

April 2021 · argang 52

NO.
3

input

Institut for Psykologi ^{KU}
Frihed

Indput no. 3, 52. årgang København, april 2021

Hjemmeside

Tamara Hveisel Hansen (ansv. hjemmeside)
Johanna Mariam Madsen

Layout

Amanda Jørgensen (ansv. layout)
Ditte Marie Thiemer Hilbert
Emma Holm Jarnbye
Jakob Berg Bredahl
Johanna Mariam Madsen
Mads Refshauge Kjær
Regitze Langager Christensen

Skribenter

Amanda Aaboe Bell
Emma Elise Møller
Hans-Jørgen Hersoug
Karen Damgaard (ansv. redaktør)
Lea Isabel Sidenius Botwel
Maria Voulgaris Valeur
Mathias Baagø Tybjerg
Oliver Nørby Hundahl
Oliver Sugisaki Tonning
Thilde Slumstrup
Zacharias Dyborg

Tekstredaktører

Anna Tang Dalsgaard
Carla Augusta Bernstorff Justesen
Ditte Haar Laursen
Elvira Hallengren
Hannah Kazmi Høgsbro
Sofie Harboe

Visual

Ida-Marie Haeusler
Jakob Berg Bredahl
Maja Koch Nielsen
Sandra la Cour
Tobias Wriedt

Omslag

Sandra la Cour

Boganmeldelser

redaktion@indput.dk

Økonomi

redaktion@indput.dk

Annoncering

redaktion@indput.dk

Eksterne indlæg

Alle er velkomne til at bidrage med indlæg som eksterne skribenter, dog påtager redaktionen sig intet ansvar for materiale indsendt uopfordret. Eksterne indlæg indsendes til redaktionens mailadresse med relevante kontaktoplysninger, herunder navn, mailadresse og evt. telefonnummer. Redaktionen forbeholder sig retten til at udelade, redigere og forkorte indsendte indlæg samt indsætte billeder og illustrationer. Dette vil dog ske under kommunikation med den eksterne skribent.

Indlæg bragt i Indput

Indlæg bragt i Indput repræsenterer alene skribenten eller skribenterne og er således ikke et udtryk for Foreningen Indputs holdning, medmindre dette klart fremgår af artiklen.

Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri

Udgivet af

Foreningen Indput,
Institut for Psykologi, KU

Kontakt

Foreningen Indput
SAMF, Københavns Universitet
Øster Farimagsgade 2A, 1. Sal
1353 København K
redaktion@indput.dk
www.indput.dk

LEDER

Som at ville gribe om et stykke håndsæbe: Begrebet frihed glider bestandigt ud mellem hænderne, og i sproget bevæger ordet sig rundt i så mange sammenhænge, at man bliver svimmel af at jage det. Men det dufter ofte godt.

I denne udgave af Indput bevæger vi os rundt omkring friheden - velvidende at der, snarere end en fast form for frihed, er mange svar på, hvad den kan bestå af, og hvad den kræver.

"Friheden er i at blive mindet om, at jorden har en duft", skriver en skribent i et essay om at flytte fra en lejlighed på Nørrebro til en skurvogn på landet et godt stykke uden for hovedstaden i et behov for autenticitet og simplicitet aktualiseret af forårets samfundsnedlukning. En nedlukning der på én gang har begrænset og øget vores bevægelsesfrihed. Som studerende er vi i øjeblikket ikke bundet til cykler, undervisningslokaler eller Det Gamle Kommunehospital. Flexibiliteten synes større, men vi er bundet til en skærm, og dét i mange timer. I bladet kan du læse, hvad et udpluk af dine medstuderende ser som friheder og ufriheder ved undervisning over Zoom. Og du kan få indblik i en skribents refleksion over sin 'ufri fritid'.

Psykrådet bringer som vanligt nyt. På side 7 kan du læse, hvordan det står til med en undersøgelse af en formodet ensretning af pensum i flere af psykologistudiets fag. Frihed og ufrihed siver rundt i udvalget af pensumlitteratur, i videnskabelige tidsskrifter, på universitetsgangene og blandt samfundets beslutningstagere. Duften af frihed møder i visse tilfælde kun nogle, mens andre må være den forundt. I et interview med to repræsentanter fra Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination kan du læse, hvordan en diskriminerende praksis og ekskluderende tone omkring minoritetsetniske borgere har psykologiske konsekvenser. Og hvordan psykologfaglig viden kan sættes i spil i arbejdet mod disse tendenser.

Den viden og de forestillinger, der produceres inden for psykologien og psykiatrien, har konsekvenser for menneskers følelser af frihed og ufrihed. At få stillet en psykiatrisk diagnose kan eksempelvis føles fastlåsende for én, men frigørende for en anden. I nogle sammenhænge har den psykologfaglige viden retslige konsekvenser. Etikken bør ikke være til at komme udenom. I bladet reflekterer en skribent over, hvordan en diskussion om subjektsyn bevæger sig under en offentlig debat om strukturel sexism og racisme. Og i et interview i serien '2020'ernes psykologer' udtaler psykolog Anders Thingmand sig blandt andet om begrænsninger ved medicinske diskurser om psykisk lidelse og muligheder ved at understøtte psykoterapi med psykedelika.

Alt dette og mere endnu kan du læse om i denne udgave af Indput. Om du vil læse en enkelt artikel eller bladet fra ende til anden, står dig frit for.

God læselyst!

På vegne af redaktionen,
Karen Damgaard

Indhold

Indput no. 3 | 52. årgang | april 2021

Faste indput

- 3. **Leder**
Indput byder velkommen
- 6. **Ind under huden**
Mød indputredaktionen
- 7. **Nyt fra Psykrådet & Studienævnet**
Public service til psykologistuderende
- 10. **Stafetten**
Mød Sophie Reijman
- 65. **Akademia - Selv, samfund og smerte**
Et speciale om forholdet mellem selvskade og samfund.
- 68. **Sartre-bogmærket**
Få dit eget Indput-bogmærke!
- 70. **Psyk&Tværs**
Vind et gavekort til Academic Books

26. **kontrol (z) delete**
Et digt om frihed og søvn
27. **Voxpop**
Frihed og ufrihed ved undervisning på Zoom
30. **Findes friheden i en skurvogn på landet?**
Essay om naturlængsel og autenticitetsbevægelse
38. **Ufri fritid**
Personlige oplevelser med at spille sin nyfundne fritid
39. **Er du fri?**
En quiz om frihed
40. **At være pårørende til et menneske med psykisk sygdom**
Interview med Pia fra SINDs pårønderrådgivning
44. **Maria og Mathias vender verden**
En samtale om frihed

Tema: Frihed

Andre indput

- Subjektsyn anvendt på den sprælske virkelighed 12.
Subjektsyn I et juridisk perspektiv
- Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination 18.
Interview med Naderah Parwani og Iram Khawaja
- 2020'ernes psykologer 50.
Interview med psykolog Anders Thingmand om psykedelisk understøttet psykoterapi
- Titanic er en vampyrfilm 58.
Monstre, myter og dig

Foto af Sandra la Cour, stud.psych.

IND UNDER HUDEN

Ditte blev født i en elevator på Odense Universitetshospital. Det påstår hendes mor i hvert fald. Som 5-årig begyndte hun til gymnastik og fortsatte i adskillige år. Hun lærte dog aldrig at slå en vejrmølle. Som 13-årig ringede hun til Kanal 4 for at klage over, at Gilmore Girls var blevet fjernet fra sendefloden. Det havde ikke den ønskede effekt. Hun fik som 15-årig tilsendt et knallertkørekort med posten. Det var en fejl fra kommunen. Hun havde aldrig deltaget i undervisningen. Som 22-årig fik Ditte en MacBook til 4000kr. Godt nok efter 12 timer i en kø foran en nyåbnet Power. Under Corona har Ditte hverken lært at strikke eller fået en surdej. Til gengæld er hun blevet tekstredaktør i Indput og et år ældre.

Regitze Langager Christensen



Ditte Haar Laursen

Regitze er begejstret for mange ting i livet. På første semester har hun især fået øjnene op for øjets anatomi i bio-neuro. Nu ser hun alting klart. Eller det troede hun - indtil næste semester begyndte. Pludselig lurer eksistenspsykologien. Nu er alting sløret. Hvad eksisterer? Lever jeg autentisk? Eller bare gennem en zoomskærm? Og hvad er meningen? Hvis du tilfældigvis har fundet den, så giv et kald - 30664386. Foruden eksistentiel angst elsker Regitze ord, leger med ord, har til tider svært ved at udtale ord. Men hun er nu engang layouter. Længe leve æstetikken.

NYT FRA PSYKRÅDET

Af Amanda Nicholas Nielsen, stud.psych og Lise Hagen, stud.psych.

Kalenderen skriver forår 2021, og selvom vi desværre ikke kan møde op fysisk på CSS igen til forårsfornemmelser og lidt på den sociale konto, så ser det alligevel positivt og effektivt ud på den studenterpolitiske front. Psykrådet har afholdt semestrets to første (overraskende hyggelige) møder à la zoom, og folk er trods situationen mødt talrigt op, med engagement og inputs til, hvad der skal arbejdes med i Psykrådet dette semester. I vores fokusgrupper (læs sidste udgave af Indput, hvis dette er nyt for dig) har vi haft travlt i januar op til semesterstart. Der sker en masse ting - læs om hvad det er her!

Psykrådet - hvad er det nu lige det er?

Psykrådet er de psykologistuderendes fagråd - det vil sige vores mulighed for at organisere os og derigennem få indflydelse på vores uddannelse. Her vender vi sammen vigtige emner og gør en dyd ud af, at alle studerende høres for at kunne samle en stærk og fælles stemme. Ønsker og holdninger, der tilkendegives på møderne, bliver helt konkret taget med videre til fx studienævnet og akademisk råd af de studenterrepræsentanter, der sidder med i disse organer. Derudover arbejder vi på mange niveauer for at præge vores uddannelse ved fx at udarbejde surveyundersøgelser, deltage i møder med institutledelsen, lave underskriftindsamlinger - ja faktisk stort set alt, hvad vi kan finde på for at forbedre vores uddannelse og studieliv. Og så er psykrådet selvfølgelig også et fællesskab, hvor der er masser af plads til fællesspisning, øl, quiz og hygge - en meget direkte forbedring af studielivet!

Det er utroligt nemt at være med - du er faktisk allerede medlem af psykrådet, fordi du er psykologistuderende - så kom endelig og vær med, hvis du har noget på hjerte, har lyst til at møde nye studievenner eller bare er nysgerrig på, hvad der rør sig.

Herunder er en liste over, hvad der blandt andet har været på dagsordenen på psykrådsmøderne i slutningen af sidste semester og på dette semesters to første møder:

- Penumudviklingen
- Trivsel
- Karakterfrit første semester
- Er vi okay med ikke at få feedback på opgaver uanset karakter?
- Gruppetilmelding til bachelorprojektet
- Campusplaner og mulig flytning til KUA
- Onlineundervisning - retningslinjer og kvalitet
- Bachelor- og specialebank
- Bio-/neuro-eksamen
- Mere kunst på CSS
- Liveforelæsningserne vs. powerpoints med lydspor
- Ansættelser på instituttet
- Bacheloromstruktureringen

Trivselsundersøgelse samt pensumkritik og -debat

I vintermørkets coronaisolation har Psykrådets fokusgrupper mødtes virtuelt, for at fortsætte det arbejde som blev sat i gang og organiseret i sidste semester.

Trivselsgruppen begyndte i slutningen af sidste semester at arbejde på en surveyundersøgelse, som skal afdække de psykologistuderendes trivsel, så vi kan finde ud af, hvordan vi bedst forbedrer den. I øjeblikket har gruppen og resten af Psykrådet øje for, hvordan vi bedst muligt kan

tage højde for pandemiens betydning for vores arbejde, så vi om ikke længe kan nå ud til alle jer studerende, om vi snart kan se hinanden igen eller ej.

Psykrådets pensumgruppe har, som nogle af jer måske har lagt mærke til, også haft travlt i arbejdet med at undersøge en formodet ensretning i pensum i flere fag, siden 2015. Især socialpsykologi og pædagogisk psykologi har været under luppen. Pensumgruppen har, ved at sammenligne pensum i de respektive fag i 2015 og 2020, kunnet pege på en udvikling hen mod et mere naturvidenskabeligt og empiri-domineret pensum. Den brede teoretiske repræsentation og de humanvidenskabelige og samfundsvidenskabelige perspektiver er til gengæld mindre repræsenteret nu sammenlignet med tidligere. Gruppen har peget på denne udvikling som problematisk, da studerende gennem flere generationer har udtrykt et ønske om og et krav på at bibeholde bredden i pensum, så vi som psykologer kan gå så nuanceret og åbent til psykologiske problemstillinger som muligt. Flere underskriftsindsamlinger og holdninger tilkendegivet på stormøder har vist, at mange studerende bakker op om dette ønske. Den seneste tids arbejde i pensumgruppen affødte et interview med en journalist fra Uniavisen som blev til artiklen *Psykologistuderende frygter ensretning af deres fag*, udgivet d. 1. februar 2021. Artiklen fik stor opmærksomhed og skabte i høj grad debat - både blandt jer studerende, blandt psykologer på facebookside "Danske psykologer" og endda i en artikel i Weekendavisen. Artiklen skabte også røre på vores eget institut blandt ledelsen og de ansatte. Repræsentanter fra pensumgruppen er i skrivende stund i dialog med institutledelsen, og vi håber på, at samarbejdet kan rykke noget, så det kan mærkes blandt jer studerende, at man kan lykkes med ændringer, hvis man organiserer sig og kæmper for en sag! Pensumgruppen - og psykrådsmøderne - er stadig åbne, og man er

velkommen til at dukke op på møderne for at tilkendegive sin holdning og være med til at snakke om, hvor arbejdet skal hen.

Et coronaramt studieliv - omlægning af undervisning og eksaminer

Udover arbejdet i fokusgrupperne har psykrådsmøderne den seneste tid haft glæden af at huse en masse nye ansigter. Især studerende på nu 2. semester er, med rette, kommet for at få indblik i beslutningerne bag omlægning til online-eksaminer i en pandemitid og om undervisning à la zoom. Alle studerende kan dukke op til psykrådsmøder og tilkendegive utilfredshed eller ønsker samt få hjælp eller råd til, hvordan man skal forholde sig som studerende, hvis man har et ønske om at få indflydelse på sin uddannelse. En klage om eksamen og reeksamen til bio-neuro og om undervisningskvaliteten og -formen ved online-undervisning er bl.a. blevet diskuteret og taget med videre til Studienævnet.

Nyt fra Studienævnet

I studienævnet har der været travlt med at lægge sidste hånd på den helt store omlægning af bachelordelen af uddannelsen, som træder i kraft allerede fra september. Der er blevet godkendt - og kommet med ønsker og rettelser - af nye fagbeskrivelser hvor studentrepræsentanterne har forsøgt at varetage de studerendes tarv. Der kommer til at ske både formæssige og indholdsmæssige forandringer af fagene, og forhåbentligt til det bedre. Vi kan røbe, at der blandt andet sker en ændring i bio-neuro, og at der kommer mere praksis og flere metodefag. Vi tager desuden løbende ting med fra psykrådsmøder til studienævnet og skal i den kommende tid forholde os til blandt andet studentertvivsel, undervisningsevalueringer og pensumgruppens arbejde.

Vil du med til psykrådsmøde?

Vi glæder os til at se jer på møderne i dette semester på følgende datoer med kærlig afstand og studentertropolitisk engagement:

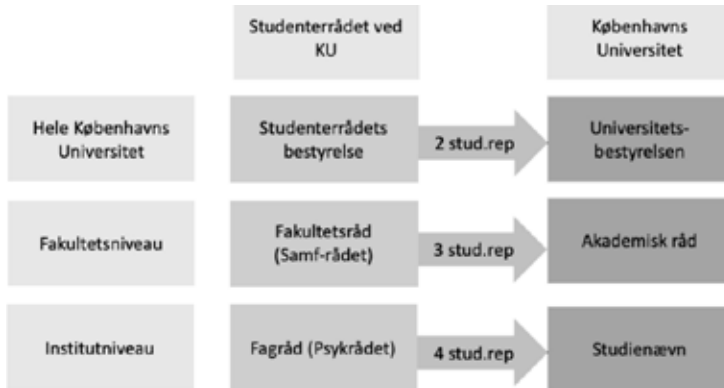
6. april: kl. 15-17

28. april: kl. 16-18

25. maj: kl. 15-17

Tjek vores facebookside og tryk allerede nu "deltager" - alle møder er lagt op under begivenheder. Her kan du også læse psykrådets referater og sende forpersonskabet en besked med fx ønsker til dagsordener.

PSYKRÅDETS INDFLYDELSE PÅ UNIVERISTETET



Psykrådet opstiller studenterrepræsentanter til Studienævnet, som vælges ved Universitetsvalget hvert efterår. Studienævnet blev dannet efter studenteroprøret i 1968, og halvdelen af medlemmerne (og dermed stemmerne) udgøres af studerende. Det er Studienævnet, der står for uddannelsens udvikling samt kvalitetssikring. De studerende i Studienævnet repræsenterer Psykrådets holdning.

Psykrådet opstiller også en repræsentant til Akademisk Råd, der rådgiver dekanen (lederen af fakultetet) i hans beslutninger. Repræsentanten videregiver de studerendes holdninger og opdaterer dekanen på det, som rører sig blandt de studerende.

Psykrådet er et fagråd under studenterrådet. Studenterrådet er en samlet instans for alle de forskellige fagråd på KU samt øvrige faglige foreninger, og opstiller to repræsentanter til universitetsbestyrelsen, der har indflydelse på beslutninger, som gælder hele Københavns Universitet og dermed alle fag.

Vi vil gerne sige tak til alle Jer som stemte ved universitetsvalget d. 23.-27. november 2020 - vi håber på en rekordhøj stemmeprocent i år!

Vi opfordrer alle psykologistuderende til at følge facebookside: *Psykrådet på Københavns Universitet*, hvor vi løbende slår begivenheder og relevante opslag op.

Hvis du gerne vil lidt bagom kulisserne i Psykrådet og ønsker at være *aktivt medlem* kan du anmode om medlemskab i facebookgruppen: *Psykrådets gemakker*

STUDIENÆVN

Opgaver

- Udarbejdelse af studieordningen
- Udvikling af uddannelse og undervisning
- Behandling af sager om dispensation og meritoverførsel

Medlemmer

- VIP'ere og studerende i forholdet 1:1
- Dekanen fastsætter antallet af medlemmer
- VIP'ere sidder tre år, studerende i et år

AKADEMISK RÅD

Opgaver

- Udtalelser til dekanen om bevillinger, forskning, uddannelse og strategiske emner
- Indstilling af personer til bedømmelsesudvalg for bl.a. ansættelser
- Tildeling af ph.d.-graden, doktorgraden og diverse priser

Medlemmer

- Studerende og VIP'ere i forholdet 1:2
- Mindst to TAP'ere som observatører
- Personale sidder i tre år, studerende i et år
- Dekanen er 'født' medlem (formand)

VORES REPRÆSENTANTER

Studienævnsmemberer:

- Amanda Nicholas Nielsen
- Christian Styrbæk Kensmark
- Lasse Pedersen
- Amanda Frees

Psykologis repræsentant i

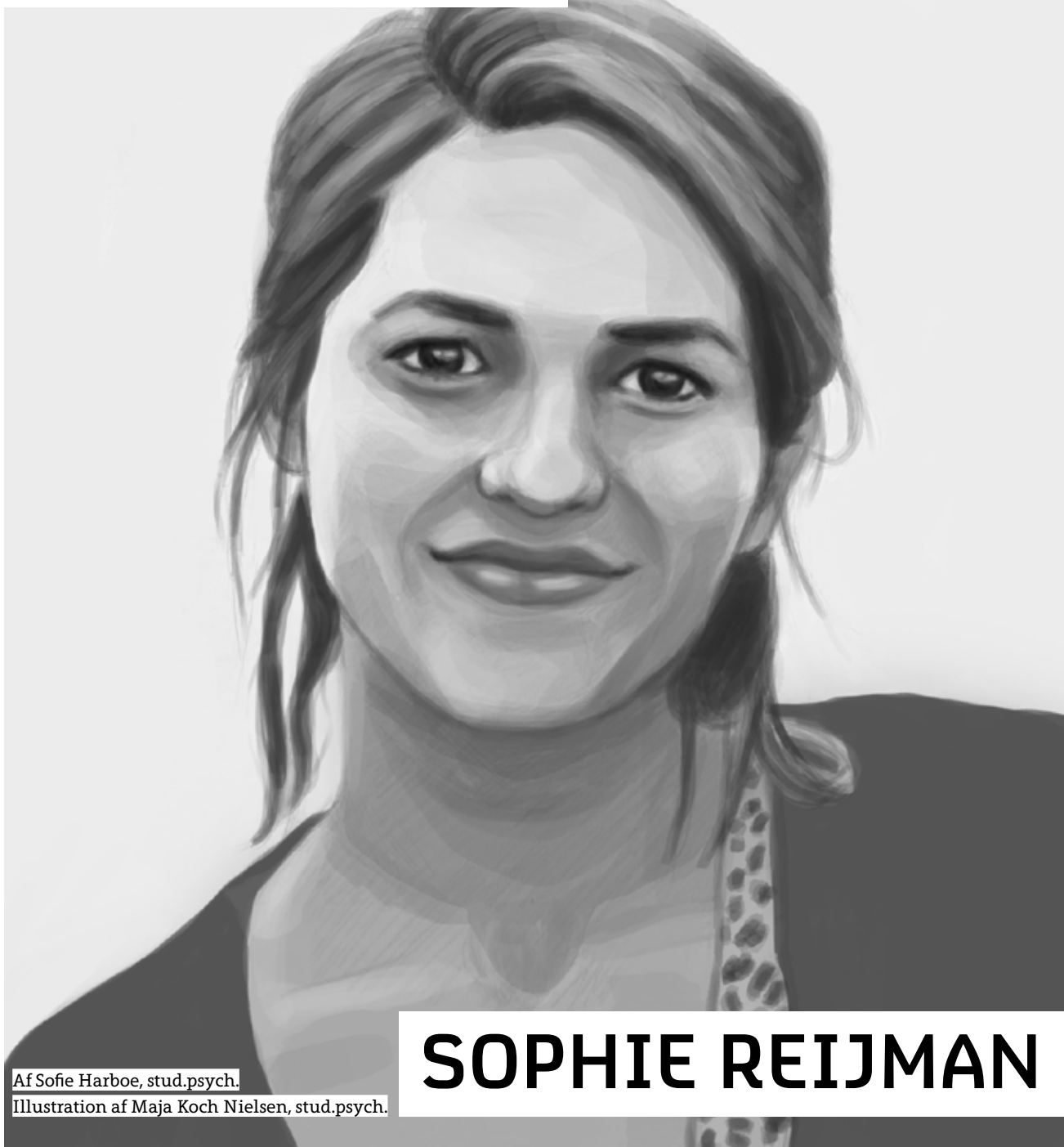
Akademisk Råd:

- Valdemar Stenberdt

Psykrådets forretningsudvalg:

- *Forperson:* Amanda Nicholas Nielsen
- *Næstforperson:* Christian Styrbæk Kensmark
- *Kasserer:* Lise Hagen

STAFETTEN



SOPHIE REIJMAN

Af Sofie Harboe, stud.psych.

Illustration af Maja Koch Nielsen, stud.psych.

Stafetten er Indputs faste indlæg om fakultetets ansatte, hvor de svarer på vores spørgsmål om sig selv og derpå sender stafetten videre til en ansat efter eget ønske. Denne gang er det Sophie Reijman, der har stafetten.

Hvorfor valgte du at læse psykologi?

