.

De to perspektivene har en oppfattelse av sinnets dynamikk som grunnleggende sett er i overensstemmelse med hverandre, men når det kommer til lidelses fenomenologi er buddhistisk psykologi opptatt av lidelsens allmenne og eksistensielle natur, mens intersubjektivitetsteorien er mer opptatt av hvordan lidelsestrykket kan variere fra person til person avhengig av kvaliteten på de tidlige omsorgsgiver-barn-relasjoner. Ved å se de to perspektivene i sammenheng får man et rikere bilde av lidelsens dynamiske karakter. Vi ser at lidelsen som eksistensielt fenomen grunnleggende sett har sitt opphav i vår språklige væremåte, men at lidelsestrykket, innenfor den språklige rammen, kan variere avhengig av om sinnet er ”åpent” eller ”lukket”, som en funksjon av omsorgsgivernes evne til å validere barnets emosjonelle responser.

Den terapeutiske lindringen.

I tidligere sammenligninger av psykoanalyse og buddhistisk psykologi har det ofte blitt fokusert på at de to tanke-systemene, tilsynelatende, har en forståelse av selvet som står i direkte motsetning til hverandre (blant annet Suler, 1993; Epstein, 1995 og Engler, 2003). Innenfor en psykoanalytisk kontekst tenker man ofte at terapi handler om å styrke selvet, mens man innefor buddhistisk psykologi tenker at terapi handler om å få innsikt i sin egen ”selvløshet” (Falkenström, 2003). Fra et tradisjonelt psykoanalytisk perspektiv kan derfor den buddhistiske psykologien lett framstå som patologisk i seg selv. Denne motsetningen er imidlertid mer tilsynelatende enn den er reell. Slik jeg oppfatter det er psykoanalysen og den buddhistiske psykologien bare tilsynelatende på kollisjonskurs på dette området på grunn av vår vestlige dualistiske måte å forstå sinnet. Innenfor en vestlig kontekst har vi, som tidligere nevnt, en tendens til å forstå sinnet som en substansiell og atskilt enhet med en selvstendig eksistens. Ut fra en slik tingliggjort og tredimensjonal forståelse av sinnet vil en styrking av selvet og fjerning av selvet fremstå som to motsetninger. Forstår man sinnet som et grunnleggende kontekstuellet og sosialt produkt derimot trenger ikke det å styrke eller det å fjerne selvet og være i strid med hverandre. Et sosialt selv styrkes ikke ved å gjøre det mer atskilt og separat fra sin sosiale kontekst, men ved å gjøre det mer åpent, fleksibelt og adaptivt i forhold til sin sosiale kontekst. Med en grunnleggende forståelse av at sinnet er et sosialt produkt ser man at det styrkes ved å gjøre det mindre rigid, isolert og ”selv-sentrert”. Det å ha et sterkt selv og det å ha et ”selvløst” selv er altså ikke motsetninger, men at det er to sider av samme sak (Kornfield, 1993).

Fra et intersubjektivt perspektiv forstår man terapi nettopp som en prosess hvorigjennom sinnet gradvis åpnes opp mot sin omverden (Stolorow, et al., 2002). Innenfor perspektivet av buddhistisk psykologi kan man imidlertid i første omgang få inntrykk av at terapi faktisk handler om å fjerne det språklig strukturerte sinnet, fordi man innefor dette

perspektivet sier at lidelsen kan fjernes hvis man fjerner lidelsens årsak, som er vår selv-sentrerte måte å være i verden på. Å gi avkall på vår språklige bevissthetsform ville imidlertid også innebære å gi avkall på vår særegne menneskelige eksistensform. Jeg oppfatter det derfor heller slik at den buddhistiske psykologiens hovedmål som terapiform, på lik linje med intersubjektivitetsteorien, kan forstås som en radikal form for åpning av sinnet i forhold til den kontekstuelle omverdenen. Til tross for at praktiseringen av det oppmerksomme nærværet til en viss grad oppfattes som en uspråklig, fordi man i dette meditative opplevelsmodus observerer opplevelsprosessen i det den utspiller seg uten å navnsette den, handler ikke terapi, fra et buddhistisk perspektiv, om å ”fjerne det språklige sinnet”. Praktisering av buddhistisk psykologi er terapeutisk ved at det skaper ”rom” i sinnet slik at man kan forholde seg til de språklige forståelseskategoriene på en mer fleksibel og mindre rigid måte (Epstein, 1998).