It wasn't a clear calling that led me to it. I started studying almost straight out of secondary school, and felt drawn to a variety of subjects in the Humanities, including English literature and philosophy. Both my parents studied literature and had become teachers, and my older sister was studying philosophy. I suppose I didn't want to follow in their exact footsteps. At some point my mother told me she thought psychology "suited me". I think I may have taken it as a compliment and my interest in it grew. It wasn't just that though – it also provided me with the prospect of doing work that somehow could be of value to children, which was an urge I had always felt. In that way, some undefined sense of calling was there when I chose psychology. During my first year at university, I was still uncertain of my choice, but in my second year I did developmental psychology and was introduced to attachment theory. I also became a research assistant in an attachment-oriented project. As soon as I learned to see the differences between children's attachment behaviors in relation to their caregiver, things fell into place.

Hvad ville du ellers have læst/lavet?

I do daydream about parallel lives in which I do something completely different. Not out of dissatisfaction, but more out of curiosity, and the strange realization that these choices we make, like the subject we study, can shape so much of our day-to-day life, what we think about, the people we meet... I would likely never have met my husband if I hadn't studied psychology, and we wouldn't have had our son. Perhaps the only thing that bugs me about psychology sometimes is that it is by, for, and about humans, and devoting our working life to it seems to imply that we as a species are the most interesting thing going on. While I don't think that at all. Almost everything is fascinating, from bugs to galaxies. I love reading about completely different areas of research in Science News. For me personally, many potential routes had already been closed in secondary school due to lack of talent. I didn't fare too well in chemistry or physics, whereas philosophy and the languages came easy to me. So realistically speaking, what I might have done would probably be close to what I actually did, like anthropology or sociology.

Hvordan vil du beskrive fagets udvikling, fra da du læste til nu?

I find that a very difficult question to answer, because I've moved countries several times over the last 15 years, so I'm not always sure whether changes I've perceived are due to time or place. I did my undergraduate studies at the University of Valencia, Spain, then did my masters and PhD at Leiden University in the Netherlands, and went on to do postdoctoral research at the University of Cambridge, in the UK, before coming here to Copenhagen. Overall, I think it's fair to say that, as in other areas of psychology, there seems to be an increasing

preoccupation with delivering "objective science". For research in the field, this means more focus on neurobiological markers of psychological processes, rapid developments in statistics (my original training in statistics is nearly outdated), and large international collaborations and aggregated data to ensure substantial samples. As with all developments, there are gains and losses here. Another effect of the so-called replication crisis is of course the movement toward open science.

Hvordan tror du, studiet/faget ser ud om 20 år?

I think the developments I've described are relatively recent, and will continue for some time to come. I confess that I'm not entirely optimistic about whether the promises of big data and machine learning algorithms will ultimately be fulfilled – they may do for general tendencies. But human experience is idiosyncratic, and for more accurate predictions of individual developmental pathways I think the "non-shared environment" continues to be a highly relevant subject for study, as described by Robert Plomin. I also very much hope that we move away from our tendency to make the human experience in WEIRD (Western, educated, industrialized, rich and democratic) populations the default norm.

Hvad er de tre bedste ting i din hverdag?

Ah, well! I'm going for the holy trinity of family, work, leisure (culture). Family means being in touch with my sister and parents in the Netherlands, whom I haven't seen for too long due to the pandemic, which, like for so many other people, is a source of heartache and underlying sense of fragility. It also means family time at home with my husband and son. We live in the Swedish woods, and I'm thrilled spring is here again and we get to run about outside, go to the zoo, all that sort of thing. At the same time, I think it was the actor Helena Bonham Carter who said in an interview that when your children are young, work becomes your holiday. I couldn't agree more – my working time is mine and I feel free. I value it more than ever, and a workday flies by. Third, a day doesn't feel complete without spending some time with a good novel, or poetry. At the moment I'm reading *One Hundred Years of Solitude* by Gabriel García Márquez – lockdown felt like the right time for that book, but to my surprise so far it's actually really funny. I've also been rereading some wonderful poems by Alice Oswald.

Hvad ville du sige til dig selv som studerende, hvis du kunne vende tilbage til din studietid?

Read, woman, read!

Hvem skal have stafetten af dig?

Hopefully Monika Anna Walczak, my colleague in clinical psychology.

Mange tak til Sophie Reijman.

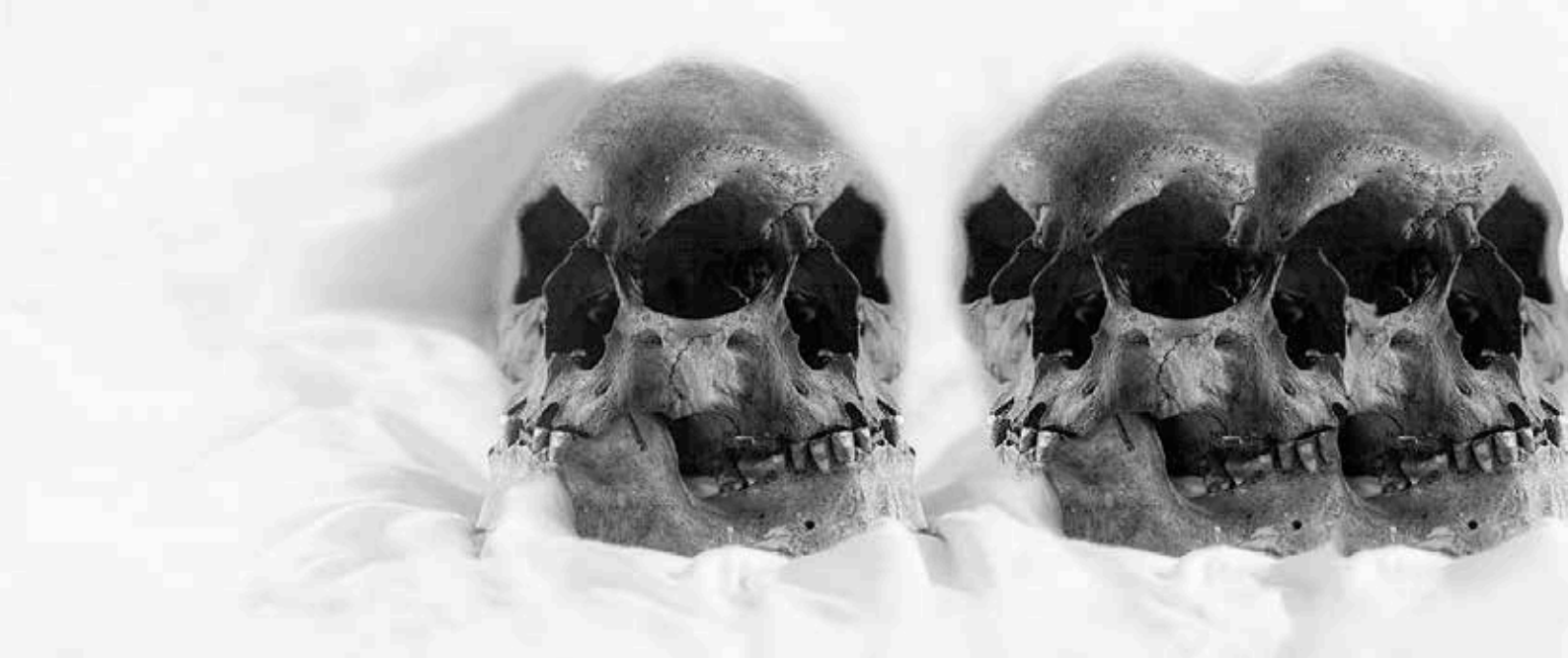
Subjektsyn anvendt på den *sprælske* virkelighed



Et kritisk blik bliver kastet
på retsvæsenet og den
offentlige debat om strukturel
sexisme og racisme med
videnskabsteoriske
briller på.

Af Oliver Tønning, stud.psych. Illustration af Sandra la Cour, stud.psych.





Videnskabsteori: Nogle hader det, andre elsker det – de fleste har glemt det. Det kan tænkes, at had/kærlighedsforholdet udspringer af frustration og tvivl over emnernes reelle anvendelsesmuligheder. Beskæftiger videnskabsteorien sig ikke bare med ubrugelige abstraktioner, triste, uendelige anslag, der ingen virkelighedsværdi har? Tages det i betragtning, at faget ontologisk beskæftiger sig med spørgsmålet om det værende, så føles det til tider utrolig fraværende i diskussionen af hverdagspræsente spørgsmål. Dog kan man vove pelsen og forsøge at klemme lidt lækker virkelighedssubstans ud af den vindtørre, videnskabsteoriske tube. Når tankerne falder på begrebet 'subjektsyn', så sker det for nogle, at en tung trykken for brystet indfinder sig og en selvinduceret migræne hurtigt blive nærværende, men det kommer på ingen måde til at ske her! Det er et løfte (Red. Indput tager intet ansvar for opfyldelsen og/eller indholdet af sådanne løfter).

Med udgangspunkt i Vanessa Sonne-Ragans (2012) fremstilling af de tre subjektsyn, centreret, decentreret og multipelt, vil to centrale temaer blive taget op til diskussion. Det første tema er retsvæsenet. Her vil der blive set på, om retsvæsenet gør brug af et bestemt subjektsyn, og hvad de eventuelle konsekvenser ved brug af forskellige subjektsyn kan være. For at eksemplificere dette, inddrager jeg det bornholmske mord på en dansk-tanzaniansk mand, som fandt sted i sommers.

Dette tema lægger sig i forlængelse af det næste tema, som

omhandler debatten om strukturel undertrykkelse set i et psykologisk perspektiv. I debatten er der stor uenighed om, hvorvidt strukturel undertrykkelse eksisterer. Blandt dem, der mener den eksisterer, er der ligeledes uenighed om, hvordan og hvorledes dette kommer til udtryk. I denne forbindelse vil jeg bringe det argument i spil, at diskussionen om strukturel undertrykkelse har en tydelig parallel til diskussionen om subjektsyn.

Jeg finder dette interessant, da disse temaer jævnligt bliver diskuteret i den offentlige debat, men at der sjældent bliver inddraget et dybere psykologisk perspektiv. Ved at inddrage nogle overvejelser om psykens grundlæggende byggesten, kan der måske blive åbnet op for nogle nye sider af debatten.

Først et hurtigt brush-up til dem, der var mere optaget af de he-dengangne fredagsbarer end af forelæsningerne.

Et subjektsyn indbefatter nogle grundlæggende antagelser om, hvad mennesket er, og hvordan den menneskelige psyke fungerer. Et bestemt subjektsyn er sjældent noget, der bliver direkte italesat i politiske eller juridiske diskussioner, ligesom almindelige mennesker ofte giver udtryk for flere forskellige og ofte modstående subjektsyn i løbet af en almindelig hverdag. I det centrerede subjektsyn hersker den antagelse, at mennesket har et unikt indblik i sit eget indre. Mennesket er sig selv gennemskueligt, det kender til sit eget handlingsgrundlag og

er bevidst om sine egne motiver. Menneskets beslutningsproces er ikke hæmmet eller forstyrret af instrapsykisk påvirkning eller af u håndgribelige samfundsmæssige strukturer.

Dette subjektsyn kan tænkes at have indvirkning på retsvæsenet i den vestlige del verden. I straffesager, af mere alvorlig karakter, kan en gerningspersons motiv være af afgørende betydning. Et motiv bliver oftest defineret som årsag eller anledning til at handle på en bestemt måde. Hvis denne årsag eller anledning hovedsageligt er noget, der befinder sig inde i et menneskes psyke, så er det subjektsyn, som retsvæsenet anlægger, vigtig at have for øje. I et forsøg på at komme dette nærmere kan man f.eks. kaste et blik på, hvad strafferammen er for henholdsvis mord og uagtsomt manddrab. Strafferammen for uagtsomt manddrab er i udgangspunktet en bøde eller op til 4 måneders fængsel. Et overlagt mord kan derimod straffes med fængsel på livstid. Det afgørende ved dette er, at skyldspørgsmålet bliver afgjort, og straffen udmålt på baggrund af en persons motiver, selvom konsekvensen af handlingen er den samme: Et menneske slås ihjel.

I forlængelse af dette er det væsentligt at spørge, om et menneske altid er bevidst om sine egne motiver. I starten af 1900-tallet argumenterede Freud for det, som senere blev opfattet som det decentrerede subjektsyn. Her fremhæver Freud, at den menneskelige bevidsthed er spaltet i forskellige bevidsthedsinstanser: Jeg'et, Overjeget og Det'et, hvilket bevirker, at mennesket ikke

længere er sig selv gennemsigtig. Det kan have motiver, som det ikke selv er bevidst om.

Det taler nok til menneskets retfærdighedssans, at en persons motivation er en afgørende faktor i strafudmålingen, men det indeholder givetvis også en række problematiske elementer. Hvis man husker tilbage til i sommers, så mindes man måske den forfærdelige sag om en dansk-tanzaniansk mand, der blev dræbt i Nordskoven på Bornholm af to etnisk danske brødre. Begge brødre havde tydeligt udtrykt sympati for den nynazistiske ideologi, men politiet gav af flere omgange udtryk for, at motivet var af privat karakter. Dette blev senere understøttet af en af drabsmændene, som fortalte at motivet var, at den dansk-tanzanianske mand havde voldtaget brødrenes mor.

Dette er på ingen måde stedet til at motivfortolke i de faktiske omstændigheder, men sagen åbner for nogle interessante refleksioner. Man kan stille sig selv spørgsmålet om, hvorvidt en person influeret af en voldelig og hadsk ideologi, kan gøre sig sine egne motiver bevidst. Og hvis dette faktisk kan lade sig gøre; om personen så kan adskille disse forskellige motiver i forskellige momenter gennem livet. Kan man altså have indlært et had til mennesker af en anden etnisk oprindelse end sin egen, men i selve voldshandlingen adskille dette had fra hadet over for en mand, som man mener har skadet en af ens kære? Når drabsmanden altså udformer det motiv, som fører til den dræbende handling, vil han så være bevidst om de fakto-

rer, som former dette motiv? Det er et spørgsmål, der ikke er et entydigt svar på, men også et spørgsmål, man ikke kan komme udenom i en diskussion af subjektsyn.

Desto vigtigere er det at spørge, hvordan retsvæsenet (politiet i dette tilfælde) fremhæver et motiv og nedprioriterer et andet. Retsvæsenet kan naturligvis altid forsøge at undersøge, om et menneske lyver om sit sande motiv. Men kan retsvæsenet undersøge og gøres til dommer over, hvorvidt der er et motiv til stede, som gerningspersonen ikke selv er bevidst om og dernæst afklare skyldspørgsmålet og strafudmålingen ud fra dette? I tilfældet med det forfærdelige drab på Bornholm, lader det ikke umiddelbart til, at retsvæsenet erkender, at mennesket kan være styret af underbevidste motiver. Selvom gerningsmændene havde udvist en klar sympati med nynazismen, så lader dette ikke til at blive vurderet som en medvirkende årsag til handlingen.

Sidste år blev tre brødre på Fyn dømt for røveri og hadforbrydelse på to homoseksuelle mænd. Sagen er mindre kendt og mindre alvorlig end sagen fra Bornholm, men der kan stadig trækkes nogle tydelige paralleller. På Bornholm kan der tænkes at være to motiver: Hævn og racisme. På Fyn kan ligeledes tænkes at være to motiver: Materiel berigelse og homofobi. Forskellen er dog, at brødrene fra Fyn blev dømt for begge motiver,

hvorimod det ikke lader til, at det samme kommer til at ske for brødrene på Bornholm. Begge sager er blevet afholdt bag lukkede døre, så informationen er sparsom. Dog kan man undre sig over retsvæsenets umiddelbare inkonsistente subjektsyn.

Hvis man tager et lille svømmetag væk fra retsvæsenets juridiske vurderinger, så havner man i etiske farvande. Det er muligt at anskue etik og jura som to sider af sammen mønt: Jura er den retslige effektivering af etiske spørgsmål. Det, som et samfund bliver enige om, er etisk forkasteligt, bliver gjort juridisk forbudt.

Debatten om strukturel racisme og sexismen er allestedsværende på sociale medier og i de store dagblade, men underligt fraværende som en juridisk diskussion. Endnu et subjektsyn kan tænkes at have en finger med i spillet her.

I den postmoderne opfattelse af mennesket dukkede endnu et subjektsyn op: Det multiple subjektsyn. Dette subjektsyn anfægter, at mennesket overhovedet har en styrende bevidsthed. Mennesket er et sammensurium af diskurser og narrativer, som konstant kan ændres og skabe nye handlingsmotiver. Den menneskelige bevidsthed bliver konstant konstrueret og rekonstrueret af samfundsmæssig indflydelse, som størstedels ligger udenfor det enkelte menneske.



I den verserende debat om strukturel undertrykkelse bliver særligt ét argument ofte ytret enten direkte eller indirekte. Argumentet tager ofte form, som noget à la "hvis jeg ikke selv har en intention om at krænke andre mennesker, så er der heller ikke nogen, der bliver krænket." Udsagnet er af næsten ontologisk karakter, da det spiller spørgsmålstejn ved den faktiske virkelighed, i form af den intenderede kontra den oplevede følelsesmæssige respons på en handling eller et udsagn.

Længe har det været sådan, at afsenderen af et udsagn eller en handling har været parten, der har kunne legitimere udsagnet eller handlingen, fremfor modtageren. Dette kan have en sammenhæng med det centrede subjektsyn, som på mange måder er det herskende i den vestlige verden. Hvis afsenderens etos, altså troværdighed, er i orden, så har denne været i sin ret til at definere udsagnets eller handlingens beskaffenhed. Afsenderen har jo fuld indsigt i sine egne motiver og intentioner, så hvis denne ikke selv opfatter det skete som sexistisk eller racistisk, så er det vel ikke det?

Men et skift er ved at ske.

Der er en gryende erkendelse af, at udefrakommende faktorer kan være med til at forme en persons motiver, udenom dennes egne umiddelbare erkendelsesevne. Legitimiteten er ved at

skifte fra afsenderen til modtageren. Dette kan være en konsekvens af, at det multiple subjektsyn langsomt er ved at blive en mere accepteret grundantagelse om mennesket.

Denne nye forståelse kan virke skræmmende for mange. Ligesom det på Freuds tid var en provokerende tanke, at en person ikke var i fuld kontrol over sig selv, men var styret af forskellige intrapsyriske instanser. Ligeledes er antagelsen om, at menneskets 'selv' delvist er skabt og kontrolleret af samfundsmæssige strukturer mindst lige så skræmmende.

Filet ned til sin grundessens og forsimplet en del, så kan man påstå, at diskussion om, hvorvidt strukturel undertrykkelse faktisk eksisterer, er en diskussion om subjektsyn. Har den handlende aktør fuld indsigt i sine motiver og kan derved gøres til den konstituerende part? Eller har modtageren ret, når denne påberåber sig, at der kan være skjulte motiver, som afsenderen ikke kender til? Er det menneskelige subjekt centeret, decentreret eller multipelt?

Der findes nok ikke noget entydigt svar på nogen af spørgsmålene, men hvis den offentlige debat ønsker at komme dybere ned i nogle af tidens store diskussioner, så ville en inddragelse af subjektsyn og overvejelser om forståelser af sindets fundamentale indretning være kærkomment.

INTERVIEW

PSYKOLOGFAGLIGT NETVÆRK IMOD DISKRIMINATION

Indput har talt med **Naderah Parwani, cand.psych.aut. og Iram Khawaja, cand.psych.,** medstifere af **Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination**

Af **Hans-Jørgen Hersoug, stud.psych. og Johanna Mariam Madsen, stud.psych.**

Hvad er Psykologfagligt Netværk Mod Diskrimination, og hvorfor startede I netværket?

Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination er et netværk på over 260 psykologer og få psykologi-studerende, som arbejder for at opnå viden om, sætte øget fokus på og videreformidle de psykologiske, helbredsmæssige og samfundsmæssige konsekvenser ved diskrimination og racisme. Netværket eksisterer som en lukket gruppe på Facebook, og består af psykologer med mange forskellige arbejdsområder og professionelle profiler.

Målet er at bringe et psykologfagligt perspektiv på den stigende racisme og diskrimination i samfundet og arbejde proaktivt med at skabe dialog, refleksion og læring omkring disse emner i samfundet. Vi står således sammen om et mål om at sætte fokus på at udbrede psykologfaglig viden om racisme og diskrimination i Danmark i forhold til, hvordan det konkret er muligt at tage de svære snakke og italesætte diskrimination og racialisering, når den finder sted og udvikle strategier for at modarbejde den.

Netværket blev dannet i sommeren 2019 af Naderah Parwani og Iram Khawaja som reaktion på den stigende diskriminerende praksis og ekskluderende tone omkring minoritetsetniske borgere, som har været mulig at observere politisk og i medierne de seneste år. En tendens som har psykologiske konsekvenser, og som kommer til udtryk i mange af de sager og henvendelser psykologerne bag netværket modtog og stadig modtager.

Hvordan kommer diskrimination og stigma til udtryk i det terapeutiske rum?

Det er vigtigt først og fremmest at forstå, at minoritetsborgere er positioneret anderledes i det danske samfund end etniske danskere. Derfor er det væsentligt at tage højde for, at kulturforskelle betyder noget og at kulturforståelse er nødvendig i det klini-

ske arbejde med minoritetsborgere. De kan have andre værdier og prioriteringer, en anden kultur eller religion, andre måder at gøre ting på eller at udtrykke sig på. Når disse kommer til udtryk i det terapeutiske rum, kan vi tolke disse ud fra vores egen kulturelle referenceramme og her kan der opstå misforståelser og fejlfortolkninger. Meget af den viden om andre kulturer, som man vokser op med i Vesten, er ofte begrænset, ensidig og kan bygge på stereotypiske beretninger om andre kulturer. Det kan være alt det man har lært gennem medierne, litteraturen, kunsten, politikerne, som kan være meget begrænsende perspektiver på mennesker fra andre kulturer. Selvom mange etnisk danske psykologer giver udtryk for, at de er bevidste om disse fordomme og at disse ikke vil påvirke processen, så kan mange af de ting, der bliver udtrykt og de spørgsmål der stilles, være diskriminerende uden at psykologen selv er bevidst om det.

Det hænger sammen med en forståelse af diskrimination og racisme som strukturelle processer, der er forbundet med de samfundsmæssige og historiske vilkår, vi vokser op med og under. Det terapeutiske rum er ikke et neutralt rum. Særlige forståelser, privilegier og adgang til forskellige erfaringsverden påvirker aktivt den terapeutiske relation og de magtrelationelle positioner, det er muligt at indtage som henholdsvis terapeut og klient. På denne måde kan man betragte det psykoterapeutiske rum som en afspejling af samfundet, hvilket man som terapeut bliver nødt til at forholde sig til. APA's Task Force on Race and Ethnicity Guidelines in Psychology (2019) har udgivet en forskningsbaseret vejledning til udviklingen af "racial and ethnocultural responsiveness" som defineres som "...continual development of knowledge, awareness, reflective practice, and skills needed to promote health, well-being, and equity for racially and ethnically diverse individuals and communities" (s.3). Der er således et udpræget fokus på denne

Naderah Parwani,
Autoriseret psykolog, ACT terapeut.

Flygtninge- og integrationsområdet. Arbejder med psykologisk behandling af minoritetsklienter, PTSD, depression, Race-based Trauma. Naderah har udviklet behandlingsmanualer til behandling af flygtninge og minoriteter, som har været et led i forskellige forskningsprojekter og arbejder med metodeudvikling og innovation inden for integrationsområdet.

Naderah er særligt optaget af kulturforskelle i det terapeutiske rum og udvikler socialpsykologiske programmer til at hjælpe flygtninge og minoriteter ud i beskæftigelse. Hun superviserer jobcentre, skoler, organisationer og virksomheder i, hvordan de kan styrke deres indsatser i forhold til minoritetsborgere.

Medstifter af Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination.

Iram Khawaja,
cand.psych. og Ph.d. i social psykologi.

Forsker inden for diskrimination. Hun er lektor i pædagogisk psykologi ved DPU, Aarhus Universitet og har i mange år forsket og undervist inden for feltet omkring etniske minoriteter, andetgørelse og racialisering med særligt fokus på børn og unge med religiøs og etnisk minoritetsbaggrund.

Hendes Ph.D.-afhandling er baseret på en kvalitativ undersøgelse af unge muslimer i religiøse fællesskaber i forhold til deres konstruktioner af belonging, fælleshed og identitet. Et fokus hun i sin videre forskning inden for inklusion i folkeskolen, muslimskhed i skolen og sammenhænge imellem radikaliserings, racialisering og bandeexit, har taget med sig.

Hun er pt engageret i et forskningsprojekt, der undersøger flygtningebørns inklusion samt et forskningsprojekt, som fokuserer på diversitetsarbejde i academia. Medstifter af Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination.

Se www.indput.dk for et overblik over Iram Khawajas forskning.

dimension i lande som USA og UK, hvilket vi mangler i en dansk kontekst, fx fra Dansk Psykolog Forening, som kan vise, at man aktivt forholder sig til at kvalificere flerkulturelle og diversitets-sensitive kompetencer i det psykologiske arbejde. Det er særligt vigtigt, fordi vi i en dansk sammenhæng i overvejende grad har tendens til at ville fortie kulturelle og racialiserede forskelle, eller underbetone dem, hvilket desværre implicerer en underkendelse af de oplevelser af forskellighed, andethed og diskrimination som mange etniske minoritetsklienter til dagligt må kæmpe med.

Sideløbende med, at vi har benægtet graden af diskriminationen i vores samfund, har vi også forsømt dette vigtige område i vores kliniske arbejde. Vi har eksempelvis hovedsageligt haft fokus på flygtninges krigstraumer og ikke haft fokus på, hvordan mange flygtninge bliver udsat for psykiske og fysiske belastninger, når de kommer til Danmark. Det tror vi har haft en betydning for, hvorfor gensidigheden har været fraværende i integrationsarbejdet. Vi har stillet mange krav til etniske minoriteter, uden også at kigge på samfundets modtagelighed over for disse borgere. Denne gensidighed skal vi både have inddraget i vores kliniske arbejde med minoriteter og i integrationsarbejdet.

Hvordan arbejder I for at mindske diskrimination indenfor psykologien?

Vores mål er ikke kun at mindske diskrimination inden for psykologien - vi arbejder ud fra et bredt samfundsmæssigt og strukturelt perspektiv, hvilket indebærer at vi retter fokus på de mange forskellige arenaer hvor racisme og diskrimination kommer til udtryk, såsom skoler, universiteter arbejdsmarkedet, medier osv. Hvis vi skal zoome ind på psykologien, så handler det om at udvide vores forståelse af feltet psykologi, så det i højere grad også inddrager et fokus på at forstå processer af andetgørelse, magt, diskrimination samt det transkulturelle felt, som handler om et fokus på betydningen af en åbenhed for forskellige perspektiver og kulturelt indlejrede sandheder.

Vi arbejder i øjeblikket med at sikre repræsentation af minoritetspsykologer med et ydernummer. Vi har netop fået data fra Dansk Psykolog Forening, som viser, at der ikke er blevet tildelt et eneste ydernummer til en minoritetspsykolog de sidste 10 år i København. Vi kæmper nu med at få data fra hele landet, så vi kan vurdere graden af eksklusionen. Vi ønsker

også at kigge på, hvor mange etniske minoriteter der søger ind på psykologi og hvor mange, der kommer ind på studiet, og herunder hvor mange undervisere, der er repræsenteret på psykologistudiet med minoritetsbaggrund.

Hvad skal universiteterne gøre anderledes ift. undervisning, pensumlister mm.?

Globalt er der store studenter-drevende bevægelser, der sætter fokus på universiteternes rolle i at opretholde eksisterende ulige magtforhold og diskriminerende strukturer, og som aktivt arbejder for at ændre disse. De er bl.a. kendt som "decolonizing the university" eller "decolonizing the curriculum" og "Rhodes Must Fall" -bevægelser. Bevægelserne sætter især fokus på pensum, indhold af undervisning samt symbolske markører af en kolonihistorie, som stadigvæk forherliges. Argumentet er, at universiteterne opererer ud fra en logik, der centraliserer vestlige forfattere, forskere og teoretikere, og marginaliserer viden fra andre dele af verden. På denne måde reproducerer universiteterne en hvid majoritetsdominant version af virkeligheden og viden. Man forsøger at rykke ved dette ved fx kritisk at gennemlæse curriculum og insistere på at inddrage tekster og forfattere, der repræsenterer et mere globalt udsyn til verden og til de fagfelter, der er tale om.

Psykologi er som disciplin særligt ramt af dette, da det oftest bliver defineret meget snævert som en vestlig disciplin, med eksempelvis Freud som faderen. Der skal derfor gøres en ekstra indsats i forhold til at skabe udsyn og indblik til den store verden, der også beskæftiger sig med og udvikler psykologien som fagfelt. Pensum er et godt sted at starte, hvis man gerne vil se, hvordan faget i sig selv er med til at reproducere en forståelse af psykologi som en videnskab, der har rødder i en vestlig tradition og som universalistisk er i stand til at forstå og løse alle menneskers problemer. Et eksempel på dette findes i testpsykologien, hvor man antager at intelligenstaget, udviklet i en vestlig sammenhæng, kan anvendes universelt. Det transkulturelle eller flerkulturelle psykologiske aspekt bliver sjældent udfoldet, men er noget som der bør tages højde for gennem hele psykologi-uddannelsen. Det er således også en god idé at se nærmere på de emner, der undervises i på uddannelsen, og hvor meget det transkulturelle, egne fordomme og forståelsen af diskrimination egentlig fylder.

Man kan også se på sammensætningen af undervisere og på

faculty bredt set, som siger en del om de bredere strukturelle forhold, hvor det oftest forholder sig sådan, at der er meget få, hvis ingen, repræsenteret med etnisk minoritetsbaggrund.

Hvad kan man gøre som psykologistuderende?

Som studerende er det muligt at orientere sig og være kritisk over for de emner og den litteratur, I bliver præsenteret for, som skrevet ovenfor. Men det er derudover også vigtigt at være opmærksom på eksisterende samfundsmæssige udfordringer i forhold til racisme og diskrimination. Lyt til de fortællinger som personer der har været udsat for diskrimination fortæller, vær bevidst om din egen positionality og privilegier og arbejd på at udvikle et fagligt baseret sprog for at tale om racisme og diskrimination. Der tales meget om racisme og diskrimination i dag, men meget af den snak er baseret på holdninger og antagelser. Læs op på faglitteratur om racisme og diskrimination, og de psykologiske konsekvenser det har. Man kan sætte sig ind i litteratur om racebaserede traumer (Raced-based Trauma) og blive klogere på, hvordan minoriteter på grund af deres hudfarve, kulturelle og religiøse tilhørsforhold, kan udsættes for mikro- og makroaggressioner (forskelsbehandling, særlove og statsracisme). Skab netværk blandt studerende som sætter fokus på disse problematikker, hvor der er bred repræsentation af forskellige studerende med forskellige baggrunde, så der skabes mulighed for, at alle kan blive set og hørt. Bliv en del af Psykologfagligt Netværk imod Diskrimination både på Facebook og på Instagram (@psykimoddiskrimination), hvor I løbende kan blive opdateret med viden om diskrimination.

Indput: I skriver, at det er problematisk, at der ikke er tilstrækkeligt med minoritetsdanskere repræsenteret i udvalget af psykologer, herunder især dem med ydernummer, hvor tilskud fra det offentlige er muligt. Det synes at sætte en idé på spil, som jeg synes er tilstede i psykologien: at alle psykologer kan behandle alle. Forstået på den måde, at uagtet baggrund, køn, problematik mm., så kan psykologen forholde sig objektivt nøgternt til klientens omstændigheder og herigennem forsøge at føre dem tilbage på en normativ skovsti af trivsel. Denne forestilling bliver problematiseret, når I belyser de blinde vinkler, den behandlende psykolog har i det terapeutiske rum. Hvis disse blinde vinkler opstår mellem minoritet- og majoritetsdanskere, vil det givetvis også opstå i andre

situationer, hvor der er en forskel mellem behandler og behandlede og måske endda opstå konstant, da alle mennesker er forskellige. Dette forsøges vel imødekommet med, at gøre klienten til ekspert på sit eget liv og at psykologen indtager en rolle af at udfolde problematikken i en sådan grad, at forståelse for klienten opstår. Den gode psykologiske terapi forsøger vel at fraskrive sig hypoteser og antagelser om klienten, men forholder sig nysgerrigt og omsorgsfuldt til situationen. Dette opstiller et stort problem med psykologisk terapi, for hvis det ikke er muligt som psykolog at mindske smerte hos de fleste mennesker, så må der være en grænse for, hvornår man kan behandle nogen?

Det er en rigtig god og vigtig pointe, at der i enhver terapeutisk relation er tale om blinde vinkler, forforståelser og potentielle misforståelser, som det som psykolog er vigtigt at være bevidst om og arbejde med. Som psykolog handler det i videst muligt omfang om at møde sin klient fordomsfrit, men vi kan ikke underkende vores samfundsmæssige og kropslige erfaringer og oplevelser - som mange gange skaber et udgangspunkt for at forstå hinanden. Den kropslige erfaring af fx at have en brun eller en transkønnet krop, at gennemleve diskrimination, at leve med forskellig adgang til samfundet m.m. kan ikke negligeres i vores forståelse af hinanden. Og det er netop dette som mange klienter beskriver - en følelse af at de bedst vil kunne blive mødt af en anden, som har oplevet dette på egen krop, da der kan være mange forhold ved positionen som andetgjort, som kan være vanskelige at verbalisere og udtrykke. Der er således mange, der søger en psykolog, der umiddelbart ligner en selv - som søger et fælles fodslag og et sted, hvor man ikke gang på gang skal forklare eller forsvare sin minoriserede eller andetgjorte position. Det er netop dette, som mange er udmattede af og ønsker en pause fra. Det ønske kan man ikke blot underkende ud fra en forestilling om psykologen som en næsten neutral og objektiv figur, som uanset egen baggrund, levet erfaring og identitet, kan forstå alt og alle.

Her må man også nuancere forståelsen af "Psykologen", som ofte baserer sig på en meget hvid og majoritetsdominant forestilling, som en person, der kan forstå alle - og herunder løse alle slags problemer. Vi må for det første erkende, at det er et ideal, og at det er sjældent, at idealer holder i virkeligheden. For det andet må vi erkende, at man i de situationer hvor man oplever, at man er mest udsat og sårbar søger genkendelighed

og tryghed. Nogle søger denne tryghed i en psykolog, som man antager har den samme kropslige, kulturelle og samfundsmæssige erfaringsballast med sig. Hvis vi fastholder, at vi som psykologer kan behandle alle slags mennesker med alle slags problemer, begår vi måske også det, som man vil kalde for etnocentrisme eller endda hovmod og ignorance over for ens egne begrænsninger.

Derudover synes vi, det er værd at nævne, at mange af de henvendelser, vi modtager, er fra personer, der desperat har brug for psykologhjælp, og som har forsøgt med andre psykologer. Men de har ikke oplevet sig set eller hørt. Nogle har mistet troen på systemet og har opbygget en mistillid, da de gentagne gange har oplevet at blive diskrimineret, mistænkeliggjort og udsat for tillidsbrud. Vores spørgsmål går derfor på, hvad gør vi med alle disse henvendelser fra borgere, særligt udsatte borgere, som ikke har nogen steder at gå hen og få den hjælp de ønsker, pga. at der ikke findes minoritetsetniske psykologer med ydernummer, som kan tage imod dem (da de ikke har råd til at betale fuldt beløb).

Hvornår ved man, at man overskrider den grænse?

Først og fremmest når man mærker det ubehag, der kan være forbundet med kulturforskelle. Mange fra den yngre generation vil have mindre problemer med en etnisk dansk psykolog, men jo ældre og des mere sproget er en barriere, des flere misforståelser kan der opstå. Mange af de unge, der henvender sig til os, har ofte været til andre etniske danske psykologer, men oplever ikke at blive forstået, fordi forståelsen for deres kulturelle referenceramme er fraværende. Man kan eksempelvis i terapirummet bruge vestlige værdiladede strategier, som kan være meget individualistiske og som minoritetsborgere kan opleve som for selv-centrerede, som kan være en forhindring for den terapeutiske alliance. Et eksempel kunne være måden, vi håndterer negativ social kontrol, hvor man kan komme til at opfordre de unge til at forlade deres familier uden egentligt at være bevidst om de længerevarende konsekvenser for de unge. Psykologerne mangler ofte kulturforståelsen, værktøjer til at kunne tale ind til det sprog og de værdier, der er vigtige for minoritetsfamilierne.

Hvornår bliver det problematisk, at der er forskel på psykologen og klienten?

Det bliver problematisk, når klienten oplever det som en belastning i stedet for en aflastning og støtte. Det bliver problematisk, når der opstår kultursammenstød, som kan være ødelæggende for den terapeutiske alliance. Kultursammenstød behøver ikke nødvendigvis at være noget dårligt. Det kan anvendes aktivt i terapirummet til at blive klogere på hinanden. Det hele kommer an på psykologens og klientens kulturelle fleksibilitet, om de begge oplever sammenstødet som en forhindring for processen eller som en styrke for processen. Der er ingen tvivl om, at der er mange dygtige etnisk danske psykologer, der kan mestre den kunst at erkende egne bias.

Indput: Cand.psych. er en beskyttet titel, der kun kan opnås gennem en lang universitetsuddannelse. Dertil kommer autorisation og evt. specialisering. Risikerer man ikke at underminere denne faglighed, hvis man tillægger den enkelte psykologs personlige karakteristika (køn, etnicitet, religion, seksualitet m.m.) for meget vægt? Man er jo netop psykolog i kraft af sin uddannelse og faglighed, og ikke i kraft af sin person.

En psykolog er ikke en robot eller maskine der uafhængigt af sine personlige kendetegn, interesser og identitetsmarkører kan forstå alt og alle. Det er en meget arketypisk og egentlig etnocentrisk forståelse af psykolog-rollen og psykologien som fag. Det minder om den traditionelle positivistiske forståelse af den videnskabelige forsker som det neutrale og distancerede subjekt, der undersøger virkeligheden objektivt og nøgternt. Vores faglighed som psykologer ligger ikke i at kunne se bort fra det, som hver især gør os, til dem vi er - altså vores menneskelige og personlige karakteristika - men derimod i vores forbundethed med disse og vores evne til at arbejde med os selv i relationen til de mennesker, vi gerne vil forstå og hjælpe. Derfor mener vi, at det bliver en meget kunstig opstilling at kunne adskille sin uddannelse fra sin person - særligt i et fag som psykologi, hvor vi langt henne ad vejen anvender os selv som redskaber, når vi fx skal skabe tillid, skal arbejde med relationer og skabe tryghed i mødet med vores klienter eller brugere.

Kan et øget fokus på, at personer med minoritetsbaggrund skal behandles af psykologer med samme baggrund ikke netop komme til at styrke effekten af

minoritetsbeskatning for psykologen?

Minoritetsbeskatning handler om en negativ form for beskatning, som er uønsket og som kan siges at være impliceret i strukturelt ulige vilkår, hvor man som minoritetsforsker eksempelvis begrænses i sin muligheder for at forske bredt, men også magtrelationelt fastholdes i en mindre privilegeret position. Når minoritetspsykologer gerne vil behandle andre med minoritetsetnisk baggrund, kan man derimod tale om et forsøg på at rykke ved disse ulige vilkår og den strukturelle diskrimination. Det er et forsøg på at skabe flere og mere lige muligheder og rykke ved den eksisterende magtrelationelle balance, så minoritetspsykologer kan få mulighed og adgang til at få en mere centraliseret position. Det kommer naturligvis også an på minoritetspsykologens eget ønske. Det er naturligvis kontraproduktivt, hvis man tænker, at det eneste man kan som minoritetspsykolog er at behandle andre med minoritetsetnisk baggrund, men hvis ønsket er der, skal der i det mindste være en reel mulighed for det.

Risikerer man som psykolog med minoritetsbaggrund at blive en 'nichepsykolog', der kun kan arbejde med begrænsede klientgrupper, mens psykologer der tilhører majoritetsbefolkningen bliver 'neutrale' psykologer med en bredere arbejdsflade?

Ja det vil bestemt være en ulempe, men det er også væsentligt at tænke mere dynamisk om disse kategorier og arbejde med det på et strukturelt niveau, så det ikke kun handler om den enkelt minoritets- eller majoritetspsykolog, men om hvordan vi tænker forskelle, kompetencer og neutralitet.

Faglighed og aktivisme

I er blandt initiativtagerne til en underskriftsindsamling, der støtter talsperson for Black Lives Matter Danmark Bwalya Sørensen og tager afstand fra personforfølgelsen af hende. Det er en sag, der rækker ud over det rent psykologfaglige, og som bevæger sig mere inden for det aktivistiske.

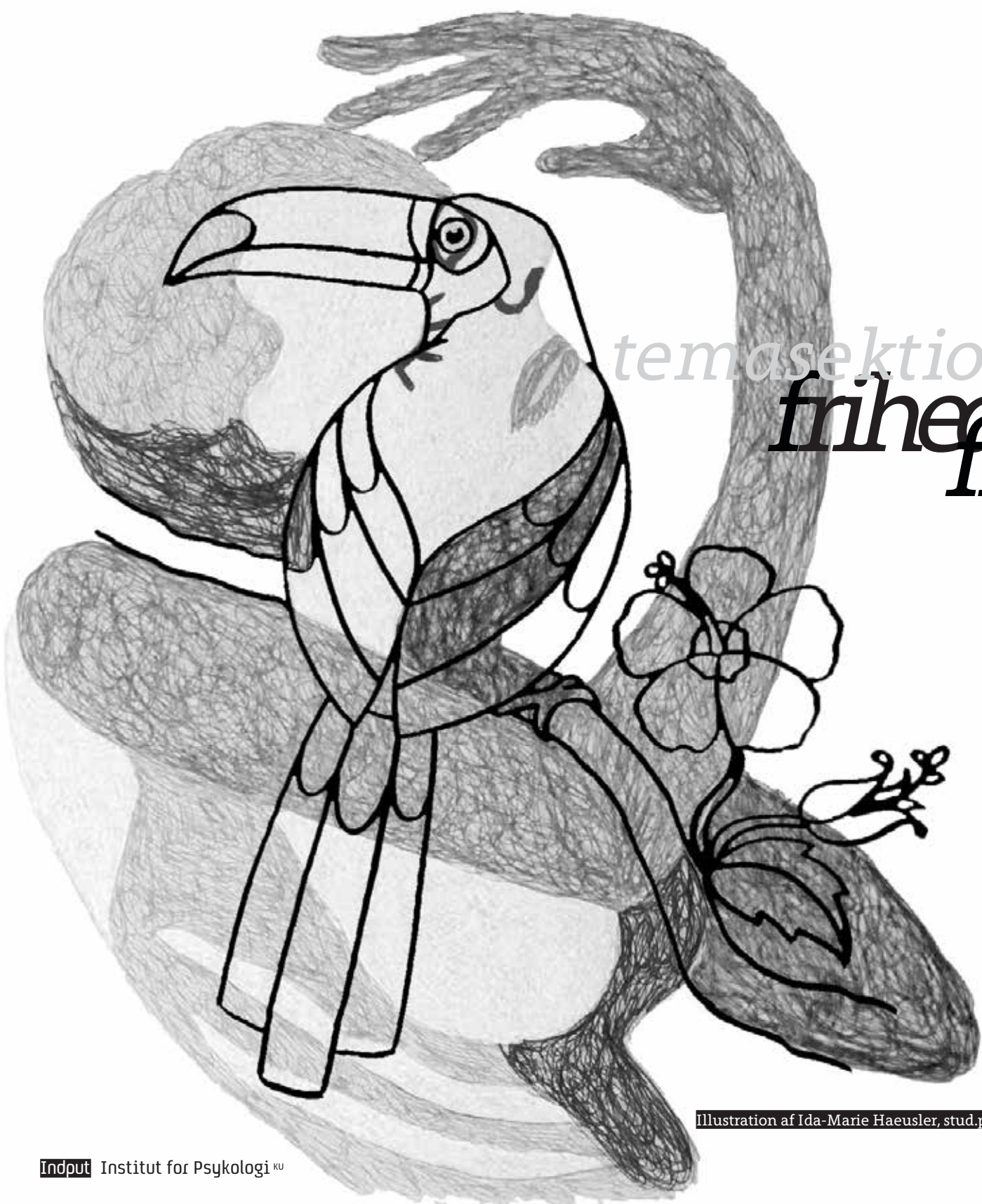
Hvordan forholder I jer til dette krydsfelt mellem faglighed og politiske aktivisme, særligt ift. sager der ikke har en direkte psykologfaglig sammenhæng?

Der er ikke nogen tvivl om, at det er svært grænsefelt, og noget af det som har været vigtigt for netværket, er netop at kunne skille sig ud fra mængden af grupperinger, netværk og

organisationer, som jo blomstrer op for tiden, ved at basere vores aktiviteter på et psykologfagligt grundlag. Det vil sige, at det skal være baseret på viden, forskning og praksiserfaring. På den anden side er vores forståelse af faglighed også vævet ind i et grundsynspunkt om at al form for viden, forskning og erfaring er politisk investeret. Derfor er det vores ambition at turde være politisk engagerede, og dermed det, som man vil beskrive som aktivistiske, men uden at være partipolitiske. Det handler om at forholde sig kritisk til de i samfundet gældende tendenser og problematikker ud fra et psykologfagligt informeret udgangspunkt. Grunden til at vi vælger at tage afstand til personforfølgelsen af Bwalya Sørensen er, at personforfølgelsen netop har massive negative psykologiske konsekvenser, og at det hænger sammen med en massiv diskriminerende dækning af BLM og deres forperson. Vi tænker derfor ikke, at vores engagement i denne sag er uden for et psykologfagligt ærinde - snarere tværtimod er vi som netværk forpligtede til at oplyse og synliggøre, hvordan mediernes andel i den strukturelle og personbårne diskrimination kan have væsentlige negative psykologiske konsekvenser, som stress, ubehag og traume. Vi kan nogle gange blive fastlåste i det kliniske felt som klinikere og ikke involverer os i, hvilke vilkår og forudsætninger vores klienter har for at opretholde deres mentale sundhed. Her svigter vi vores klienter, hvis ikke vi også sætter os ind i systemet, og hvordan systemet kan være med til at gøre vores klienter psykisk syge. Derfor er vi mange psykologer, der nu ikke kun udfordrer systemet, men også hele vores måde at tænke mental sundhed på. Det har vi savnet inden for vores felt.

Er der grænser for, hvor langt man kan gå i en aktivistisk sag, hvis man stadig ønsker at bevare og fastholde sin faglige integritet?

Vi har i netværket som udgangspunkt, at vores engagement skal være baseret i psykologfaglig viden - når det går ud over dette eller bliver direkte partipolitisk, meget holdningsbaseret - og dermed baseret på "jeg synes" og ikke "vi ved fra forskning og erfaringer fra klinisk praksis" - trækker vi i bremsen og sætter grænsen. Vi mener på den anden side også, at vi som fagfelt og for at bevare vores faglige integritet, også er nødt til at være modige som psykologer og engagere os i de aktuelle vilkår, fordi vi sidder med relevant psykologfaglig viden - og den viden forpligter også.



temasektion
frihed
tri

Illustration af Ida-Marie Haeusler, stud.psych.

hed frihed frihed

f

r
25

i

kontrol (z) delete

for et 1 år siden startede jeg til psykolog
i en periode på 5 år kunne jeg sjældent sove

alle sover
og alle havde et godt forslag til hvordan jeg kunne falde i søvn
"har du prøvet at dyrke mere motion" foreslog min læge
selvom nætterne virkede som et maraton

jeg havde prøvet virkelig mange ting
talt får
talt sekunder jeg kunne holde vejret
talt til 4, 7 og 8
talt timerne til jeg skulle op

jeg kontrollerede alt andet i mit liv
søvnen var den sidste bastion jeg ikke kunne erobre

min psykolog havde været på kursus i England
min psykolog mente jeg kunne lære at kontrollere mine tanker
vi kunne ikke se skoven for bare træer

jorden drejer om sin egen akse med 1667 kilometer i timen
alting drejer sig ikke om mig
det er en måde at være fri

VOXPOP

FRIHED OG UFRIHED VED UNDERVISNING PÅ ZOOM

Af Karen Damgaard, stud.psych. og Elvira Hallengren, stud.psych.
Illustration af Sandra la Cour, stud.psych.