Både fra et intersubjektivt og et buddhistisk perspektiv handler terapi om å utvide sinnets horisont slik at det kan bli mer inklusivt og adaptivt i forhold til den komplekse kontekstuelle helheten. Begge disse terapeutiske praksisformene gjør den språklige forståelseskategorien ”jeg”, og de komplementære forståelseskategoriene ”du”, ”dere” og ”verden” mindre rigide og innsnevrede, og mer fleksible og adaptive. Gjennom terapi utvikler disse forståelseskategoriene seg til å bli mer overlappende slik at det blir mindre mellomrom ”jeg”, ”du” og ”verden”. Som mindre fremmedgjorte i forhold til vår kontekstuelle omverden står vi friere til å leve på en autentisk måte fordi den iboende frykten for å miste vår allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på blir mindre fremtredende, noe som gjør at våre automatiserte tanker og handlinger får en mindre kompulsiv karakter.

Selv om psykoterapi og buddhistisk meditasjon på et overordnet plan kan forstås som å utvide sinnets kontekstuelle horisont, er det imidlertid ikke likegyldig under hvilke livsbetingelser man enten benytter seg av psykoterapi eller meditasjon. Psykoterapi og

meditasjon åpner opp sinnet på ulike måter, og på ulike måter *synliggjør* de aspekter i eksistensen som tidligere har vært *usynlige* for den bevisste opplevelsen. I psykoterapi åpnes sinnets kontekstuelle horisont ved at pasienten, i relasjon til en terapeut, får validert sine tidligere uvaliderte emosjonelle opplevelser, samtidig som at han greier å språklig artikulere disse tidligere uartikulerte emosjonelle opplevelsene i sin bevisste opplevelse (Stolorow & Atwood, 1992). I en speilende verbal dialog med terapeuten synliggjøres for pasienten hvordan han i sin hverdagslige omgang med verden organiserer sin livsverden. Pasienten blir kjent med grunnleggende tendenser i sin personlighetsorganisering og hvordan disse tendensene er med på å forme hvordan verden fremstår for ham. Ved meditasjon på den andre siden åpnes sinnets kontekstuelle horisont opp ved at den mediterende på egenhånd møter sin egen opplevelseshetsprosess i det den utspiller seg i øyeblikket, uten kategorisere og navnsatte opplevelsen. Gjennom å praktisere et oppmerksomt nærvær kan vi få et innblikk i hvor relativ vår egen subjektive virkelighet er ved at prosessen, hvor gjennom vi kontinuerlig skaper vår egen verden, blir synliggjort for vår bevisste opplevelse. Disse forskjellene i hvordan den terapeutiske prosessen foregår, og hvilke eksistensielle aspekter som blir synliggjort i vår beviste opplevelse, er av betydning for under hvilke livsbetingelser man bør velge den ene eller den andre terapeutiske praksisen.

Kornfield (1993) og Engler (2003) vektlegger begge viktigheten av å ha stabilt ”kjerneselv” i det vi gjennom meditative studier av egne opplevelser tilnærmer oss de mer relative aspektene i vår egen eksistens. Er vi det Laing (1960) kaller for ”ontologisk utrygge” – hvis vi er usikre på validiteten til våre egne subjektive opplevelser (Stolorow, et al., 1987) – kan en meditativ tilnærming til opplevelsen være svært skremmende, fordi en slik uspråklig og ”rammeløs” tilnærming til opplevelsen direkte kan true vårt språkbaserte selv-konsept. Som vi har sett tidligere er det en sammenheng mellom i hvilken grad en person er fremmedgjort og isolert i forhold til sin kontekstuelle sammenheng, og i hvor stor grad en

person er redd for å miste sin allerede eksisterende måte å organisere opplevelse på. Jo dårligere en persons tidlige barn-omsorgsgiver-relasjonen har vært, jo mer ”innsnevret” blir personens opplevelshorisont, og jo oftere vil personen handle, motorisk og mentalt, for å forsøke å avverge de ”anomaliene” som selv-konseptet kontinuerlig blir utsatt for. Derfor vil en person preget av ontologisk utrygghet i stor grad bli konfrontert med sine egne mentale avvergingshandlinger i form av tankekjør, fantasibilder, dagdrøm, eller opplevelse av engstelse og kjedsomhet, og lignende, i det han meditativt setter seg ned for å observere sine egne opplevelser. Ulike mentale avvergingshandlinger vil alltid med jevne mellomrom dukke opp i vår bevissthet så lenge vi har et selv-konsept, men er selv-konseptet for rigid kan disse avvergingshandlingene bli som en ugjennomtrengelig mur, og i en slik situasjon vil en meditativ tilnærming til opplevelsene virke lukkende heller enn åpnende på sinnet. Et lite, fryktsomt og innsnevret sinn åpnes og utvides først og fremst ved at det blir validert og språklig artikulert innenfor en trygg terapeutisk relasjon. Et sinn som allerede er relativt åpent og preget av ontologisk trygghet kan imidlertid åpnes og utvides ytterligere ved at det utfordres til å observere sin egen relative eksistens gjennom en meditativ observasjon av den kontinuerlige opplevelseshorisonten. På en noe tendensiøs måte kan man altså si at man må ha et relativt trygt og stabilt selv før man kan begynne å studere selvet gjennom oppmerksomt nærvær (Engler, 2003), men Kornfield (1993) påpeker imidlertid at utviklingen av et stabilt og trygt selv og innsikt i selvets ontologiske tomhet ikke kan forstås som to fullstendig uavhengige prosesser. En meditativ tilnærming til opplevelsen kan gjøre selvet tryggere og mer stabilt, og psykoterapi kan føre til innsikt i selvets ”selvløshet”, men som en ”gylden regel” er det kanskje grunnlag for å hevde at: ”Du må være noen før du kan bli ingen” (Engler, 2003, s. 35, min overs.).

Avsluttende Kommentarer

Selv om den intersubjektive psykoanalysen og buddhistisk psykologi er iført ulike språkdrakter, skimter vi likevel klare likhetstrekk mellom de to perspektivene når vi gransker dem med ”myke øyne”. Begge perspektivene forstår verden som en kontekstuell helhet, hvor fra sinnet, i egenskap av å eksistere som en språklig abstraksjon, kan tre ut av sin sammenheng og relatere seg til verden som et avgrenset ”jeg”. Som en språklig abstraksjon skaper sinnet verden i sitt eget bilde. Sinnet projiserer sin språklige organisering av opplevelse ut på verden, og derfor fremstår verden for oss som oppdelt i avgrensede og navnsettbare biter i vår bevisste opplevelse. Ved å eksistere som en språklig abstraksjon er vi til en viss grad alltid isolert og fremmedgjort fra vår helhetlige konstituerende kontekst og derfor ligger det, i følge både intersubjektivitetsteori og buddhistisk psykologi, et potensial for lidelse innbygget i vår menneskelige eksistens. Lidelsen kan imidlertid lindres hvis vi, enten gjennom psykoterapi eller meditasjon, gradvis utvikler en kapasitet til å forholde oss til de språklige forståelseskategoriene, som vi ser verden på bakgrunn av, på en mindre rigid og mer fleksibel måte.

Til tross for at de to perspektivene på en overordnet måte har mange likhetstrekk i seg er de også ulike på enkelte områder. For eksempel vektlegger den buddhistiske psykologien det allmennmenneskelige og eksistensielle aspektet ved lidelse, mens den intersubjektive psykoanalysen vektlegger hvordan individuelle forskjeller, i form av ulike psykopatologiske lidelsestilstander, blir til under ulike livsbetingelser. Med ulik innfallsvinkel til lidelsen inkluderer imidlertid begge perspektivene noe som det andre perspektivet ekskluderer, og ved å forstå de to perspektivene innenfor et noenlunde enhetlig konseptuelt rammeverk, kaster de

to perspektivene lys over hverandres blindflekker. Begge perspektivene kan da tilføre det ene perspektivet noe som det andre trenger.

I forhold til psykoanalysen som tradisjonelt har vært individ- og patologiorientert kan den buddhistiske psykologien være hjelpelig med gjøre den mer eksistensielt orientert. Ved å fokusere på lidelsens allmennmenneskelige natur setter buddhistisk psykologi ulike psykopatologiske lidelsesformer inn i en større sammenheng. Den buddhistiske psykologien kan fungere som en påminner for psykoanalysen om at de ulike psykopatologiske lidelsesformene ikke trenger å forstås som brudd i forhold til menneskelig "normalfungering", men at de heller kan forstås som forsterkninger av det lidelsespotensialet som allerede ligger innbygget i vår eksistens.

Referanser

- Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (1984). *Structures of subjectivity: explorations in psychoanalytic phenomenology*. Hillsdale, N. J.: Analytic Press.
- Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (1993). *Faces in a cloud: intersubjectivity in personality theory*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Batchelor, S. (1997). *Buddhism without beliefs: a contemporary guide to awakening*. New York: Riverhead Books.
- Cerbone, D. R. (2006). *Understanding phenomenology*. Stocksfield: Acumen.
- Engler, J. (2003). Being somebody and being nobody: a reexamination of the understanding of self in psychoanalysis and buddhism. In J. D. Safran (Ed.), *Psychoanalysis and buddhism: an unfolding dialogue* (pp. 36-79). Boston: Wisdom Publications.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: psychotherapy from a buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Epstein, M. (1998). *Going to pieces without falling apart: a Buddhist perspective on wholeness*. New York: Broadway Books.
- Falkenström, F. (2003). A buddhist contribution to the psychoanalytic psychology of self. *International Journal of Psychoanalysis*, 84, 1551-1568.
- Feldman, C. (1999). Dependent origination. *Insight Journal*, 13.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
- Hanh, T. N. (1999). *The heart of the Buddha's teaching: transforming suffering into peace, joy, and liberation : the four noble truths, the noble eightfold path, and other basic Buddhist teachings*. New York: Broadway Books.