"Hvem sidder der bag skærmen?", spurgte Jeppe Aakjær for 116 år siden, og omend spørgsmålet for moderne ører forekommer at omhandle en anden skærm end den, Jens Vejmand benyttede, så er det kun blevet mere aktuelt. Skærmen er svaret på snart sagt alt i disse tider og er også blevet de universitetsstuderendes primære arbejdsredskab. Zoomforelæsninger, Zoomundervisning og Zoomvejledning er den virtuelle version af Københavns Universitet og danner i denne tid rammen om vores uddannelse.

Vi har nu efterhånden et års erfaring med disse vilkår, og hvordan går det egentlig? Hvilke erfaringer har vi gjort os indtil videre? Kan undervisning på Zoom siges at være frigørende? Eller kun en begrænsning? Indput har spurgt en række psykologistuderende og undervisere om netop dette.



Friheder og muligheder ved undervisning på Zoom

"Jeg kan vælge kun at have video på, når jeg har overskud til det. Derudover er der muligheden for klare omstillinger i undervisningen - intet siger 'grupperarbejdet er ovre' som at blive hevet tilbage fra breakout rooms."

"Det føles som frihed, når jeg snoozer mig igennem den halve time, som jeg ellers havde tilbragt i kaotisk morgentrafik. Og tænk at følge undervisningen fra sit sommerhus-eksil på Nordsjælland. Der er helt klart visse friheder forbundet med at følge undervisningen fra der, hvor man nu befinder sig i verden. Men det føles nu lidt som frihed under tvang, og med frihed følger jo også et ansvar."

"Der er en frihed i at kunne sove en time længere, når man skal møde kl 8, og så kan man have mærkelige bukser på uden at blive taget mindre seriøst."

"Ja, bestemt. Det har givet mig mulighed for at prøve at flytte på landet under coronaepidemien uden at skulle pendle. Jeg har også nydt at sidde blødt og komfortabelt til undervisningen (der kan være så koldt i forelæsningssalene). Det frigiver en masse tid sådan at opløse undervisningsrummet. Det har gjort, at jeg føler mig mindre stresset, end jeg har gjort på de andre semestre. Det har også været sjovt at kunne følge med i min kærestes undervisning og omvendt, det har givet os større indblik i hinandens uddannelsesstof."

"Zoom giver en fleksibilitet og en frihed ved, at man kan møde op, uanset hvor man er, og det er nemmere at være til undervisning, selvom man ikke er veloplagt. På Zoom kan man gemme sit ansigt bag en sort firkant, mens man lukrerer på andres pointer og oplæg."

"Det skaber en ny frihed til at planlægge sin tid, at man bare lige kan hoppe på Zoom uden at skulle tage turen til CSS. Det gør, at studiet snarere former sig efter ens øvrige liv end omvendt. Det kan jeg godt lide."

"Jeg skal lede langt efter fordelene. Jeg kan godt se, at der er lidt frihed ved at kunne tage en forelæsning til morgenbordet, mens man drikker sin hjemmelavede kaffe, men det er lidt som at sove på en sofa. Det føles dejligt, men gør du det en hel nat, så får du ondt i ryggen."

"Zoom giver muligheden for at chatte hele undervisningen lang på en privat Zoomtråd. Det er som at sende hemmelige breve rundt i klassen uden direkte at forstyrre undervisningen."

"På sin vis er jeg fan af 'raise hand'-funktionen, fordi jeg for en gangs skyld ved, hvem der rakte hånden op først. Derudover er det fedt, at flere af de studerende, jeg underviser, er gode til at stå for lidt bevægelse i pauserne - det gjorde vi os ikke rigtig i før i tiden (ud over trappen ned til kaffen)."

"Det gør, at studiet snarere former sig efter ens øvrige liv end omvendt. Det kan jeg godt lide."

Ufriheder og begrænsninger ved undervisning på Zoom

"Breakout rooms fungerer nogenlunde, men er en del mere akavede end gruppearbejde i virkeligheden. Det er også lidt uheldigt, når underviseren mister forbindelsen og bliver smidt ud af sit eget Zoommøde. Men det er også ret fedt. Det sker ikke så tit i virkeligheden, kan man sige, og jeg elsker det der "hvor blev læreren af"-kaos."

"Grænserne mellem hvornår, man er i skole og hvornår, man er hjemme, sløres, hvilket i et allerede meget selvstændigt studieliv godt kan være stressende."

"Synes det er en KÆMPE begrænsning, at man ikke kan se folk i virkeligheden. Har indset hvor dejligt det er at have øjenkontakt med en underviser, når man snakker om de ting man ikke forstår, og at man kan se folks reaktioner, når man byder ind med ting i plenum."

"Ansvaret falder i større grad på den enkelte."

"Jeg føler mig i den grad overladt til mig selv, når jeg har undervisning på Zoom. Det kræver virkelig tilløb at få unmutet sig for at byde ind til diskussionen. Og det dræber energien. Jeg savner virkelig bare at hente kaffe i kaninen."

"Jeg er heller ikke så vildt med konfrontationen med mit eget kamerabillede, det gør mig selvbevidst og hæmmer mig i at hengive mig til stoffet. Jeg har desværre fundet ud af, at jeg åbenbart ser ret vred ud, når jeg er koncentreret."

"Når der ikke er ritualerne omkring at møde op fysisk, kan det kræve en større indsats fra én selv at få noget ud af undervisningen. Man sidder mere alene med undervisningens 'stemning'."

"Zoom giver en frihed ved, at man selv kan afgøre i hvilken grad, man ønsker at deltage i undervisningen, men det er også den største ufrihed. Somme tider mødes man af mange sorte firkanter, som måske på intet tidspunkt viser deres ansigt, og det skaber et utrygt læringsrum, hvor man hurtig kan få oplevelsen af at sidde alene med en tanke."

"Zoom har den fantastiske egenskab, at lige meget hvor spændende et emne, der bliver forelæst om, så zoomer man efterhånden ud."

"Jeg ikke kan mærke min medstuderende. Det er svært at bidrage til et fællesskab, som man ikke kan mærke."

"Jeg savner at kunne kigge rundt og se rynkede øjenbryn, krydsede arme og nikkende hoveder, som jeg så kan tilpasse undervisningstempoet efter. Jeg savner at gå rundt og smuglytte til gruppediskussioner og blande mig – i stedet kan jeg trykke på 'join breakout room' og bang, så lander jeg i en gruppe uden advarsel. Det kan godt være lidt mærkeligt."

"Somme tider mødes man af mange sorte firkanter, som måske på intet tidspunkt viser deres ansigt, og det skaber et utrygt læringsrum."

FINDES FRIHEDEN I EN SKURVOGN PÅ LANDET?

Om naturlængsel og om at søge ud af byen

Af Hannah Kazmi Høgsbro, stud.psych.

Illustrationer af Ida Høgsbro

Med begrænsningen af vores bevægelsesfrihed har coronanedlukningen for mange forårsaget en følelse af klaustrofobi. En følelse, der har forstærket den allerede eksisterende længsel efter natur og bevægelse mod autenticitet, som især har præget unge byboere de seneste år. Denne coronaklaustrofobi ramte også mig, og da der en dag i begyndelsen af maj ikke var flere kroge at afsøge på Assistens Kirkegård, tog min kæreste og jeg en spontan beslutning: I en søgen efter den frihed, der så længe havde hjemsøgt vores drømme, og i en insisteren på at denne frihed findes i naturen, opsagde vi lejligheden på Nørrebro, købte en gammel skurvogn, placerede den langt ude på landet og dedikerede sommeren til at renovere den. Den skulle være vores hjem, mens pandemien huserede i København. I dette essay gør jeg status på, om friheden er at finde i en skurvogn på landet - til inspiration eller afskrækkelse for andre byboere, der måtte kende denne udlængsel.



De seneste år har flere af byens tendenser båret præg af en bevægelse mod naturen, det naturlige og forestillingen om et simplere liv. Coronakrisen accelererede denne bevægelse; i byerne følte vi os fan-gede og isolerede i vores lejligheder, hvilket afspejlede sig i vores adfærd. Pludselig eksploderede priserne på kolonihaver og sommerhuse, mens samtlige shelters var bookede adskillige uger frem. Billeder af museums-ture, rejser og restaurantbesøg, der før repræsenterede værdi på sociale medier, blev nu erstattet af billeder af adgang til naturen: af sommerhusidyl, gåture, horisonter og mad på bål. Af ud-sprungne forsythia og blomstrende kirsebærtræer, der kunne dokumentere det forår, der ikke lod vente på sig, men ufortrødent sprang ud for øjnene af os, uden at vi tog del i det. I hvert fald ikke på den måde, vi plejede. I stedet deltog vi nu på en observerende, lyttende og ydmyg måde, hvor vi opdagede dét, der var tilbage, når alt andet var sendt hjem: træerne, fuglene, spirene, knopperne. Disse fortsatte cyklusser, der vidnede om en indifferent parallelverden og mindede os om en skønhed, vi havde glemte i farten.

I midten af marts sidste år sad jeg i vinduet og så solen lande på overboens Ford. Dens ejere gik frem og tilbage mellem lejligheden og gaden, pakkede bilen med tasker, brikjuice og madpakker, spændte barn i autostol. Mærkede en misundelse over den rigdom; at have coronasikker adgang til naturen. Det var også en vemodig følelse af at blive efterladt i en by med døde muligheder og ikke at have adgang til det forår, som jeg vidste fandtes et sted uden for byen, det var coronaklaustrofobien. Så en dag i begyndelsen af maj tog min kæreste og jeg en spontan beslutning. Vi opsagde lejligheden på Nørrebro, købte en gammel skurvogn, placerede den langt ude på landet

og dedikerede sommeren til at renovere den. Den skulle være vores hjem, mens pandemien huserede i København.

Naturen som arnested for friheden

Naturlængslen har vundet indpas særligt i byerne og særligt hos min generation af *millennials*, som var naturen et lavtryk, vi trækkes mod. Vi bruger ord som jordforbindelse, taler om at komme *tættere* på naturen. Man kan spørge, hvad det er, vi leder efter i den. Er det ønsket om at fjerne støjen, finde os selv, som når man isolerer x i en ligning?

Man kunne forestille sig naturlængslen som et resultat af den ængstelighed og krisetilstand, der præger vores virkelighed og vores fremtid. En fundamental skrøbelighed der er blevet særligt blottet gennem pandemiens og klimakrisens ødelæggelser af økologiske og økonomiske systemer, gennem trumpisme og legitimationen af trumpisme, gennem forestillingen om eller realiteten af komplekse samfundssystemers kollaps. Man kunne også forestille sig, at det handler om et behov for simplicitet, en forestilling om mental sundhed og autenticitet, om en afvisning af et indendørs skærmliv og af en gennemgribende forbrugskultur. Man kunne forestille sig, at længslen fødes af alt det, vi drømmer om at blive fri af, og en idé om, at denne frihed findes i naturen.

Denne skrøbelighed fremavler et behov for resiliens; en modstandsdygtighed som en måde at cope med apokalyptestemningen på. Dette afspejles i de kulturelle strømninger; i litteraturen, moden, i vores hobbyer, hvorigennem vi signalerer naturlighed, overlevelse, selvforsyning og uafhængighed. Man kan sige, at naturen er blevet en måde at identificere os





selv på, et medie at udtrykke os selv igennem. Gennem beherskelsen af tingene og deres processer kan vi opnå en fornemmelse af uafhængighed og robusthed og derigennem en oplevelse af frihed.

Denne autenticitetsbevægelse handler også om at give afkald på, eller bare sætte spørgsmålstejn ved, den komfort, vi er født ind i og tager for givet. En komfort og magelighed som vores bedsteforældre opnåede i løbet af deres liv, da de flyttede i parceller, mens velfærden og økonomien var i vækst. De foretog den modsatte bevægelse: opgraderede, moderniserede og effektiviserede. En bevægelse der viste sig ikke altid at være bæredygtig for klimaet, og for nogens vedkommende heller ikke deres psykiske velbefindende.

Når denne længsel "tilbage" til naturen gør sig særligt gældende for millennialgenerationen, hænger det derfor muligvis sammen med, at vi er født ind i et samfund, der på mange måder har distanceret sig fra naturen. At vi er en generation, for hvem naturen i grove træk er blevet reduceret til en æstetisk beskaaffenhed fremfor en nødvendighed, der afgør og dikterer mulighederne for vores livsførelse. Denne distance kan forekomme forstærkende på vores naturlængsel og bevirke, at naturen somme tider dyrkes på en romantiserende og næsten religiøs måde, som en fjern og ideal guddom. Forudsætningen er, at vi er bekvemt forankrede i byen, hvorfra vi kan beskue naturen uden at være den underlagt. Det er den fremmedgørelse, som vi overværer et opgør med nu, og hvis konturer er blevet optegnet gennem coronakrisen. Vi har brug for at mærke jorden med vores bare hænder og fødder, en påmindelse om at græsset gerne må betrædes, at man skal huske at røre græsset.

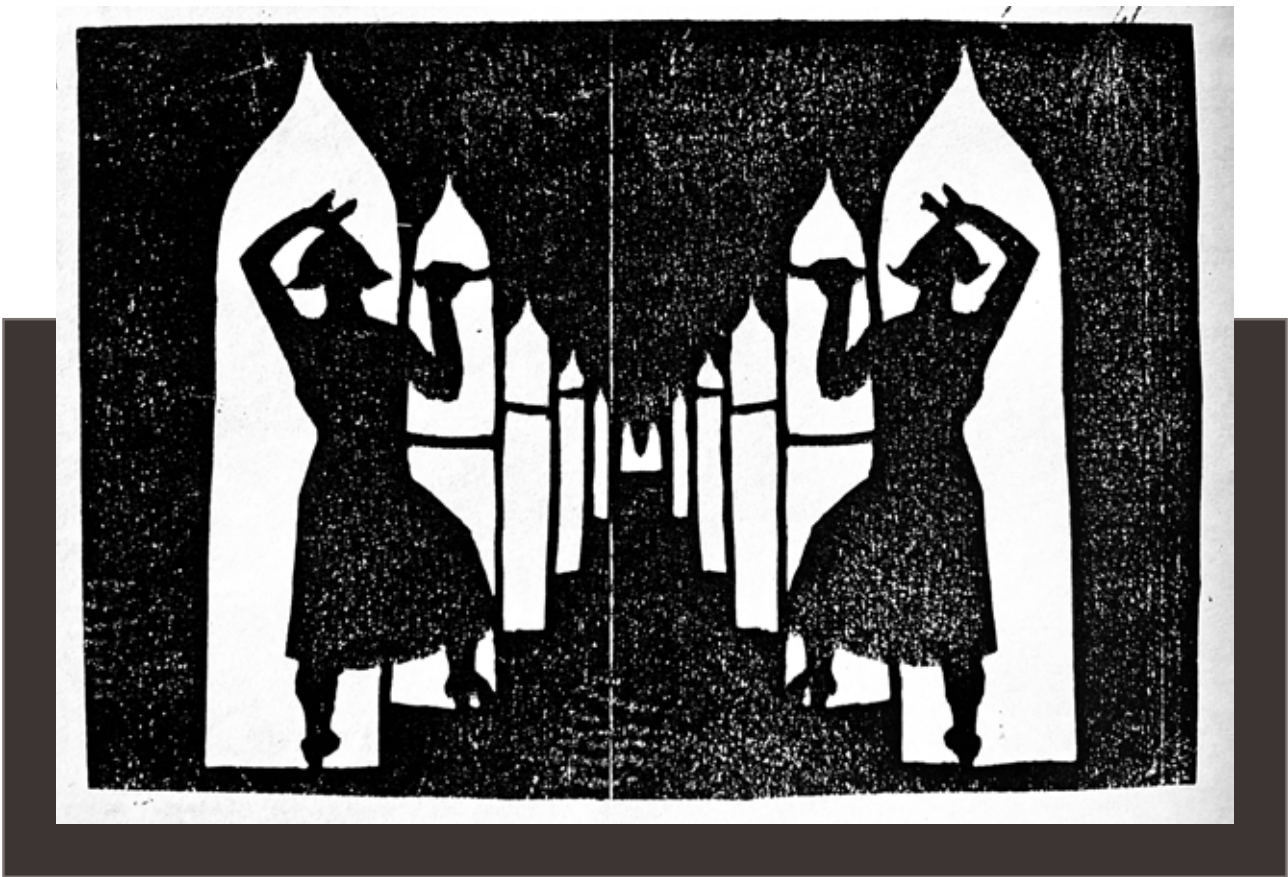
Det er ikke nødvendigvis en stræben efter stabilitet eller kontrol. Måske snarere det modsatte; at erkende at der findes noget, der ikke kan kontrolleres. Roen i bevidstheden om ikke at skulle stræbe.

Angsten som konsekvens

At tale om flugt som sådan ville være en underkendelse af dem, der er nødsaget til at flygte fra umenneskelige forhold. Det var vi ikke, vi havde en privilegeret og god tilværelse i byen. Med coronanedlukningen blev det dog tydeligere, at det også var en slags en pseudotilværelse: sporet virkede forudbestemt, valgene føltes ikke som ens egne. Beslutningen om et skurvognsliv på landet gav derfor en kærligkommen følelse af gens.

Men umiddelbart efter opsigelsen af lejligheden kom angsten. For *hvad i alverden* tænkte vi dog på? Man kunne da ikke bare flytte en time væk fra studie, arbejde og venner. Det sted, hvorfra livet udgik. Vi havde ingen opsparing, sparsomt med værktøj og ingen erfaring med vvs, el, isolering eller konstruktioner. Al den viden om fysik man pludselig skulle være bekendt med: hvornår noget kan bære, hvordan et hjem af træ vil ændre sig afhængigt af luftfugtighed og temperatur. Og denne gamle skurvogn, hvordan skulle den nogensinde kunne blive et dejligt hjem. Pludselig virkede det absurd at ville forlade de trygge rammer, vi kendte.

Ifølge Jean-Paul Sartre er vi dømt til frihed og dømt til at forholde os til dette vilkår, skabe essens i vores eksistens gennem vores valg og handlinger, acceptere og overkomme den uomgængelige angst. At tænke på angsten som en eksistentiel angst, der fulgte uundgåeligt af valget, var en trøstende forma-



ning om, at noget ventede på den anden side, at der var en anden side.

Vi aftalte en tidshorisont på et år. At vide at det ikke var en permanent flytning og en endelig afsked med byen, gjorde alting lettere. Vi var samtidig heldige at have hjælpende, værktøjsejende og byggebevidste venner og familie, der kom og renoverede med os. Det var et hovedspring ud i ukendt land, der tvang os til at tænke logisk og matematisk, håndtere intimiderende værktøj: sømpistol, kapsav, kom-pressor. Siden har vi lært at forstå byggemarkedsk, eller vi opbygger et ordforråd: eltracing, vintermåtter, reglar, lægter, skyggelister, fittings, gæringssav, excentersliber, MDF og OSB, fer og not, dykkerpistol, dykpumpe, drænspeade, diffusionsåbent. Det var en ny verden af konkrethed og en verden, jeg først nu forstod, at jeg havde savnet. Det var en lettelse at holde op med at tale ned til hænderne, der viste sig at have haft brug for en tillid og tiltro, som jeg før havde begunstiget hovedet.

Omend ængsteligheden som grundvilkår imidlertid aldrig forsvinder, fortog angsten for projektet sig for hver byggedag, og imens begyndte vi at opdage den frihed, vi havde søgt efter.

Hvori består friheden?

Friheden består i opdagelsen af årstiderne, i at følge årstiderne, der findes i naturen først og fremmest, de er naturen. Friheden er højt græs og solnedgang over moden hvedemark, senere: vinterraps. At op-dage at himlen er over det hele; virkelig at kunne mærke begrebet himmelhvælvning. Om efteråret den pludselige omslutning af lysende orange farver, først oppefra og så nogle dage senere også nedefra. At følge bladernes pigmentering til de bliver en del af den brune jord. Vinteren med sneen der oplyser al-ting, og som ligger her som en ven i mørket, fortæller om dyrenes baner: harer, høns, fugle og hjorte, der krydser med kun tiden imellem dem. Friheden er i forventningen om snarlige gule rapstæpper og i den første erantis i brunt februarlandskab. I at opdage at hver årstid har sin duft og i at følge overgangen mellem dem dag for dag, tage del i disse overgange. Friheden er i at blive mindet om, at jorden har en duft. Den der stiger op om morgenen og om aftenen ved dugpunktet.

Friheden er i et stort vindue ud til hveden, og før hveden; læhegnet med fugle, som vi siddende i sofa-en ser ud på som et tv: stor flagspætte, gærdesmutte, rødkælk, musvit, misteldros-

sel, dompap, spætmej-se, glente, fasan, sjagger og høns. Øjenkontakt med uglen gennem den anden rude.

Friheden er i stilheden, der indimellem afbrydes af fjerne gæs eller af træerne, der ryster tågens dråber af sig nede i mosen.

Friheden består i et fuldstændigt mørke, en overvældende stjernehimmel, og i hvor meget månen egentlig kan lyse, når den får lov. Den består i horisonten, der findes, i at den ikke brydes af tårne eller bygninger, men at blikket altid rammer træer til sidst. En skov eller et læhegn langt væk og måske en mørk stribe af skyer der smyger sig langs horisonten af graner. Og det med sol og skygger: her rammer solen, hvad den vil, heller ikke den afbrydes af høje konstruktioner. Her er skyggerne træformede, or-ganiske, og det betyder underligt meget.

Friheden er i at eje et lille hjem, et slags legehuse, hvor man kan sige: "Lad os sætte et vindue i dér" og så gøre det. I en hoveddør der åbner direkte ud til natur; ingen mellemverden mellem inde og ude. Friheden er også at opdage, at 22kvm kan føles så stort, at man egentlig ikke har behov for mere, hvad man ellers var overbevist om, at man havde.

Friheden er i det røntgensyn, man får: hvor vandet kommer fra, hvad en væg egentlig består af. I at bygge et hjem op ét skridt ad gangen: glæden ved elektricitet, ved tilsluttet komfur og køleskab, og så ved rindende vand, glæden ved både varmt og koldt, og så trådløst internet, hvor civiliseret! Men også at unde os selv den luksus at køre ind til et kloakeret kundetoilet med skyl i Bauhaus eller i kirken.

Den er i hverdagens kontrast: at byen bliver eksotisk og spændende med al den kultur, alle de mennesker og alle de venner. Så tager man pænt tøj på. Der er kommet et tiltrængt skel, hvor byen associeres med aftaler, planer og skema, mens der herude ikke er nogen, der som sådan kan afkræve en sin tid.

Friheden er i ensomheden: her er ikke noget spejl i form af vinduesruder eller andre mennesker. Der er ingen øjne på en. Ikke nogen der tænker deres, hvis man går formålsløst frem eller tilbage eller bare stopper op og bliver stående, fordi man reelt ikke har et formål. I byen skal man gerne vide, hvor man vil gå hen, hvilken vej man vil dreje ned af, ikke stoppe op og glane for længe ad gangen og helst holde om en kop kaffe, en bog, en telefon eller en ven, når man sidder. Friheden

er i at glemme sig selv og sit tøj, gå i et med omgivelserne. At gå i Dagli'Brugsen iført pyjamas, pels og pandelampe. At føre samtaler med katte og høns uden at bemærke det selv. Ikke engang være bevidst om ikke at være selvbevidst i øjeblikket, men selv at være et spejl; lade omgivelserne præge én, finde en måde at gå i et med dem på.

Friheden er i tempoet eller i antitempoet. Tiden går anderledes herude. Den er ikke lineær, men den er i cyklusserne, døgnen, sæsonerne, og den minder os om nuet og kræver et nærvær fra os.

At få indblik i landsbyens lokale virkelighed, høre om interne problemer i menighedsrådet, det med graveren. Og naboer der kommer med æg, grøntsager og tørret kød. Hjælpsomheden: alle hjælper til, når der skal rejses gavl, eller når der skal graves vandrør ned. Den samhørighed der opstår, når man er herude sammen.

At man hilser på forbipasserende bilister, cyklister og gående, en *selvfølgelighed*. At knække koden: et subtilt nik eller et løft med hånden, en anerkendelse af hinandens eksistens. At opdage byens hårdhed, prøve at trække smilene med ind i byen og godt kunne mærke, at man er lidt *off*.

At bevæge sig i landskabet på landskabets præmisser, det kuperede landskab, *blød som en krop*, der fortæller en historie om store kræfter, istid og andet, der er større og stærkere end mennesker. Dette behov for noget, der er større end én, en slags religiøsitet. Landet er præget af en værdighed, en besindighed - en bekræftelse man behøver i en kaostid, som fornemmes gennem gamle træers adstadighed. Omgivelserne påkræver en ydmyghed; her er de ikke kun til for mennesket, de er deres egen, og de lader også én det vide, hvis man bliver for egocentrisk eller kæphøj.

Det er også friheden *fra* noget. Det er friheden fra metrobyggeri, gadefejeri, lastbilbakkeri klokken fem om morgenen, lyden af glascontainere der tømmes og altid en sirene et sted. Byens lyde er mono-tone og firkantede. Det er friheden fra underboens røglugt og overboens dundrende bas, når man skal tidligt op, ligesom det er friheden til selv at larme, høre og spille høj musik fx mandag nat (hvornår er weekend?). Fra at gå i store cirkler rundt om hinanden og den konstante påmindelse om pandemien. Og det er friheden fra forbrugerskisme, friheden fra

konstant konfrontation med kapitalisme, fra to-go-kaffe på gåtur, tøj og take-away, der næsten kan få karakter af nødvendighed. Det er også en slags flugt fra et todimensionelt liv. Fra den hastighed der præger byens stemning; friheden fra konstant at være i transit.

Frihedens pris

Alting har en pris, og det gælder naturligvis også for alt det dejlige ved at bo i skurvogn på landet. Man mærker for eksempel begrænsningen ved, at den nærmeste indkøbsmulighed er syv kilometer væk, priseniveauet i Dagli'Brugsen, og ved åbningstiderne der forlanger, at man allerede om eftermiddagen skal vide, at man får lyst til chokolade om aftenen.

Prisen består også i alle disse underlige biller og insekter, hvis bestand eksploderer til sommer. Nogen vil bide i én, andre vil bide i ens hjem. Edderkopper der sidder som skjulte kameraer i hjørnet, somme tider i traumatiserende dimensioner. Kælen med katte og så loppebidt krop. Netop alle disse smådyr med destruktive bille- og gnaveregenskaber, hvis trussel er reel herude. Truslen om at de vil æde ens hjem op. De lukrerer på den varmeboble, man har fået skabt sig, invaderer privatsfæren og trænger sig på. Den årvågenhed skadedyr kan plante i én. Og så erkendelsen af at naturen også er deres, eller at de er den.

Prisen består i den gennemborende stilhed, der afslører og fremtvinger en forholden sig til den tinnitus, der viste sig at være højere end antaget.

Prisen er den bekymring om utætte sikkerhedsventiler på varmtvandsbeholdere, alt det der drypper, og hvem ringer man egentlig til, når blandingsbatteriet er utæt, og der ikke findes viceværter? Alt det an-svar man ikke kan udlicitere. Førhen var opgaverne fordelt ud over systemer, og disse systemer, forstår man, er der også noget robust, frisættende og meget fint ved.

Friheden begrænses af, at meget natur er privat. Det meste er kulturlandskab, mens den helt vilde natur er sjælden, for markerne er nogens, selv markskellene, og før solopgang og fra skumring er naturen jægernes, eller faktisk hele dagen, men mest i fyringssæson, eller faktisk bare hele året, er naturen først og fremmest jægernes. Noget i den retning.

Savnet af byen: at opdage at Nørrebro også er et lokalsamfund.



Fraværet af spontane aftaler og tilfældige møder med venner, og af den periferi af dem man kendte engang eller mødte forrige weekend.

Prisen er at blive naturens spejl i en grad, at man glemmer sig selv. At der ikke er nogle andre øjne til at kæde en sammen med sin krop. At man kan forsvinde så meget, at det er svært at huske, hvor man starter, og hvor man går til.

At være afhængig af årstider og døgn: gøre vinterklar, grave inden frosten, og vi nåede ikke at give kalmarbrædderne olie. Hele tiden en krydsen fingre for, at ingen rør skal springe. Vejrforhold er ikke bare rosévejr eller kakaovejr, det er mal-udvendigt-inden-regn-om-to-dage-vejr, det er udskift-vindue-inden-frost-vejr.

At kondens på vinduer ikke er en anledning til poesi, men en trussel om karmråd og rudepunktering. Man mærker på en måde, at naturen også vil slå en ihjel. Som den gør det gennem pandemier. At det er en kamp at være i den, at man er underlagt dens præmisser, og at det handler om at være forudseende og fleksibel. Alting skal vedligeholdes, opretholdes. Den indvendige temperatur vil falde, hvis man ikke gør noget. Det er en slags entropi: alt bevæger sig mod kaos, og der skal hele tiden tilføres energi, hvis man vil insistere på lidt kosmos. Lader man stå til, vil tingene henfalde, gro til, svinde ud, mørne eller bryde sammen.

Frihedens paradoks

Jeg tror ikke, at man finder sig selv herude, som når man iso-

lerer x i en ligning. Man ser i stedet, hvad man er i kraft af de andre: optegninger af alle de relationer, der udgør én. De forsvinder ikke, de bliver tydeligere. Som duggen der lægger sig på spindelvæv i morgengræs; afdækker usynlige tråde.

Det simple er ikke nødvendigvis i en skurvogn i naturen. Det simple er i byen med toilet med skyl, viceværter, og hvor bekymring om vvs, fugt og konstruktioner er udliciteret. Men jeg kan formentlig heller ikke skelne mellem, hvad der handler om at være flyttet på landet, og hvad der handler om en konfrontation med et ansvar og den modningsproces, der hører til. Når man kigger rundt herude, ser man haver, gavle, lader, der skal holdes, vandrør der skal skiftes, dyr og marker, der skal passes. Selv på den lille skurvogn synes projekterne at have karakter af midgårdsorm forklædt som kat. Det er måske ikke frihed, men arbejdsopgaver der er nødvendige og dermed eksistentielt meningsfulde, og alene dét giver en slags ro.

Og måske er det heller ikke i det simple, friheden består, hvad ved jeg. Jeg ved, at det frieste ved alt dette er, at denne vanvittige ide lod sig gøre på trods af, at det syntes så absurd, umuligt, dumt lige-frem. Beslutningen om at gøre det, overvindelsen af angsten, udførelsen. At kunne handle på en trang, en oplevelse af handlekraft, meningsfuldhed. Opdagelsen af alle de usynlige veje, der også findes, selv-om de endnu ikke er så betrædte, at de synes farbare. Det åbner pludselig for *alt muligt*, eller i hvert fald følelsen af det, og det er en frihedsfølelse. For selvom der er en tagrende, der skal renses og en spildevandstank, der skal tømmes, før jeg kan vaske op, så sidder jeg alligevel tilbage med en følelse af en blå frihed under fødderne.

UFRI FRITID

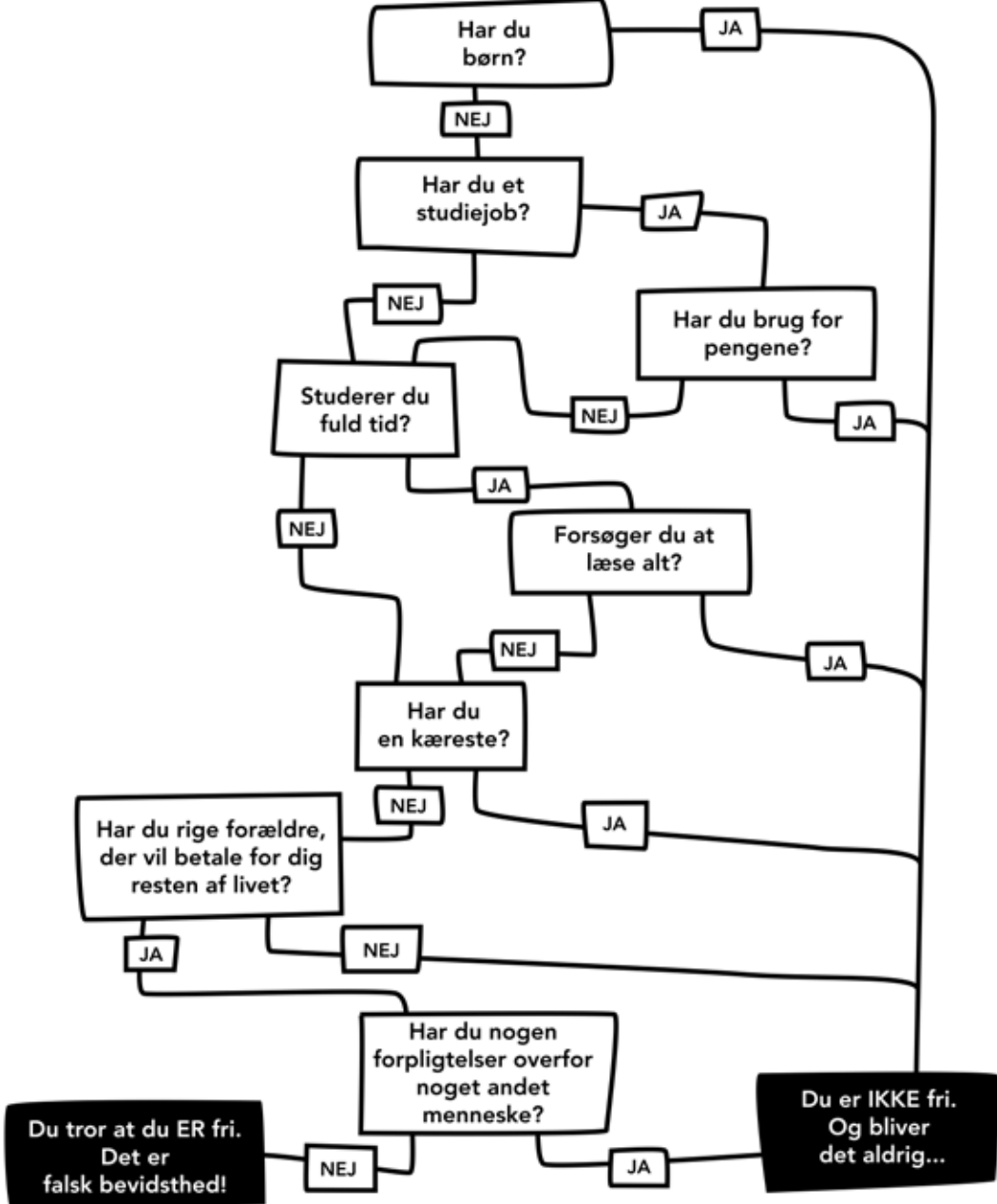
Jeg har mere fritid, end jeg nogensinde har haft. Jeg er fritaget fra alle sociale forpligtelser, skal ikke møde op på studiet og de fleste udvalg er lidt i dvale. Fritid jeg nu spilder.

Af Zacharias Dyrborg, stud.psych.

På grund af nedlukningen har jeg mere tid, end jeg har haft i årevis. Tid har altid været den ressource, jeg har følt, at jeg har manglet. Sidste år ville jeg gerne nå at læse, træne, feste, se venner, se min kæreste, være med i udvalg, deltage i undervisning og drikke en øl bagefter. Tid, eller rettere sagt fritid, havde jeg aldrig nok af. Det har jeg nu. Mine ugentlige forpligtelser er reduceret til at være på zoom i 12 timer – resten administrerer jeg selv. Samtidig er festerne, større vennegrupper og uni-udvalg reduceret markant. Jeg har fået tid nok til at læse bøger, lære at fremkalde billeder og gå lange ture. Det gør jeg bare ikke. Hvor jeg kunne bruge foråret på lidt selvrefleksion og fik et pusterum til at evaluere, hvad jeg skulle, så har vinteren været demotiverende, indelukket og lang. Min rutine er at bruge de fleste morgener på zoom. Selv træde ind i mit eget lille panoptikon, hvor jeg bag kameraet altid (måske) er overvåget. Selvbevidst prøver jeg at agere "den gode zoom studerende". Efter to timer er jeg træt. Jeg bliver irriteret, når folk prøver at være sjove i chatten. Efter tre timer mere er jeg fuldstændig ugidelig. Hvis jeg sætter mig for at lave en aflevering, læse en tekst eller skrive denne artikel, ender jeg med at tjekke nyheder, se videoer eller kigge på lejligheder og sommerhuse på boliga.dk.

I det mindste er alle hjemme i lejligheden. Men mandag til fredag sidder vi, på hvert vores værelse, til hvert vores zoom-møde med forskudte pauser. Vi har fem minutters overlap i vores kvarters pauser. Jeg skipper de 'sociale' zoom-møder, fordi jeg ikke kan mere. Det giver mig blot: mere tid, mere fritid, mere frihed. En form for fritid jeg ikke havde forestillet mig. Det er meget Sartresk at føle sig fordømt til at være fri. Fri til at spille min tid og måske især fri til at have det dårligt over at spille min tid. Jeg føler mig langt mere ufri i min nyfundne fritid, og glæder mig til at fylde min kalender igen. Jeg glæder mig til foråret. Til at afinstallere zoom og kramme mine venner igen. Og prøve at lade være med at klage over at have travlt. Og især prøve at lade være med at skrive en artikel om seks måneder om, hvor godt det faktisk var under nedlukningen. Og så glæder jeg mig til at møde nye mennesker igen.

Er DU fri?



Af Zacharias Dyborg, stud.psych.



AT VÆRE PÅRØRENDE TIL ET MENNESKE MED PSYKISK SYGDOM

Emma Elise Møller, stud.psych.

Illustrationer af Ida-Marie Haeusler, stud.psych.

Når psykisk sygdom rammer et menneske, kan det kaste skygger over familien og de nærmeste omgivelser. Pårørende til psykisk sygdom og sårbarhed bliver ofte så involverede i deres nærtståendes liv, at sygdommen tager styringen, mens den pårørende påtager sig ansvaret. Det kan være en kunst at finde balancen mellem sine egne følelser og behov på den ene side, og ansvaret for den nærtstående på den anden. Pia Lundby Jensen er psykolog og ansvarlig for SINDs pårørenderådgivning. Jeg har mødt Pia til en snak om det svære ved livet som pårørende og om, hvorfor det er så vigtigt, at man husker at drage omsorg for sig selv.

Ikke langt fra søerne, på en sidegade til Nørrebrogade ligger SINDs pårørenderådgivning i lyse lokaler med højt til loftet. Her kan man komme, hvis man, som pårørende til psykisk sygdom, har brug for nogen at tale med. Under normale omstændigheder, kan man komme ind fra gaden til en samtale samme dag, mens man for øjeblikket skal bestille en tid på forhånd.

Selv startede jeg som frivillig rådgiver i pårørenderådgivningen tilbage i efteråret. Det er derfor vante rammer, jeg træder ind i denne tirsdag eftermiddag for at tale med Pia om dét at finde fodfæste i rollen som pårørende, uden at give køb på sit eget liv.

Man siger, at flere end en tredjedel af os gennem livet vil opleve at være pårørende til en nærtstående, som har en psykisk sygdom eller sårbarhed. Pia forklarer, at pårørende kommer i mange skikkelser. Det kan være som mor, bror, ven eller kollega. Det væsentlige er, at man oplever sig selv som pårørende. Det er ikke givet, at den nærtstående

har sygdomsindsigt eller deler de bekymringer som sygdommen bringer for den pårørende. Derfor er det ikke den nærtstående, som udpeger sine pårørende. Hvor det i psykiatrien er den syge, der kommer først, tager man hos SIND udgangspunkt i den pårørende. Hensynet til den pårørende er ikke direkte afledt af et hensyn til den syge. Det er den pårørende i egen ret og på egne præmisser, som vi fokuserer på at støtte, understreger Pia.

Der synes at være et stigende fokus på de pårørende i dag. Det kommer til udtryk i medierne, hvor pårørende til psykisk sygdom står frem og fortæller deres historie, senest i dokumentaren "De pårørende" på TV2. Der sker også en opblomstring af rådgivningstilbud og støttegrupper rundt om i landet, som henvender sig specifikt til de pårørende. Ifølge Pia, hænger udviklingen sammen med, at det gradvist går op for os som samfund, at de pårørende er en værdifuld ressource, som vi ikke blot kan tage for givet. Når pårørende inddrages i behandlingen af mennesker med psykisk sygdom, falder tilbagefaldsprocenten markant, fortæller Pia. Desværre ser vi samtidig, at pårørende har en forøget risiko for selv at udvikle stress, angst og depression, som følge af deres omsorgsgivende arbejde. Pia forklarer, at det ikke er usædvanligt, at det psykiatriske system sætter de pårørende i en hjælperolle. Eksempelvis ved at udskrive patienter før tid, hvis de spotter nogle ressourcestærke pårørende. Der er, i mange tilfælde, tale om en langvarig



belastning præget af bekymringer og frustration. Vi ser alt for ofte, at pårørende bliver så følelsesmæssigt involverede, at de tilsidesætter deres egne ønsker og behov, fortæller Pia, og det går ud over deres egen sundhed.

Det er ikke alene det psykiatriske system, kommunen og andre i den syges omgangskreds, der placerer den pårørende i rollen som hjælper. Pia fortæller, hvordan mange pårørende selv påtager sig hjælperollen og begynder at agere alt fra psykolog til sagsbehandler eller rengøringsassistent. De mange roller kan betyde, at den egentlige rolle som mor eller kæreste, træder i baggrunden og desværre også, at man glemmer at leve sit eget liv. Som pårørende skal man lære at forholde sig til de mange roller, forklarer Pia. Man er nødt til at sortere i dem, så de ikke bliver så omfattende, at der ikke er plads til ens egne følelser og behov. Hos SIND rådes de pårørende til at fokusere på den helt almindelige rolle, de har i relation til deres nærtstående. Det er også en måde at forsøge at skabe et familieliv eller en omgangstone, som den var, før sygdommen indtraf, fortæller hun. Der kan opstå en følelsesmæssig overinvolvering, som er kendetegnet ved, at man som pårørende bliver overbeskyttende og begynder at tage ansvar for sin nærtståendes liv og psykiske helbred, forklarer Pia. Det er også derfor, at det er så vigtigt, at man

løbende afstemmer med sig selv, hvad man kan klare. Man må forsøge at navigere imellem en forståelse for den syge, et hensyn til sine egne følelser og behov, mens man også skal huske at sætte grænser. Dynamikken ændrer sig hele tiden, og der findes desværre ingen manual, selvom efterspørgslen er der, fortæller Pia med et indforstået smil.

Det giver god mening, at de pårørende ofte påtager sig hjælperollen. Vi er som mennesker vandt til at løse problemer, når vi møder dem. Vi går i behandling med henblik på at blive raske. Mange af os har vanskeligt ved at håndtere de svære følelser, som følger med, når man møder modgang. Som pårørende til psykisk sygdom, er man stillet overfor nogle problemer, som man ikke er i stand til at løse. Man er ikke herre over, om ens nærtstående bliver rask eller får det bedre. Pia beskriver, hvordan følelsen af magtesløshed går igen blandt de pårørende. Det er en svær følelse, som rummer både vrede og sorg, forklarer hun. Mange henvender sig til SIND dybt frustrerede over, at uanset hvad de gør, så har det ikke den ønskede effekt. Det er naturligt for os gerne at ville handle, når vi møder et problem, fortæller Pia, men man kan ikke handle sig ud af de svære følelser. Der er selvfølgelig nogle ting, som man kan handle på – man kan tage kontakt til psykiatrien, til kommunen og den slags. Men man kan ikke styre, hvordan ens nærtstående har det. Én ting er altså, hvad man kan handle på, en anden ting er afmagten, og den må vi lære at acceptere.

Da jeg spørger Pia, hvad man kan gøre, når man står overfor de svære følelser, forklarer hun, at mange forsøger helt at undgå dem. Det kan man gøre ved konstant at holde sig beskæftiget med arbejde eller andre ting. Det kan have en effekt på den korte bane, men på sigt er det ikke hensigtsmæssigt. I stedet for at forsøge at skubbe lidelsen fra os, kan vi forsøge at være med den, at acceptere følelserne, som de kommer til os. Pia forklarer, at pårønderådgivningen henter inspiration fra mindfulness, hvor svære følelser og negative tanker anerkendes og behandles som en velkommen gæst. Som pårørende skal man gerne arbejde sig henimod en accept af tingenes tilstand i stedet for at føle et ansvar for at løse problemerne. Afmagten vil også helt naturligt aftage, hvis man lærer at affinde sig med, at det ikke er ens ansvar at behandle og helbrede, men at være en god forælder eller veninde, siger hun.

Nu har vi talt en del om, at man som pårørende skal huske at drage omsorg for sig selv. Man skal sætte grænser og undgå at påtage sig en større hjælperolle, end man kan rumme. Jeg er dog nysgerrig på, om ikke man på denne måde kan komme til at fritage den pårørende fra ansvaret? Har man ikke et ansvar for sin nærtstående?

Vi har selvfølgelig et socialt ansvar for hinanden og for vores nærmeste, svarer Pia. Men vi har ikke ansvar for hinandens liv og psykiske helbred, heller ikke, hvis der er tale om et menneske med psykisk sygdom. Hos SIND arbejder vi ud fra en personlig recovery-tankegang, hvor personen ses indefra og selv har ansvaret for sit liv og psykiske helbred, forklarer hun. Her er man ikke så optaget af, at den syge skal blive rask hurtigst muligt. Fokus er nærmere på, at den syge skal lære at leve med sine sårbarheder på en måde, som giver mening og livskvalitet for vedkommende selv. Som pårørende kan man i den forbindelse forsøge at støtte sin nærtstående i at forøge livskvaliteten. Her er det altså vigtigt, at man hele tiden forsøger at forstå fremfor at ændre på vedkommende, fortæller Pia. Tager man for meget ansvar for et andet menneske, så er man samtidig med til at fratage det andet menneske ansvaret for sig selv. Det er forståeligt, at man som pårørende føler et ansvar for at handle på vegne af sin nærtstående. Særligt hvis man ikke oplever, at vedkommende gør det selv. Det er dog ikke altid den bedste måde at hjælpe på, siger hun. Når den pårørende overtager kontakten til behandlingssystemet, fylder køleskabet og tager sig af økonomien, så kan den nærtstående begynde at føle sig utilstrækkelig, afhængig af andre og mindreværdig.

At man som pårørende træder et par skridt tilbage kan være en måde at vise respekt for sin nærtstående, og det kan gavne relationen. At sætte grænser for sig selv er dermed en måde at opnå større frihed, men det er også en måde, at tilbyde sin nærtstående en større frihed.

Hos SIND fraråder vi ikke de pårørende at hjælpe deres nærtstående, men det handler om at finde en balance, hvor man sætter grænser for sig selv og respekterer sin nærtståendes grænser, forklarer Pia. Vi håber at hjælpe de pårørende med at tage hensyn til deres egne behov, og det kan man gøre ved at afstemme, hvad man kan hjælpe med, og hvad man ikke kan hjælpe med. Det er ikke at løbe fra sit ansvar, men at passe på sig selv.