- Harvey, P. (1990). *An introduction to Buddhism: teachings, history and practices*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Heidegger, M. (2007). *Væren og tid*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation for everyday life*. London: Piatkus.
- Karterud, S., & Island, T. K. (1997). Intersubjektivitetsteorien. In S. Karterud, J. T. Monsen & F. Skårderud (Eds.), *Selvpsykologi: utviklingen etter Kohut* (pp. 154-187). Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Kornfield, J. (1993). *A path with heart: a guide through the perils and promises of spiritual life*. New York: Bantam Books.
- Kornfield, J. (2008). *The wise heart: a guide to the universal teachings of buddhist psychology*. New York: Bantam Books.
- Laing, R. D. (1960). *The divided self: an existential study in sanity and madness*. London: Tavistock.
- Laing, R. D. (1967). *The politics of experience and the bird of paradise*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Laszlo, E. (1972). *The systems view of the world: the natural philosophy of the new developments in the sciences*. New York: George Braziller.
- Lie, K. A. (2007). *Buddhistisk psykologi: innføring i abhidhamma*. Oslo: Solum.
- Lie, K. A., & Myreng, S. (2006). *Tanke og virkelighet: buddhistisk filosofi og praksis i lys av Vasubandhus Madhyantavibhaga*. Oslo: Solum.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: therapy, theory, and science*. London: Routledge.
- Macy, J. (1991). *Mutual causality in buddhism and general systems theory: the dharma of natural systems*. New York: State University of New York Press.

- Magid, B. (2002). *Ordinary mind: exploring the common ground of Zen and psychoanalysis*. Boston: Wisdom Publications.
- May, R. (1983). *The discovery of being: writings in existential psychology*. New York: Norton.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: an integration*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Olendzki, A. (2005). Self as a verb. *The Buddhist Review Tricycle*, 14(4).
- Olendzki, A. (2007). A universal formula: the buddha's liberating teachings of interdependent origination. *The Buddhist Review Tricycle*, 16(3), 88-89.
- Olendzki, A. (2008). Karma in action: we are what we do. *The Buddhist Review Tricycle*, 18(3).
- Orange, D. M. (2009). *Thinking for clinicians: philosophical resources for contemporary and psychoanalysis and the humanistic psychotherapies*. New York: Routledge.
- Orange, D. M., Atwood, G. E., & Stolorow, R. D. (1997). *Working intersubjectively: contextualism in psychoanalytic practice*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Safran, J. D. (2003). Psychoanalysis and buddhism as cultural institutions In J. D. Safran (Ed.), *Psychoanalysis and buddhism: an unfolding dialogue* (pp. 1-34). Boston: Wisdom Publications.
- Seligman, S. (2005). Dynamic systems theories as a metaframework for psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(2), 285-319.
- Stern, D. B. (1997). *Unformulated experience: from dissociation to imagination in psychoanalysis*. Hillsdale, N.J: The Analytic Press.
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.

- Stolorow, R. D. (1997). Dynamic, dyadic, intersubjective systems: an evolving paradigm for psychoanalysis. *Psychoanalytic Psychology*, 14(2), 337-346.
- Stolorow, R. D. (2008). *Trauma and human existence: autobiographical, psychoanalytic and philosophical reflections* (Vol. 23). New York: Psychoanalytic Inquiry Book Series.
- Stolorow, R. D. (2009). Identity and resurrective ideology in an age of trauma. *Psychoanalytic Psychology*, 26(2), 206-209.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (1979). *Faces in a cloud: subjectivity in personality theory*. New York: Aronson.
- Stolorow, R. D., & Atwood, G. E. (1992). *Contexts of being: the intersubjective foundations of psychological life*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press.
- Stolorow, R. D., Atwood, G. E., & Orange, D. M. (2002). *Worlds of experience: interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis*. New York: Basic Books.
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (1987). *Psychoanalytic treatment: an intersubjective approach*. Hillsdale, N.J: The Analytic Press.
- Suler, J. R. (1993). *Contemporary psychoanalysis and eastern thought*. New York: State University of New York Press.
- Svendsen, L. F. H. (2005). *Kjedsomhetens filosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic systems approach to the development of cognition and action*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Vøllestad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær: meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 44(7), 860-867.