SIND har beskæftiget sig med pårørende i 25 år. Her kan man få psykologisk støtte og rådgivning, hvis man oplever sig selv som pårørende og er bosat i Københavns kommune, eller har en nærtstående, som er. Man kan få op til fem samtaler med en rådgiver, som er enten psykolog eller psykologstuderende på kandidaten. Derudover er der mulighed for både individuelle og gruppeforløb, så man kan komme som familie, vennegruppe eller par, og man må gerne have sin nærtstående med til samtalen. Pia understreger dog, at det er den pårørende der er i fokus, og samtalerne er på den pårørendes præmisser. Vi bestræber os på at hjælpe den pårørende med at skabe overblik over sin situation, fortæller hun. At møde vedkommende med forståelse, at skabe nye perspektiver på pårørenderoller, og ikke mindst; at minde den pårørende om at passe på sig selv.



MARIA OG MATHIAS VENDER VERDEN

Af Mathias Baagø Tybjerg, stud.psych. & Maria Voulgaris Valeur, stud.psych.

Mathias

Sendt 27. februar kl. 10.25

Hej Maria. Hvad er det første, du tænker på, når jeg siger frihed?

Maria

Sendt 27. februar kl. 10.28

Jeg må indrømme, at ordet er så bredt, at jeg først lige måtte tænke mig om en gang for at associere det til noget. Men så tænkte jeg på liberalisme.

Mathias

Sendt 27. februar kl. 10.34

Uha, den uddøde dinosaur. Vil du uddybe? Jeg har tømmermænd for første gang i måneder siden sidste coronanedlukning. Hvis jeg kunne foranlediges til at tro, at friheden findes i den gamle røver, så har jeg taget fejl

Maria

Sendt 27. februar kl. 10.38

Haha, jamen så virker verden da nærmest normal igen. Jeg ved ikke, om jeg selv synes friheden findes der, men det er i hvert fald, hvad de selv postulerer. Jeg får lyst til at trække på gode Nicholas Rose og sige, at vi med liberalismen ikke kan undgå at forstå os som frie - vi bliver subjektiveret til det

Mathias

Sendt 27. februar kl. 11.32

Ja, subjektivering er også en fin måde at komme omkring den banale hurdle om frihed vs. determination. Jeg må dog indrømme, at denne lockdown har fået mig til at tænke og tale om liberalisme og frihed på en måde, jeg - i min ellers ræverøde eksistens - aldrig har gjort før.

Maria

Sendt 27. februar kl. 13.12

Ja virkelig. For det bliver hurtigt kompliceret, hvis vores agens og frihed i virkeligheden er noget, vi tror, vi har og i virkeligheden bare er en form for determination. Hvordan har det fået dig til at tænke om liberalisme og frihed? Og har det bare været ord, eller har det fået dig til at rykke dig på nogle områder?

...

Mathias

Sendt 27. februar kl. 13.29

Altså, der er jo ikke nogen liberale partier tilbage i politik. Hvis der var, ville det nok heller ikke påvirke mit politiske engagement. Men jeg er tilhænger af en stærk opposition til at bevare balance.

At tænke liberalt er måske lidt voldsomt, men er blevet bevidst om, hvilke friheder vores samfund normalt beror på, efter de er forsvundet. Sådant noget som forsamlingsfrihed og retten til at bevæge sig frit. Det er i grunden ret vildt, at vi har instanser, der kan fratage os retten til at gå udenfor om aftenen, som vi har set i vores nabolande.

Mathias

Sendt 27. februar kl. 13.30

Det er blevet meget politisk det her.
Ikke noget vi beskæftiger os så meget med på psyk.

Mathias

Sendt 27. februar kl. 13.31

Jeg synes, det er spændende at snakke om, hvad du føler dig subjektiveret af?

Maria

Sendt 27. februar kl. 14.58

Min første tanke er kapitalismen. Jeg er også ret rød ligesom dig og synes egentlig, det kunne være fedt på nogle måder at gentænke vores system, men jeg kan ikke lade være med at blive forført af kapitalismen. Fx bare det at købe en cafe latte to go, når jeg går tur. Jeg kan nærmest ikke lade være. Jeg må bare have den kaffe. Jeg bliver bare interPELLERET helt vildt - "dig der, ja dig! der er latte til 40 kr" - og så kan jeg ikke lade være, selvom jeg egentlig ikke havde det vilde behov for kaffe før det, og prisen er høj.

Eller når jeg ser en sponsoreret reklame af noget på Instagram eller Facebook, og jeg ikke kan lade være med at kigge på det, selvom jeg bliver irriteret af, at internettet overvåger mig og min data for at sælge mig ting.

Mathias

Sendt 27. februar kl. 16.45

Fair, det tror jeg mange kan nikke genkendende til. Tror du, at du ville føle dig mere fri, hvis du ikke købte latten? Ville det så ikke bare være en anden ideologi, der fik patent på dine beslutninger?

Maria

Sendt 27. februar kl. 17.01

Nej, jeg tror ikke, jeg ville føle mig mere fri... Jeg tænker, at jeg jo, som du skriver, bare ville være underlagt en anden form for ideologi så.. jeg overvejer i skrivende stund, om det, at jeg på en eller anden måde kan gøre mig bevidst om subjektivering, giver noget frihed. Hvad tænker du om det?

...

Mathias

Sendt 27. februar kl. 17.06

Det er et godt spørgsmål. Jeg tror - som i dit eksempel med kaffelatten - ikke at påvirkningen forsvinder, blot fordi du bliver bevidst om det, men erkendelsen kan måske give en mening med galskaben. Jeg tænker, at noget af det samme er på spil i terapi, når skemata, fortrængninger eller tilsvarende blotlægges. Det er nemmere at forholde sig til noget end uvisheden.

Maria

Sendt 27. februar kl. 17.17

Det synes jeg er en rigtig god sammenligning - jo, det gør det da. Og begge dele handler vel også om at forstå, hvorfor vi gør, som vi gør - udover at det i terapien bare er på et personligt plan

Maria

Sendt 27. februar kl. 17.17

Hvad med dig? Hvad bliver du subjektiveret af?

Mathias

Sendt 27. februar kl. 17.39

Jeg har som enhver anden brugt nogle af mine 20'er på at ransage min fortid efter spor, der kunne lede mig i retning af, hvordan jeg blevet, som jeg er. Det er næsten sygt så meget tankeplads, jeg kan bruge på det. På den måde er der nogle omstændigheder fra min opvækst, som jeg tillægger meget betydning i min subjektivering. Det er virkelig pudsigt, hvordan fortolkninger af fortiden lever videre i nutiden. På den måde synes jeg, der er meget at komme efter i Freuds cirkulære forståelse af tid i begreber som Nachträglichkeit.

Jeg ved ikke, om det giver mening, men jeg synes, det er spændende at snakke om fortidens spøgende tilstedeværelse i nutiden

Maria

Sendt 28. februar kl. 11.24

Det giver rigtig god mening, at du synes, det er spændende at tale om fortidens bestemmelse af nutiden. Og jeg kan virkelig godt følge dig i at lede efter spor i fortiden for at finde ud af, hvordan jeg er blevet mig selv. Måske er det især en konsekvens/en arbejdsskade ved at være psykologistuderende?

Jeg må indrømme, at jeg efterhånden synes, at Freud har fat i flere og flere ting, der giver mening.

Hvad tror du, du gerne vil opnå med at finde ud af, hvordan du er blevet til den, du er? Vil det give dig frihed, når du ved, hvad der betinger, hvem du er?

...

Mathias

Sendt 28. februar kl. 15.30

Jeg tror bestemt det er en arbejdsskade, men det er mit indtryk, at man ikke behøver være psykolog for at bedrive den slags troldkunst

Det er et virkelig godt spørgsmål. Nok fordi jeg anerkender det som betydningsfuldt. Fordi jeg ikke tror, jeg kan løbe fra det, men nok også fordi jeg romantiserer det

Maria

Sendt 28. februar kl. 18.27

Hahaha - nej, jeg tror generelt, at det er en tendens i vores tid/generation at gøre det
Hvordan romantiserer du din fortid?

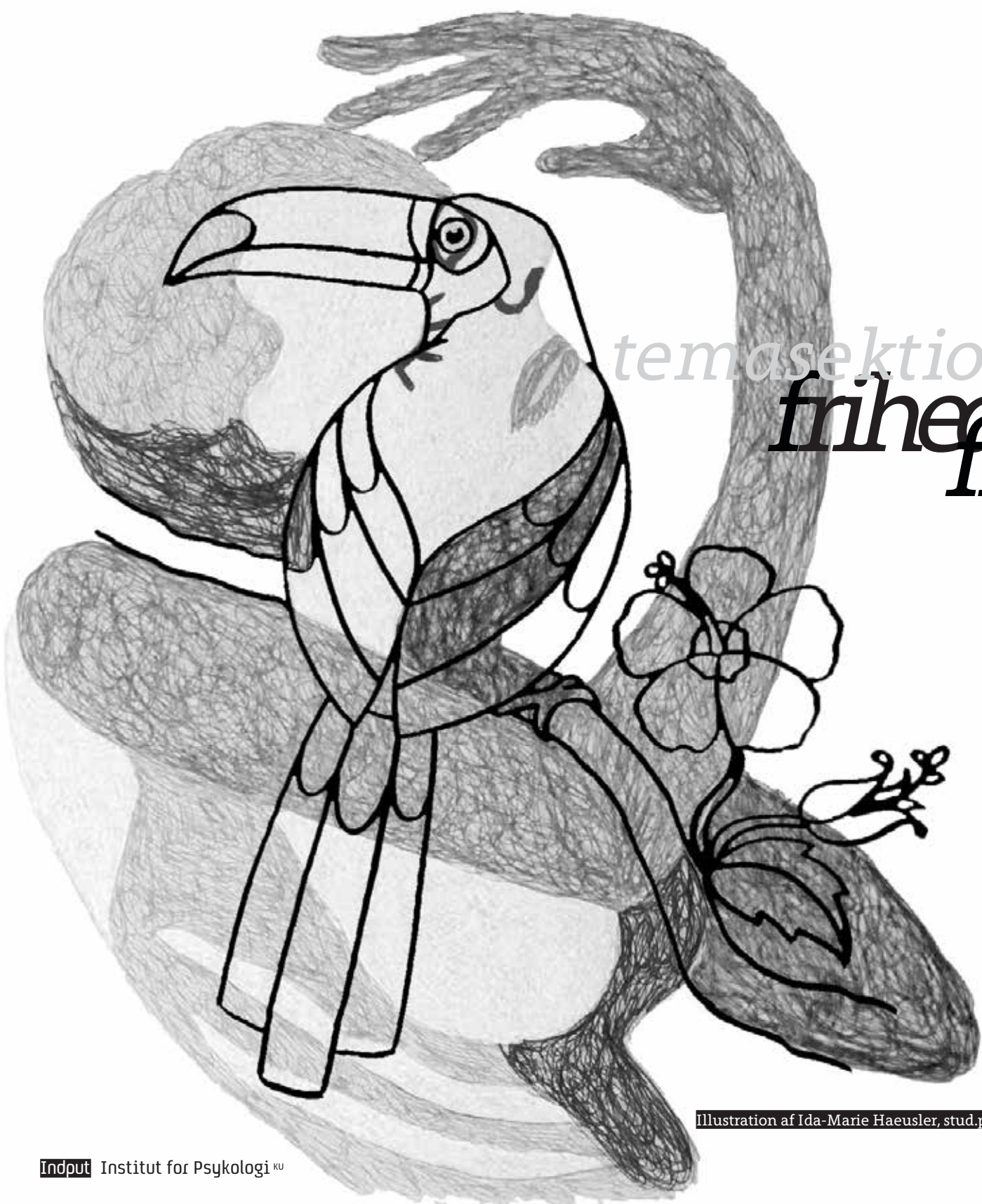
Mathias

Sendt 28. februar kl. 18.36

Øøhm, jeg tror en del af det ligger i at være fra Sydfyn, hvor lokalpatriotismen kan måles i grundvandet. Det drejer sig måske også mere om anerkendelsen af dens betydning. Jeg finder enormt meget mening i sammenhængene mellem min fortid og min nutid. Og det er bestemt ikke alt sammen, der er lige romantisk. Der er nogen elementer jeg sætter enormt meget pris på. Andre knap så meget.

Maria

Set 28. februar kl. 18.57



temasektion
frihed
tri

Illustration af Ida-Marie Haeusler, stud.psych.

hed frihed frihed

f

r

49

i

2020'ernes psykologer

Af Ditte Marie Thiemer, stud.psych. og Karen Damgaard, stud.psych.

Illustration af Maja Koch Nielsen, stud.psych.

For nogle psykologistuderende akkompagneres forestillingen om en fremtidig beskyttet titel som *psykolog* af et tydeligt billede af *psykologrollen*. Måske du ser dig selv siddende i en behagelig lænestol over for en bevæget klient? Måske du ser dig selv stå gestikulerende foran en skare af forretningsfolk? Måske du ser dig selv pludre med et spædbarn? Måske du ser dig selv med blikket fikseret på et hjernescanningsbillede? Eller skrivende tykke bøger om kroge i hjernebarkens dybe fuger? Måske du ser dig selv som del af et efterforskningshold i tunge kriminalsager? Eller som én, der giver mennesker muligheden for at få nye perspektiver på parforholdet?

På studiet bliver vi præsenteret for eksempler på, hvad psykologrollen kan være. Og igennem studiejobs, medier, venner, bekendte og kurser møder vi fortsat flere og flere bud. Men der er mange psykologiuddannede i verden, og derfor vil der formentlig fortsat være eksempler på psykologer, der befinder sig i og udfører jobs, som vi ikke er stødt på før.

Det er intentionen bag denne artikelserie; at give yderligere bidrag til bunken af eksempler på, hvad psykologrollen kan være for én. Samtidig er det særligt ønsket om at præsentere eksempler på psykologer, hvis roller placerer sig i de klassiske forståelsers yderkroge, i grænselands eller nye territorier, selvom en sådan rummelig metafor lægger op til, at vi kan definere fagligheden inden for nogle faste rammer. Hvilket kan vise sig at være svært.

De eksempler, som præsenteres i denne serie, vil i udpræget grad være psykologer / psykologiuddannede, der arbejder tværdisciplinært. Og nogle vil ikke være blege for at forene et politisk engagement med en psykologpraksis. Håbet er, at der vil være eksempler på roller, som ikke alle studerende allerede er blevet bekendt med gennem psykologistudiets fag.

Måske har du lige taget hul på dit første semester, eller måske nærmer du dig afslutningen af din uddannelse. Men tiden det tager os at få fat i den beskyttede titel *cand.psych.*, behøver ikke hindre os i at tænke lidt på, hvad man herefter kan anvende titlen til.

Læs med på de næste sider og i de kommende udgivelser af Indput.

Interview med Anders Thingmand

Om psykoterapi, psykiatri og psykedelisk integrationsarbejde

I denne anden del af artikelserien møder vi psykolog Anders Thingmand.

Anders har et bredt felt af interesser og arbejder blandt andet med vidensdeling og formidling i spændingsfeltet mellem psykologi, psykiatri og filosofi. Han har i en årrække været med i arrangørgruppen bag Forum for Eksistentiel Psykologi og Terapi og har inden for det sidste år været medstifter af et nystartet fagligt interessenetværk omkring psykedelisk terapi og forskning, Netværk for psykedelisk terapi og medicin.

Anders har en baggrund fra Vedfeldt Institutet, en moderne jungiansk psykoterapiuddannelse ledet af Ole Vedfeldt, kendt som forfatter til en lang række bøger om drømmeorienteret psykoterapi. Den terapi, Anders laver i sin praksis, er en kombination af denne tilgang og bl.a. eksistentiel-fænomenologi. Han fortæller, at arbejdet med drømme og mareridt er en del af langt de fleste forløb, han har, med undtagelse af parterapi.

Foruden en akademisk interesse i den psykedeliske terapier potentialer, beskæftiger Anders sig også i sin private praksis med integration af oplevelser med psykedelika, som klienter kan have haft på egen hånd ud fra et skadesreduktionsperspektiv.

Og så har Anders desuden en klar, kritisk stemme debatten om psykiatrien. I hans øjne lider psykiatrien under en dominerende biomedicinsk diskurs om psykisk lidelse, og han mener, at det er relevant, at vi som psykologer griber til andre mere psykologiske forståelser af de fænomener, som patienterne oplever. For eksempel er han interesseret i behandlingen af stemmehørere, hvor det jungianske perspektiv kommer i spil ved at indgå i dialog med de forskellige stemmer, som fra dette perspektiv betragtes som delpersonligheder.

Indput har taget en snak med Anders om hans arbejde i sin private praksis, om kritikken af psykiatriens reduktive forståelser af psykisk lidelse, om psykologiens behov for at frigøre sig fra disse forståelser gennem udvikling af nye begreber, og om muligheder og risici ved psykedelisk understøttet psykoterapi.

Psykiatriens diskursive magt

Som anslag til dette interview retter Anders sin opmærksomhed mod en psykiatri, som i hans optik har en stor diskursiv magt, der medvirker til at fastholde reduktive forståelser af, hvad psykiske lidelser er, og hvordan vi forstår dem. Han peger på psykologers rolle i fastholdelsen af disse forståelser og diskurser:

“Debatten om forståelser af psykisk lidelse var udgangspunktet for en række foredrag i Forum for Eksistentiel Psykologi og Terapi. Hvor brænder det på i samfundet? Hvor kan vi have et uafhængigt debatforum, hvor vi diskuterer nogle af de her tendenser? Hvilke psykologiske og psykiatriske strømninger er der i samfundet? Og hvordan påvirker de forståelsen i samfundet for, hvad der er normalt og unormalt? Jeg tænker, at vi har et kæmpe ansvar for hele tiden at reflektere over vores rolle. At der kommer kritik internt blandt psykologer - at vi også er parate til at se kritisk på vores kollegaer. Både inden for psykologien og psykiatrien. Vi masseproducerer jo alle mulige forestillinger om, hvad et menneske er, hvad det gode liv er, hvordan man er en god forælder, hvornår man er normal, hvornår man er syg. Hvornår er du i sorg? Hvornår bliver sorg til depression og sygdom? Hvornår skal man have medicin? Og ikke have medicin? Alt det her omkring, hvordan mennesker skal forholde sig til sig selv og hinanden og takle deres liv og lidelse og problemer, det skaber vi en masse forskellige diskurser om, der går i alle mulige retninger og trænger ud i samfundet.”

Han nævner blandt andet, hvordan psykiatriske kategorier de sidste årtier er trængt ind i sproget og selvforståelsen blandt unge.

“Jeg tænker, at det er super vigtigt, at både psykologien og psykiatrien hele tiden er selvkritiske i forhold til, hvordan vi påvirker samfundet og de mennesker, vi forsøger at hjælpe. Når psykologer rammer arbejdsmarkedet, fravælger folk ofte den kritiske refleksion i forhold til effekten af de jobs, de

tager. Her kigger sociologerne jo kritisk og siger: “Jamen I individualiserer nogle samfundsmæssige strukturer, hvor folk føler sig afmægtige. Der er pres og effektivisering, og I gør det til et spørgsmål om, at man skal være god til at trække vejret”.

Anders refererer her til *mindfulnessbølgen*, som for 10-20 år siden rullede ind i det psykologiske felt og gjorde brugen af yoga, åndedræts-, meditations- og mindfulness teknikker populære i blandt andet stressreducerende tiltag på arbejdsmarkedet. Tiltag, der sommetider kan komme til at fokusere mere på at kultivere en robusthed hos den enkelte medarbejder end om at ændre noget strukturelt på en arbejdsplads.

Individualiseringsdiskurser af den slags er problematiske, ifølge Anders, og gør sig gældende både udenfor og indenfor de psykologiske og psykiatriske institutioner.

Psykiatriens magt og mudderkamp

Anders pointerer, hvordan den etablerede psykiatri i Danmark kan opleves som et rigtigt system, og at spørgsmålet om magt står helt centralt. Mudder- eller magtkampen drejer sig i Anders' øjne særligt om, at det er en biomedicinsk forståelse af

Nyt lektorat i bevidsthedsstudier på Institut for Psykologi.

**For nyligt er Dea Siggard Stenbæk tiltrådt
et lektorat i 'bevidsthedsstudier' med
blandt andet et fokus på psykodelisk
bevidsthedsforskning.**

**Dea har blandt andet forsket i
anvendelse af psilocybin i forbindelse
med behandling af affektive lidelser på
Rigshospitalet.**

psykisk lidelse, der dominerer systemet. En forståelse der, lidt forenklet sagt, reducerer kompleks psykisk lidelse til et simpelt spørgsmål om kemisk ubalance i hjernen, og som har et snævert fokus på symptomlindring. Anders eksemplificerer med forståelsen af stemmehøring, som han arbejder med, og med den medicinske kropsforståelse:

“Det er en lægefaglig, medicinsk diskurs, der er så dominerende, at den får lov at definere, hvad det er for et fænomen, vi har at gøre med. Her en hjernelidelse - den hedder skizofreni. Det hedder ikke stemmer - det hedder auditive, verbale hørehallucinationer. Den diskurs går fuldstændig ind og bestemmer, hvad fænomenet er. På samme måde dominerer den medicinske diskurs benhårdt kropsforståelsen. Og der er vi i psykologien så uselvstændige i forhold til medicinen, at vi ikke engang forstår, at vi bliver nødt til at have et andet kropsbegreb. Det giver ikke nogen som helst mening, for du kan faktisk ikke arbejde med kroppen i psykoterapi, hvis du ser på kroppen på samme måde som den privatpraktiserende læge, der skal tage blodprøver eksempelvis. Hvis du skal sidde og arbejde i dybdegående psykoterapi, bliver du nødt til at have en anden kropsforståelse end lægen - nemlig en fænomenologisk-psykologisk kropsforståelse og ikke en biomedicinsk. Og det er vi ikke engang skarpe på endnu.”

Var vi skarpere, jonglerede vi for længst og selvfølgelig med et fænomenologisk kropsbegreb ved siden af et fysiologisk. Og det er blandt andet her, at filosofien har noget at skulle have sagt. I mange sammenhænge er dette da også tilfældet, men Anders mener stadig, at den biomedicinske tilgang til psyken i for høj grad dominerer særligt psykiatrien. Det er på tide, at der sker et skift, og det er her, at potentialerne ved den psykedeliske terapi kommer ind i billedet.

“Nu er vi efterhånden så trætte af det paradigme. At blive bilet ind, at man har en kemisk ubalance i hjernen, og at man derfor skal tage det her symptomdæmpende medicin o. lign. Og derfor ser man nu også en del mennesker, der i stedet håber,

at psykedelisk terapi kan hjælpe dem, hvilket der jo er rigtigt meget om i medierne i øjeblikket.”

Psykedelisk terapi – en ny æra indenfor psykiatrien?

I disse år ses en stigende interesse for og forskning i integration af psykedelika i psykoterapeutiske sammenhænge. Mens der i Danmark indtil videre kun forskes i psilocybin som behandling af depression, står man blandt andet i Norge og Holland på tærsklen til at kunne tilbyde MDMA-terapi som traumebehandling inden for nogle få år.

Anders beskriver, hvordan der kan drages paralleller mellem udviklingen inden for psykedelisk terapi og den 10-20 år tidligere proces med gradvis accept og inddragelse af meditations- og mindfulnessbaserede metoder inden for den akademiske psykologi:

“Der er helt klart et skift at spore i psykologers holdning til psykedelisk terapi. Det minder på mange måder om det skift, der skete, da meditationen blev gjort mainstream som ”mindfulness” for 10-20 år siden. Dengang var der mange psykologer, der helst ikke ville indrømme overfor deres kollegaer eller klienter, at de mediterede. Men da mindfulness kom, så blev det pludseligt noget, som psykologer begyndte at sætte på CV’et og gjorde til en del af deres professionelle identitet. Det virker som om, at vi på lignende vis er et sted nu, hvor en del psykologer begynder at komme ud af skabet med deres viden, interesse og førstehåndserfaringer med psykedelika og begynder at gøre det til en del af deres professionelle identitet som psykologer.

Anders’ egen interesse for psykedelisk terapi var til stede allerede inden psykologistudiet, men han beskriver, at det dengang blev anset for at være noget farligt, alternativt og hippieagtigt. Præcis som meditation tidligere blev.

Men hvad er det så, der er i gang med den psykedeliske terapi? Hvad er det, den akademiske psykologi er så tæt på - nogle ste-



der allerede er godt i gang med - at anerkende og inddrage, hvis udviklingen ligner mindfulnessbølgen så meget, som det lyder til?

Anders lægger ud med sammenhængene mellem psykedelisk terapi og den drømmeorienterede terapi, som han allerede arbejder med:

"Indenfor psykedelisk terapi virker psykofarmakologi og psykoterapi sammen på en helt ny måde. Du faciliterer en psykoterapeutisk proces i stedet for hele tiden at forsøge at lukke trolden ned i æsken. Så på den måde er det også mere i overensstemmelse med det, jeg kender fra min jungianske baggrund. Altså at man har en idé om, at man faciliterer en psykoterapeutisk proces, hvor der er noget, der kommer op, og så sker der en bearbejdning og en transformation af personligheden eller en modning eller en heling. Ikke at man bare dæmper symptomer på en sygdom, men at man gennemarbejder noget materiale".

Psykedelika har altså potentialer til at underbygge og facilitere en psykoterapeutisk proces, hvor man i stedet for at dæmpe eller lukke ned for psykisk materiale, går ind i det. Et åbende potentiale. Men på tværs af de psykedelika er der store variationer i forhold til anvendelsesmuligheder. Anders fortæller, at MDMA og psilocybin er de typer af psykedelika, der på nuværende tidspunkt forskes mest i.

MDMAs traumeterapeutiske potentiale

I sit tidligere arbejde i socialpsykiatrien har Anders ofte set folk med svære traumer. Desværre har han også set, at der ikke altid er overskud til at tage sig af de traumer, de historier, det materiale og den lidelse, som folk kommer med. Der registreres symptombilleder og koordineres medicin ud fra dette. En medicinering, hvis formål er at dæmpe symptomerne, frem for at arbejde med dem.

Her peger Anders på MDMA's potentiale indenfor traumeterapien:

"MDMA påvirker følelserne og faciliterer arbejdet med psykoterapeutisk traumeterapi hos personer, der ellers er så belastede, at de ikke kan sidde i et terapeutisk rum. Det er så smertefuldt for dem, at du risikerer at retraumatisere dem, eller at de

falder fra. I dag bliver de behandlet med symptomdæmpende midler, fordi det er for omkostningsfuldt og for besværligt og langvarigt at skabe den her terapeutiske relation. Med MDMA sænkes amygdala-responsen, altså kamp-flugt-responsen, og der udløses oxytocin, som jo er et tilknytningshormon, der giver lyst til at "connecte", være i berøring, tale. Og der kommer en kognitiv klarhed, som gør, at du kan se samtidigt med, at der er en følelsesmæssig tilgængelighed. Følelserne bliver tilgængelige, fordi du ikke bliver angst, og samtidig kan du se tingene meget klart for dig. Derfor kan MDMA være med til at skabe terapeutiske rum og understøtte den terapeutiske alliance."

Anders beskriver, at MDMA har et kæmpe potentiale i forhold til hele måden, vi tilgår traumer og psykisk lidelse mere generelt. Den psykedeliske behandling skriver sig både ind i den psykofarmakologiske logik, der dominerer indenfor psykiatrien, og så psykoterapiens potentiale, hvor MDMA-understøttet terapi berører mange af de samme områder som eksempelvis tredjebølge kognitionsteoretiske retninger som Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og Compassion-fokuseret Terapi (CFT). Det handler om *self-acceptance* og at kunne rumme lidelsen i stedet for at lukke af for den. Blandt andet fordi disse retninger i dag er accepterede og anerkendte i det psykologiske landskab, ser han, at MDMA-understøttet terapi vil kunne blive integreret uden de store problemer, da dette skift ikke strider imod den nuværende forståelse, der danner ramme for behandlingen af psykiske lidelser. I stedet skriver den sig ind i denne, samtidigt med at den potentielt tillader en reel traume-fokuseret behandling.

Psilocybinens muligheder

Anderledes forbeholdent taler Anders om anvendeligheden af psilocybin, som bringer risici med sig på et andet plan. Hvor MDMA beskrives som et *hjerteråbnende* stof, der understøtter en åbning mod andre mennesker på et mellemmenneskeligt, empatisk niveau, det han kalder en *horisontal virkning*, arbejder psilocybin på en mere *vertikal* måde. Her er det et spørgsmål om en bevidsthedsudvidende tilstand, hvor man kommer ind i det, han kalder *visionære tilstande*:

"Med psilocybin kommer du meget ind i de der spacy, drømmelignende, ændrede bevidsthedsmæssige tilstande, og der kommer du faktisk ind i et domæne, der minder rigtig meget

om det, jeg arbejder med i forhold til jungiansk terapi. Og der har vi simpelthen ikke et vokabularium endnu. Og desuden er der det problem, at med psilocybin, der kan du åbne for forskellige stærke usædvanlige bevidsthedstilstande, som nogle gange kan tage lang tid at integrere og lande.”

På trods af, at der på nuværende tidspunkt i Danmark kun forskes i psilocybin, så er psykologien og psykiatrien meget mere klar til at arbejde med MDMA end med psilocybin, pointerer Anders. MDMA skriver sig trods alt ind i et eksisterende vokabularium indenfor psykiatrien og psykologien, mens psilocybinens virkning i høj grad overskrider dette.

Det manglende vokabularium bringer os tilbage til fænomenologien og behovet for et større skift i forhold til forståelsen af psykiske tilstande og kropsforståelsen:

“Psilocybin kan også godt gå galt på forskellige måder. Især fordi, at man ikke rigtigt har en forståelse af ændrede bevidsthedstilstande andet end som psykoser. Det vil sige, at man har slet ikke noget landkort. Alle mulige tilstande, som ikke er normaltilstande, har man tilbøjelighed til at forstå som psykiske sygdomme eller patologi. Og så længe man har den forståelse af psyken - som om at der er normaltilstanden og så de psykotiske tilstande - men at man slet ikke har en idé om, at der er alle mulige ændrede bevidsthedstilstande, som ikke nødvendigvis er patologiske, men faktisk er helbredende tilstande, altså det man kalder holotropiske tilstande - tilstande, hvor der er en helingsproces. Hvis man ikke har det begreb, og man heller ikke har et begreb om psykedelisk integrationsarbejde, så er det farligt at arbejde med psilocybin.”

Desuden er diskursen om psilocybin, ifølge Anders, endnu også påvirket af en reduktionistisk biomedicinsk forståelse af psyken og hjernen.

“Der er sådan nogle reduktionistiske diskurser på spil også, hvor man begynder at sammenligne psilocybinbehandling med ECT (elektrokonvulsiv terapi eller ‘elektrochok’, red.)”

Anders understreger igen, at anvendeligheden ligger i kombinationen af psykoterapi og psykedelika. At der er tale om *psykofarmakologisk understøttet psykoterapi*. Det er først og fremmest den terapeutiske bearbejdning, der er i centrum. Psy-

kedelikaen - eksempelvis psilocybin eller ayahuasca - er blot med til at åbne op for det materiale, der kan arbejdes med i det terapeutiske rum. Vi spørger, om det derved relaterer sig til den drømmeorienterede terapi, som Anders praktiserer med sine klienter, hvilket han bekræfter:

“Drømmene er en spejling af noget indre. Man får hele tiden et nyt input, som man kan arbejde med - der kommer hele tiden noget nyt og overrasker. Man får adgang til noget materiale, som klienten ikke ville kunne tænke frem. Det er noget af det samme stof eller materiale, som man får adgang til gennem brugen af psilocybin og ayahuasca. Drømmetilstanden er en psykedelisk tilstand i den forstand, at de indre billeder manifesterer sig; alt det, der ligger på lager, kommer op og bliver synligt.”

Både psykedelika og drømmetilstanden giver altså ifølge Anders adgang til, at materiale, der ellers er skjult, manifesterer sig og går i proces. Dette rummer både et potentiale for det terapeutiske arbejde, men også en fare, hvis det overlades ubearbejdet. Og det er her, integrationsarbejdet med klienter får et skadesreducerende perspektiv, da Anders i sin terapeutiske praksis modtager klienter, som på egen hånd har eksperimenteret med psykedelika, og pludselig står med ubearbejdede oplevelser – måske foranlediget af den positive omtale der er omkring psykedelikaens potentialer i mediernes. Her understreger Anders, at der altså ikke er tale om, at psykedelika kan stå alene som alternativ medicinsk behandling i psykiatrien, men at der skal følges op gennem terapeutisk arbejde. Psykedelikaen kan ikke løse den krise, som psykiatrien ifølge ham er i. Den skal følges ad med andre - psykologiske - forståelser af de fænomener som psykisk lidelse omfatter.

Psykedelika er altså ikke svaret, men kan meget vel være en del af en bedre psykiatri, som formår at bevæge sig ud over sine egne forståelser og diskurser.

Vi kunne have kravlet ind i mange kroge og fortsat spændende snakke både vertikalt og horisontalt i de samfundsmæssige eller drømmende lag. Men ligesom påvirkningen af et psykedelisk stof på et tidspunkt fader ud (måske efterladende aftegninger af de indre billeder, håb, længsler og lidelser), og ligesom en drøm afbrydes, når søvnen slipper sit tag i én, så sluttede snakken med Anders også.

Anbefalinger til psykologistuderende

Vi har spurgt Anders om anbefalinger til psykologistuderende, der er interesserede i de felter, som han arbejder indenfor:

"Jeg kan anbefale at læse Stanislav Grof, Jung, og at fordybe sig i den eksistentielle fænomenologi, herunder Heidegger og Merleau-Ponty. Foucault giver gode socialpsykologiske perspektiver, og i forlængelse af dette er den narrative terapi interessant, da den både har de sociale perspektiver og samtidig anvender eksternalisering, som man også møder hos Jung, når man arbejder med tingene som figurer."

"Orientér jer bredere og søg gerne hen på de samfundsvidenskabelige uddannelser (eksempelvis statskundskab og sociologi, red.), hvis I gerne vil fordybe jer i de perspektiver. De er meget bedre til at undervise i det samfundsvidenskabelige, end man er på psykologi. Det samme gør sig gældende indenfor filosofien - det er de bedre til på filosofi. Tag kurserne der."

"Lad være med at lade jer stresse og have travlt. Giv jer tid til at tage ud og prøve nogle ting - læs bøger, gå på kurser i andre fag, gå i terapi... Lad være med bare at læse pensum og gå til eksamen. Prøv nogle ting af i praksis, så I får en levende fornemmelse af, hvad I synes er spændende."

Hvis du vil høre mere til Anders Thingmand, kan du lytte til podcasten *Den Forbudte Skole* afsnit #13: *Dybdepsykologi, Integration og Spiritual Emergency*, #19: *Drømme, Terapi og Integration*, #23 og #31: *Kroppens psykologi*. For nyligt har Anders medvirket i podcasten *Indsiget med Cleoh* - *Samtaler om psykologi* afsnit #33: *Drømmeorienteret psykoterapi og hvorfor vi drømmer*.

Du kan deltage aktivt i det nystartede, faglige interessenetværk omkring psykedelisk terapi og forskning ved at melde dig ind i facebookgruppen "Netværk for psykedelisk terapi og medicin".

Titanic er en vampyrfilm

Og andre vignetter om skrækkelige væsner

Af Oliver Hundahl, stud. psych. Illustration af Tobias Wriedt, stud. psych.

Monstre. Hvad er der med monstre? De har altid været med os, og jeg regner ikke med, at de nogensinde forsvinder. 'Så længe der er mennesker, er der monstre, både ægte og indbildte' kunne man lidt pessimistisk, og egentlig ret reaktionært, få lyst til at sige. For når vi taler om monstre, taler vi vel egentlig om to ting på samme tid: de fabelagtige monstre og de *rigtige* monstre. Dem der gemmer sig under sengen og dem vi hører om i true crime podcasts. Allerede med det her eksempel går min lille opdeling galt for mig. Det er nemlig aggressive kategorier, vi har at gøre med her, der ikke respekterer begrebsmæssige grænser. Tværtimod stræber de efter hinandens territorier og forsøger konstant at erobre dem. Det vil da også vise sig igennem artiklen, at jeg som civil fanget på midten (eller muligvis borgermilits), hele tiden blander tingene sammen.

Som læseren nok har lagt mærke til, har jeg endnu ikke prøvet at definere hvad et monster er, og det kommer jeg nok heller ikke til. Det jeg meget hellere vil, er at kigge lidt på de monstre, vi frivilligt omgiver os med. Og her har jeg valgt tre... og måske er det tilfældigt, jeg ved det virkelig ikke, at de alle tre er kendetegnet ved deres *bid*.

Kapitalens Monstre

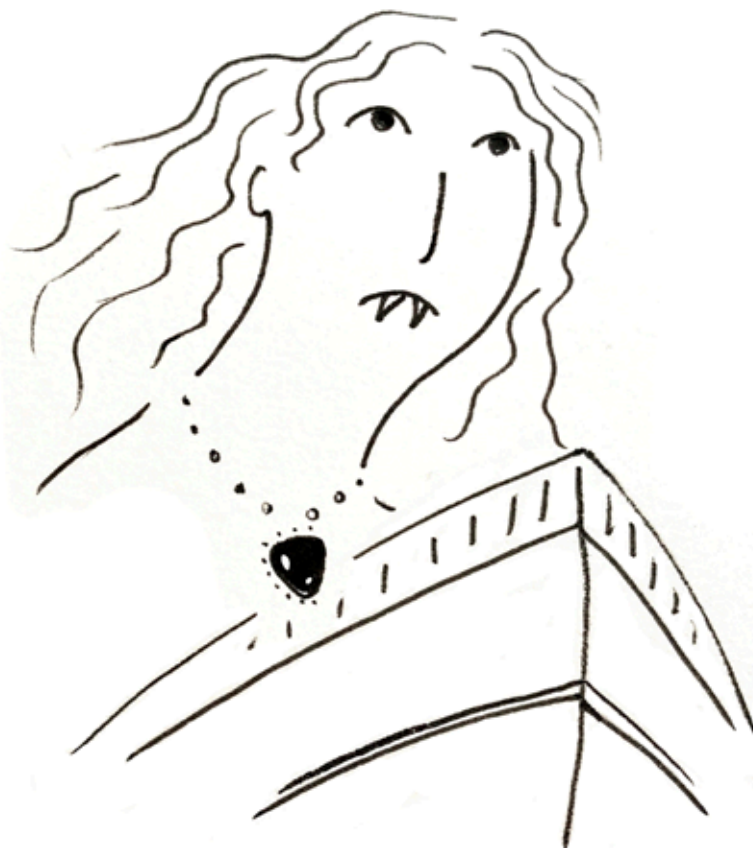
Da jeg researchede til den her artikel, var jeg ret overrasket over den relativt store rolle monstre spiller i Karl Marx' forfatterskab. Mange kender det berømte *"Et spøgelse går gennem Europa"*(1) fra det Kommunistiske Manifest. Men udover ånder har varulve og vampyrer en væsentlig plads i Marx' skrifter. De var åbenbart hans yndlingsmetaforer, så vidt jeg kan se. Han skriver om kapitalens *"varulvehunger"*, når den på unaturlig vis forlænger arbejdsdagen, og som et glubsk rovdyr sluger mere og mere af vores fritid. Han beskriver, hvordan kapitalisten på vampyragtig vis suger livsblodet ud af arbejderen. At intet, intet, er nok til at slukke kapitalisternes umenneskelige tørst! At *"faktisk vil vampyren aldrig slippe sit greb på ham [arbejderen] så længe der er en muskel, en nerve, en dråbe af blod der kan udnyttes."*

Selvom zombien senere blev et populært billede i analytisk filosofi (2), var det hjernesultne levende døde væsen, som vi kender i dag, endnu ikke opfundet på Marx' tid. Alligevel tror jeg, han ville have elsket det. Hvorfor vil forhåbentligt vise sig senere.

The World is a Vampire

Bloodsucking.

"For kødets liv er blodet," står der i Tredje Mosebog, og lidt efter; *"det er blodet, der skaffer soning, fordi det er livet."* Blod spiller en overordentlig stor rolle i kristendommen, nu hvor jeg lige tænker over det. Man kan godt forstå, at det i en sådan setting var overordentligt grotesk, hvis der skulle eksistere et væsen, som levede af andres blod, af andres liv. Blodet har en lignende plads i et hav af kulturer. Muligvis fordi det forekommer så åbenlyst: mister man for meget af det, må man tage billetten. Der er da heller ikke mangel på blodsugende monstre verden over. Men jeg tænker, at vi kigger Marx lidt over skulderen og holder os til vampyren for nu.



Der har i over hundrede år været en slags konsensus om, at vampyrer tilhører overklassen. Det er *grev* Dracula og ikke *smed* Dracula eller *landmand* Dracula. Det er så absolut ikke *fabriksarbejder* Dracula. Det er heller ikke helt tilfældigt, at Draculas skikkelse ofte associeres med Jack the Ripper. Som mytiske skabninger er de på samme niveau (3). Begge antageligt livstrætte overklassekarakterer med et ustyrligt begær for blod. Begge med et afsindigt had til samfundets svageste.

Bram Stokers epokegørende roman *Dracula* ses ofte som det værk, hvor vampyren bliver sat på sin moderne form. Det var morsomt for mig at opdage, at den først bliver udgivet i 1897. Altså tredive år efter Marx for alvor smurte tykt på med vampyrmetaforen, i første bind af *Das Kapital*. Marx er på den måde en af de væsentligste forfattere inden for *gothic horror*. I dag ser vi alle jo vampyrer som grådige og arrogante parasitter, der klynger sig til livet ved at udnytte andre, uden at bidrage med noget nævneværdigt til fællesskabet.

Der er en fed scene i den ellers ret middelmådige vampyrfilm *Daybreakers* fra 2009, hvor jakkesætklædte vampyrer stormer en blodbank. En sekvens, der mest af alt minder om at se profithungrende aktiemagnater gå bersærk i et neo-gotisk Wall Street(4). Filmen spiller her på den evigtgyldige stereotyp, som Dracula er grundstenen i: elegant udenpå, dyrisk indeni. Man kunne kalde den '*mand, men bæst*': et væsen, der kan navigere i kulturens højeste haller, men som viser sin blodtørstige natur, så snart det kan slippe afsted med det.

Det tror jeg måske, er nøglen til, at vampyren er så sejlivet et tema: vi ser igen og igen det vampyriske i vores hverdag. Det er det samme kernemotiv som i Hamlets lidt banale, men meget berømte observation "*That one may smile and smile, and be a villain*". Vi kender alle til lyssky blodsugere, der ikke desto mindre hyldest som samfundets spidser og ustandseligt modtager tonsvis af skattelettelser og hjælpepakker, lige meget hvor

ofte de så end fucker op på andres bekostning.

Man mindes præsident Hugo Chavez' ord ved COP15 tilbage i 2009, da han gik på podiet for at fordømme de vestlige regeringers slatne tilgang til klimaforandringer. Her tog han de unge demonstranter ved Bella Centerets parti (5), da han sagde: "*Det de siger på gaden er: Hvis klimaet var en bank, havde de reddet det for længst! Jeg tror, det er sandt, hvis klimaet var en bank, ville de rige regeringer have reddet det for længst!*"

Det er fuldstændig uforståeligt for mig, at der ikke er flere film, der bruger vampyrmotivet til at udforske klimaforandringer. Det er helt afsindigt oplagt. Måske er det fordi, det næsten er *for* oplagt, en smule *on the nose*. Men her er det vigtigt at huske, at virkeligheden altid selv er *on the nose*. For et par år siden kunne man for eksempel læse om det californiske firma *Ambrosia*, der lovede dets kunder livgivende og foryngende infusioner med det mest jomfruelige og friskhøstede teenageblod for kun otte tusind dollars per procedure.

For at opsummere: når Billy Corgan fra *The Smashing Pumpkins* starter deres nok mest kendte sang med ordene "*The world is a vampire*", er det en sandhed med modifikationer. Verden i sig selv er ikke en vampyr. Det virker bare sådan, fordi overklassen er det.

I Was a Teenage Werewolf

"On a hot summer night

Would you offer your throat to the wolf with the red roses?

Yes

I bet you to say that to all the boys"

- Meat Loaf (6)

Sangen er ulvens medie. Der ikke tal på, hvor mange sange, der handler om dem. Jeg tvivler på, at andre dyr kommer tæt på. Der er selvfølgelig også sange om vampyrer, men de tager

sig i sidste ende bedst ud på film. Måske er det ulvens hyl, der danner en naturlig bro til stemmen, eller måske indkapsler vampyrer og varulve simpelthen to forskellige slags erotik.

Når Meat Loaf synger om ulve i sangen ovenfor, så synger han uden tvivl om sex. Dens sult er erotisk, og uden kærlighed sulter den ihjel. På den baggrund ville det være virkelig let at sige, at varulvemotivet generelt var et udtryk for en indre, vild og undertrykt seksualitet, der kun kan udtrykkes gennem ulven som symbolbæst. Selvom det sikkert også er en analyse, man kunne få meget sjov ud af, tror jeg, varulvemyten handler mere om forholdet mellem natur og kultur. Ikke natur og kultur som ting, der rent faktisk *findes* uden for vores vinduer, men som et begrebspar, vi har meget svært ved at ryste af os. Vi tænker i den dualisme og oplever også tingene, som fyldt med en bestemt mængde naturlighed og kulturlighed. Det er selvfølgelig en uvane, vi bør vokse fra.

Varulven er, efter min mening, en slags ursymbol på det gamle paradoks '*bæst, men mand*', der også kan frames som '*natur, men kultur*'. Et ret tydeligt, og meget racistisk, eksempel herpå er *Twilight*-serien. Vi har den "sofistikerede" vampyr Edward og den skjorteløse "vildmand" Jacob fra Quileute-folket. Det har længe slået mig som super underligt, at Stephenie Meyer gav Jacob den baggrund (7). Hvad siger det om hende, at det faldt hende naturligt, at Jacobs ophav per automatik gjorde ham lidt dyrisk?

Of Wolf and Man

Ulven er Europas oprindelige skrækbæst. Den er væsenet, der hylér i mørket, altid kun lige uden for rækkevidde af byens lys. Det siges, at den sidste danske ulv blev skudt syd for Estvadgård i 1813. I dag er den på vej tilbage hertil, og med den kommer hele den forvirring, der i vor tid kendetegner vores forhold til naturen. Vil vi i det hele taget gerne have den her? Den minder os jo om det dyriske og om det stykke natur, vores egne elskede



hunde oprindeligt blev gjort til kultur fra. Danskere er udtalt bange for ulve, og mange har ligefrem et ønske om at slå dem ihjel. Nutidens ulvehadere venter da også bare på, at nogen bliver ædt et sted, så de kan hive hele deres pladesamling frem og spille den samme gamle sang om ulven som monster.

Jeg kan berette om en lille episode, der på sin vis er en næsten *alt* for vulgær udpensling af hele ulvespektaklet. I 2018 lægger en gårdejer et klip på sociale medier, hvor han ved højlys dag skyder en ulv på sin mark. I baggrunden kører hans søn forbi på en traktor. At det hele foregik nær byen Ulfborg (ulf =natur, borg=kultur), gør det bare endnu mere forbløffende.

Ulven fylder i vores verden. Den symbolske en del mere end den fysiske. *Homo homini lupus*, siger et gammelt visdomsord, der løst kan oversættes til 'mennesket er som en ulv mod sine medmennesker'. Et berømt eksempel på den forståelse kunne være massemorderen Peter Stumpp. I 1589 tilstod han at være skyldig i trolddomskunst, kannibalisme samt ved Djævlens kraft at kunne forvandle sig til en ulv. Han forklarede dengang, hvordan han i ulveskikkelse med stor fornøjelse åd både hjernen og de bankende hjerter på folk, mens de endnu var i live.

Konfronteret med bestialske handlinger som dem, er det fristende at sige, at Stumpp var en mand med et bæst gemt i sit hjerte: med ulveformen viste han bare sit egentlig jeg. Her bliver jeg mindet om et citat fra Jean Laplanche:



*"We don't have a prehistoric animal lurking within us from the start. We ourselves have brought this animal into being. It is said that "man is a wolf to man". As I have had occasion to explain in a different lecture, man has **become** a wolf to man - or rather a bestial 'lupus', for the real wolf is not a wolf to man."*

Det sker irriterende ofte, men Laplanche har ret her. Og det har han af især to grunde. For det første: Når vi taler om ulve og sammenligner mennesker med dem, taler vi meget sjældent om det egentlige pelsede dyr af kød og blod. Vi taler om en fantasi. The Wolf of Wall Street opfører sig ikke, som nogen ulv der nogensinde har eksisteret. For det andet: Vi bliver ikke født med et bæst som vores kerne. Vores medmennesker installerer tværtimod en grusomhed i os, vi ikke kan forstå som andet end et fantastisk rovdyr.

Når vi taler om varulve, der bogstaveligt talt betyder *menneskeulv*, kunne vi lige så vel bytte rundt på tingene. En varulv er måske ikke så meget et menneske, forbandet med dyrets natur, men en ulv, der er forbandet til at opføre sig som et menneske. Varulven er et stykke natur, med kultur skjult i sig, ja endog modvilligt plantet i sig. På sin vis er de også det omvendte af vampyrer: vampyren ser menneskelig ud, men er inderst inde et bæst. Varulven ligner et bæst, men er i sidste ende et menneske. Så kan man jo overveje, hvad der er værst.

På den baggrund tror jeg ikke, det er tilfældigt, at Marx brugte varulven og ikke ulve-ulven som metafor. Ulvens hunger er intet i forhold til menneskets. Jeg tror også, at der ligesom med vampyren, er et klasseaspekt på spil her. Det er ikke unormalt, at man retfærdiggør udnyttelsen af andre mennesker ved at fremstille dem som et stykke natur. Det gælder både 'de tumpe bønder', arbejderklassen og endda hele folkeslag. Sidder man som magthaver og kigger ned på de folk, man har underlagt sig, vil noget af den dyriskhed, man pålægger dem, nok minde en om den dyriskhed, man kender fra sig selv. Siden naturen i en selv var noget, man helst ville undvære, var man nødt til at opfinde et symbol, der kunne opbevare de dele, man prøvede at skille sig af med.

Halvkonkluderende på det her meget lange afsnit vil jeg sige: Hvor vampyren har en tørst, har varulven en hunger. Begge meget orale, hvad man også kan sige om det næste monster. Men hvor de to her trods alt jager for at leve, er det næste straks en anden historie.

What's in your head?

Zombien er det nyeste af de tre monstre, jeg behandler her. Det er sandt, at den deler nogle rødder med vampyren, og begge har muligvis noget tilfælles med den kødædende ghll fra *Tusind og Én Nats Eventyr*. Alligevel er den bare *noget andet*. Det er uklart hvor ordet stammer fra, men nogle har sporet det til kikongo ordet *zumbi*, der er en slags fetish (8).

Trods konceptets rige kulturhistorie opstår zombien, som vi kender den i dag, først i det 20. århundrede, ikke mindst fremavlet gennem tidlige zombiefilm.

Men hvad siger zombien om os? Millioner af ting. De fremstilles i dag oftest som ustoppelige

masser, der, frastødende og halvrådne, vælter over vores barrikader. En analyse, der også kan findes i hobetal (9), er, at de er et udtryk for den øvre middelklasses frygt for revolutionen: den dag hvor den uvaskede pøbel pludselig bryder alle døre ned og afslører, hvor skrøbeligt kapitalismens bud på civilisation er (10). Selvom der, ligesom med varulven, er meget sjov at få ud af det, vil jeg prøve noget andet i dag.

Zombier vil gerne æde dig. Men hvorfor? Vi kan jo se, at de ikke kan fordøje os. Deres halvrådne tarme, der hænger ud af maven på dem, gør det rimelig åbenlyst. Zombier æder uden grund. De fortærer det, de ikke har brug for. De minder på den måde ret meget om os. Zombien er forbrugeren, der uden sans og samling slæber sig gennem hverdagen i en ødelagt verden, og som kun kommer til live, når den kan æde på bekostning af andres liv (11). Jeg skrev noget tidligere om, når fiktion var *on the nose*.

Men hvad med artiklens titel?

Ja, den skulle jo hedde et eller andet. Det er forresten bare en idé, jeg har stjålet et andet sted fra (12), men jeg kan da sagtens forklare, hvad det handler om.

Titanic handler jo mere eller mindre om den her overklasse-dame, spillet af Kate Winslet, der lever det, jeg med en kejtet formulering ville kalde et livsløst liv (vi kunne nærmest sige, det var *undead*). Det hun har brug for er, at den her arbejderklasseknøs, spillet af Leonardo DiCaprio, puster lidt liv i hendes støvede kirkegårdstilværelse. Når han så har gjort det, og hun har drukket dybt af hans livskrafts kop, smider hun hans kolde korpus ned i afgrunden og vender tilbage til sit liv som en af samfundets spidser. På sin vis er det heldigt for hende, at hun slipper af med ham. Hvis hun havde giftet sig med ham,

havde det sikkert medført et hav af livskriser. På den måde har filmen et slags klasseperspektiv. Men som det så ofte er med James Cameron, så fucker han det hele tiden op for sig selv, hvis han på et tidspunkt har en god idé. For eksempel ved at prøve kræfter som åndemaner. De færreste husker den dybt bizarre slutscene i filmen, hvor det sunkne skibs korridorer fyldes med lys, og alle de druknede passagerer smilende byder seeren velkommen til en rundvisning i spøgelsesskibets varme interiør. James, det er som om, alle de der dødsfald ikke rigtig har samme effekt på seeren, når man ser, at de omkomne har det helt fint i dødsriget. Så, er Titanic en vampyrfilm? På sin vis. Men det er noget så sjældent som en vampyrfilm, der uden at blinke tager vampyrens parti.

Dhampir, Zuvembi, Werwulf (Afrunding og farvel)

Der var et par, eller faktisk ret mange, ting jeg fandt spøjse, da jeg researchede til den her artikel. Heriblandt et interview med Chris Morganroth III, der omtales som en "Quileute master storyteller", hvori han forsvarede Stephenie Meyers take på deres myter. Han forklarer, at pointen med at fortælle en historie, er at give sine tilhørere en oplevelse - ikke at videregive korrekt information. I Quileute-samfundet fortæller man historier for at genskabe den måde, ens forfædre forstod verden på. På den måde kan man forhåbentlig forstå sit eget fællesskab i forhold til resten af menneskeheden.

For det første er det en virkelig flot pointe. For det andet minder det om noget, Levi-Strauss har sagt: 'at myter minder mennesker om, at deres rødder gror ned i samfundet'. Da jeg skrev den her artikel, ville jeg prøve at vise noget af det samme. Jeg ville gerne forstå, hvad fantasivæsner siger, om den måde vi forstår vores forhold til den del af verdenen, der ikke er fantasi, men tværtimod er ubarmhjertigt virkelig.

Fodnoter

1. Marx' berømte "*Ein Gespenst geht um in Europa*" har lidt af en bumpy oversættelseshistorie bag sig. På trods af, at det engelsk sprog angiveligt har 171.146 ord, beskriver ikke ét af dem det uundværlige begreb *gespenst*. Så da Helen McFarlane første gang skulle oversætte den tyske original, blev det til: "*A frightful hobgoblin stalks throughout Europe*". Det er rimelig *hilarious*, når man tænker på, hvor berømt og hårdtslående det nuværende skulle blive: "*A spectre is haunting Europe*". Tro ikke, kære læser, at det er tilfældigt, at skurkeorganisationen i James Bond hedder *Spectre*.

2. Philozophical zombies er et begreb, der har været hipt i analytisk filosofi siden 70'erne. Idéen eksisterer i mange mutationer, men som jeg forstår præmissen, er den sådan her: 'forestil dig et væsen, der på alle måder lignede og opførte sig som en person, men som ikke havde en bevidst oplevelse af verden.' Efter min mening er eksemplet ret sjovt, men egentlig frugtesløst. Det er et tankeeksperiment som vi, ligesom med zombien selv, ikke kan slippe af med, lige meget hvor ofte det aflives. Jeg mener nemlig, at hvis et væsen skal opføre sig som om det har bevidsthed, er det nødt til rent faktisk at have bevidsthed.

3. Eksperter er uenige om, hvorvidt Jack the Ripper overhovedet har eksisteret eller bare var en karakter, medierne stykkede sammen af urelaterede mord for at sælge flere aviser. Vi ved i hvert fald, at Fred Best fra avisen *The Star* tilstod at have skrevet et par breve til politiet, hvor han påstod at være Jack for at holde historien i live. Lad mig gøre noget klart: Der er ingen tvivl om, at Mary Ann Nichols, Annie Chapman, Elizabeth Stride, Catherine Eddowes og Mary Jane Kelly blev myrdet og lemlæstet på umenneskelig vis i Whitechapel 1888. Hvad der gør det mere frastødende er, hvor hurtigt mediedækningen af drabet på fem ægte, levende kvinder forfaldt til sladder, skrækhistorier og konspirationsteorier. Det er grotesk, at det tilsyneladende var lettere at opdigte en dæmonisk masse-

morder end at tage et alvorligt kig på de kummerlige omstændigheder, kvinder og arbejdere levede under på det tidspunkt.

4. Jeg så lige klippet fra filmen, og referencen var mindre tydelig end jeg huskede den, men stadig...

5. Lad os ikke glemme, at dansk politi på dagen arresterede 194 personer i forbindelse med protester, og affyrede tåregas mod demonstranter fra Climate Justice Action. Det har ikke noget med artiklens tema at gøre, men det betyder ikke, at vi skal glemme det!

6. Fra *You Took the Words Right Out of my Mouth* på pladen *Bat Out of Hell* fra 1977. Der var mange citater, jeg gerne ville starte det her afsnit med, men det blev meget hurtigt virkelig crowdet. At der var så mange citater om ulve, siger jo nok også noget om, hvor hårdt deres tilstedeværelse har bidt sig fast i vores fantasi.

7. I et interview udtaler Stephenie Meyer: "*I did quite a bit of research on the Quileutes, the nation that Jacob and Billy belong to. All of the legends in the books are part of their tradition, the werewolves and so on.*" Repræsentanter fra Quileute folket har senere fastlagt, at det på ingen måde er tilfældet. For et mere nuanceret overblik over hele den sag anbefaler jeg Joanna Luz Siegels artikel *Vampires, Werewolves and Other Humans: Learning from Participatory Responses to the Representation of Native Americans in Twillight*.

8. Fetish bruges her i ordets originale betydning, hvor det er mere eller mindre synonymt med *talisman* eller *idol*. Fetichisme er grundlæggende, når man tillægger et menneskeskabt objekt særlige kræfter eller betydning. På sin vis kommer Marx ind i billedet igen, da et af hans væsentligste begreber er den såkaldte *varefetichisme*. Det går kort sagt ud på, at man, når man køber en vare, har tendens til at betragte det, som om man bare køber en *ting*. I virkeligheden

køber man jo den arbejdskraft, det har taget at producere den. Ved at fetichere tingen glemmer vi, at alle varer er produktet af konkret menneskelig aktivitet. Når vi eksempelvis køber en iPhone, glemmer vi på belejlig vis under hvilke forhold, den er skabt, og at den er skabt af mennesker overhovedet.

9. Prøv bare at google "*zombie working class analysis*". Jeg ved også, at Slavoj Žižek snakker om det et par gange.

10. Jeg er ikke i tvivl om, at de amerikanske politifolk, der på brutal vis pløjede deres vogne gennem mængder af BLM-demonstranter i sommers, et eller andet sted følte sig som civilizationens sidste bastion, stående over for horder af zombier. Det er i den sammenhæng en sand katastrofe, at vi har tilladt, at hovedpersonen i så meget zombiefiktion er en strisser. Det har ikke medført andet end storhedsvanvid og dehumanisering af alle os andre.

11. Indrømmet har jeg aldrig kunnet komme igennem så meget af HBO-serien, men jeg ved, at en væsentlig pointe i tegneserieudgaven af *The Walking Dead* er, at de her "walkers" allerede levede tomme og zombieagtige tilværelser, længe inden de blev inficeret. Da de rigtige zombier kom til, blev de overlevende på sin vis "frigjort".

12. Som en god forbryder vendte jeg tilbage til gerningsstedet. Problemet var bare, at jeg ikke længere vidste, hvor det var. Da jeg prøvede at finde det, fandt jeg bare det her *goodreads*-quote fra Slavoj Žižek, som der heller ikke er nogen kilde på: "*I like to search for class struggle in strange domains. For example it is clear that in classical Hollywood, the couple of vampires and zombies designates class struggle. Vampires are rich, they live among us. Zombies are the poor, living dead, ugly, stupid, attacking from outside. And it's the same with cats and dogs. Cats are lazy, evil, exploitative, dogs are faithful, they work hard, so if I were to be in government, I would tax having a cat, tax it really heavy.*"



Akademia
En føljeton til indblik
i opgaver og specialer

Selv, samfund og smerte Et speciale om forholdet mellem selvskade og samfund

Af Kamal K. M. Goraya, cand.psych.

Smerte er noget, mange mennesker helst undgår. Og vold forbindes ofte med konfliktfulde situationer, hvor flere mennesker er til stede. Når emnet falder på selvskade, synes smerten dog at blive opsøgt. Og den voldelige handling er ofte én, som den selvskadende person er alene om. Hvordan kan den selvskadende adfærd forstås? Hvilken funktion kan den have? Og kan et samfundsvidenskabeligt teoretisk perspektiv være behjælpeligt til forstå stigningen i selvskadende tendenser i dag? Det var nogle af de spørgsmål, jeg stillede i mit speciale.

Indgangen til specialet

Min rejse mod dette speciale startede et andet sted, nemlig i et afbrudt specialesamarbejde og et næsten færdigt speciale om partnervold. Samarbejdet blev afbrudt, da der opstod uenighed omkring hvem, der havde skrevet hvad, og fordi jeg følte, at opgaven ikke levede op til min faglighed. I stedet for at kæmpe videre med projektet, besluttede jeg mig for at lade min makker tage hele opgaven. Og der stod jeg så en sommerdag 4,5 år efter studiestart og skulle pludselig finde et nyt speciale og en ny vejleder hurtigt. Efter først at have overvejet at skrive om antisocial personlighedsforstyrrelse, derefter borderline personlighedsforstyrrelse og selvskade, lagde jeg mig - mens deadline hastigt nærmede sig - endeligt fast på selvskade.

Hvorfor dette emne?

Min interesse i emnet blev først og fremmest vakt på grund af det forhold, at man igennem de seneste år har kunnet observere en stigning i antallet af individer - særligt børn og unge - der udøver selvskade. Dernæst synes jeg, at det var interessant, at selvskade hverken i ICD-10 eller DSM 5 er kategoriseret som en diagnose i sig selv, og at fænomenet kun indgår som et delelement i Borderline Personlighedsforstyrrelsen (BPD), og at man som selvskadende således ikke betragtes som syg, med mindre man også har BPD. På mit tidligere studie (medicin) kom jeg i praktik på børne- og unge-psykiatrisk afdeling, hvor jeg blandt andet oplevede unge, der udøvede selvskade. Men da jeg på mit medicinstudie mistede en medstuderende, opdagede jeg, at selvskade også forekom her.

I klinisk psykologi på bachelordelen var jeg blevet præsenteret for en række årsager til selvskade, herunder de klassisk freudianske, de mere moderne psykodynamiske, de neuropsykologi-

ske og dem, der tager udgangspunkt i tilknytningsstile. Der gik dog ikke særligt længe, inden jeg fik en oplevelse af, at den kliniske psykologiske forklaringsmodeller ikke var tilstrækkelige, at de - med en kliché - havde "glemt" samfundet, og at deres måde at anskue og tænke fænomenet på ikke var tilstrækkelig. I det hele taget var de kliniske definitioner mangfoldige og kun sporadisk overlappende, og jeg mente derfor, at der var behov for at trække fænomenet ud af klinikken til et sted, hvor det kunne tænkes på ny.

Jeg ville med mit speciale undersøge selvskadens funktion for det enkelte individ, og hvorledes den selvskadende handling tjener den selvskadende, men fra et perspektiv, der overskred de traditionelle kliniske forståelsesrammer. Et menneske, der slår sig selv, skærer i sig selv, brænder sig selv, eller på anden vis udøver en så ekstrem aggression mod sig selv, er nok et individ, men et individ, der er en del af en social verden, som gør sig gældende i sådan en grad, at årsagen ikke kan beskrives med udgangspunkt i så snævre kategorier som individet, dyden eller familien.

Samfundet i selvskaden

I specialets første tredjedel skitserede jeg kort selvskadens historie, og hvordan den gennem tiden har taget sig ud i forskellige kulturelle sammenhænge. Herefter indsnævrede jeg min undersøgelse til at handle om, hvorfor selvskade er stigende inden for en vestlig ikke-klinisk population. Jeg startede med at udlægge nogle af de mest anvendte definitioner på selvskade, der sammen med den historiske gennemgang tjente som et afsæt, der gjorde det muligt for mig at vise begrebets kontingens, samt at udvikle et bud på, hvordan en (mere) fænomenadækvat nutidig definition kunne lyde. Slutteligt gav jeg en

fremstilling af de teorier om selvskade, som på nuværende tidspunkt gør sig gældende på området, der primært er teorier baseret på empiriske studier af forstyrrelser i personlighedsstrukturen. I specialets anden tredjedel forsøgte jeg at underbygge min definition med en analyse af de tendenser i den moderne, globaliserede, vestlige verden, der kunne tænkes at hænge sammen med stigningen i selvskade. Denne analyse gjorde udelukkende brug af sociologisk og samfundsvidenskabelig litteratur, ikke som en afvisning af den eksisterende psykologiske teori, men mere som en underbyggelse. Mit argument var - meget kort - at selv de domæner, som man henregner til psykologien, er indlejret i en socialitet og i en kultur, som man aldrig kan se bort fra i analysen. Selv i tilknytningsteorien og i teorier, der centrerer sig om mor-barn dyaden, må man have med, at den primære omsorgsperson også er kulturvæsen og kulturbærer, hvormed den moderlige henvendelse og omsorg også har et kulturelt aspekt.

Under anvendelse af teoretikere som Zygmunt Bauman og Axel Honneth forsøgte jeg i specialets sidste tredjedel at beskrive, hvordan den "flydende modernitet" har medvirket til, at identitetsdannelsen er gået fra at være fast og forudsigelig til, at være blevet flydende og usikker. Det er blevet frit for den enkelte, hvorledes man vil danne, realisere og forløse sig selv. En frigørelse for nogle individer, en farefuld færd for andre, der oplever at have svært ved at forvalte dette ansvar og denne frihed. Her bliver selvskade et redskab til at regulere de negative følelser af smerte og skam, der opstår i forbindelse med kravet om selvrealisering. Det er tilsyneladende især kravene om at "personliggøre sig", dyrke sit talent og skille sig ud fra mængden. Ligeledes er der noget, der tyder på, at selvskade hænger sammen med det stigende krav til fleksibilitet og omstillings-

parathed og, at selvskaden er en måde at forsøge at håndtere frygten for at ikke at kunne følge med samfundsudviklingen og dermed risikere social eksklusion. Ifølge Bauman er den flydende modernitet kendetegnet ved en "gartnermentalitet", der søger at udviske det afvigende i et forsøg på at opretholde den sociale orden og i stedet skabe plads til en dyrkelse af det perfekte. I dette perspektiv bliver selvskaden en strategi til at håndtere de negative følelser, der opstår, når samfundet forsøger at udviske, marginalisere og definere én via en "ikke-kunnen".

Konklusion

Overordnet fandt jeg frem til, at gruppen af individer, der udøver selvskade, er en meget heterogen gruppe, og at den selvskadende handling tjener flere forskellige formål. Derfor er det for mig ikke klart, at en enkelt teori eller forståelsesramme på nogen vis kan være tilstrækkelig til at forstå et sådant fænomen. Når det er sagt, ser det dog ud til, at visse socialt funderede fænomener afstedkommer et socialt pres, der kunne tænkes at stimulere til selvskadende adfærd.

Ligeledes konkluderede jeg, at selvskade, for at kunne regnes som sådan, måtte forekomme på en måde, der var abnormal i den givne kulturelle sammenhæng, og at selvskade - almindeligvis om end ikke nødvendigvis - er en metode til at håndtere problematiske emotioner og interpersonelle relationer. Selvskaden er et "værktøj", der anvendes af den selvskadende til at genetablere egne grænser, kontrollere og regulere affekt, herunder følelser af svigt tab, tomhed, eller modsat, følelser af at være fyldt til bristepunktet med ubehagelige følelser og fornemmelser. Ydermere kan selvskaden være en kommunikation eller en straf af den selvskadende selv eller andre.

Indput præsenterer SATRE-BOGMÆRKET

Af Karen Damgaard, stud.psych.

Illustration af Ida-Marie Haeusler, stud.psych.

Når vi i denne udgave af Indput har kastet os over temaat *Frihed*, er det oplagt at besøge en førende, hvis ikke dén førende, repræsentant for eksistentialismen, Jean-Paul Sartre.

Frihed og forståelse af menneskets frie valg står nemlig helt centralt i denne filosofiske strømning.

Sartre gennemlevede størstedelen af det 20. århundrede - fra sin fødsel i 1905 til sin død i 1980 - og satte som filosof, forfatter og politisk engageret sit præg på intellektuelle diskussioner ikke bare i hjemlandet Frankrig, men i hele Europa. Det meste af sit liv levede og skrev han i Paris, men et års studieophold i Berlin først i 1930'erne fik blandt andet betydning for, at Sartre lod sig inspirere af den tyske fænomenologi i sit filosofiske forfatterskab. Specielt var han inspireret af Husserl, Heidegger og Hegel, hvis tanker siver ind i hovedværket, *Væren og Intet (L'être et le néant, 1943)*. Her forener Sartre nemlig fænomenologien med Hegels dialektiske filosofi i et forsøg på at fastlægge grundlæggende træk ved den menneskelige eksistens.

I værket introducerer han med inspiration fra Hegel de to grundbegreber eller værensformer; væren-i-sig (*en-soi*) og væren-for-sig (*pour-soi*), hvor sidste relaterer sig til den fænomenologisk forståelse af menneskets bevidsthed som altid rettet mod og stående i forhold til noget Andet. For ifølge Sartre er mennesket, i kraft af sin evne til at forholde sig til sin egen væren,

hele tiden i stand til at overskride de givne omstændigheder, hvis ikke i handling, så på et tankemæssigt plan. Og i denne overskridelse tilintetgøres så at sige de omstændigheder, der også inkluderer mennesket selv. Derfor er det *Intet*, som Sartre forsøger at beskrive forbundet med en vilkårlighed og mangel på mening i verdens og menneskets i-sig-væren. Sartre betegner således mennesket som negativitet eller netop 'intet': Mennesket er dømt til at være frit. Ifølge Sartre er mennesket identisk med sin frihed og har ikke andet valg end at vælge. Som ordene falder: "Eksistensen går forud for essensen".

Hvor Sartre tillægger mennesket en absolut frihed, vægter andre eksistensfilosoffer, som Heidegger eksempelvis, de begrænsninger, der præger menneskets handlemuligheder. En forskel, der også bragte Sartre i strid med Marxismen, som han ellers sympatiserede med. Sartre havde svært ved at godtage de materialistiske og deterministiske aspekter af den marxistiske filosofi og forsøgte i et andet hovedværk *Kritik af den dialektiske fornuft (Critique de la raison dialectique, 1960)* at forene marxistiske elementer med eksistentialistiske forståelser af menneskets grundlæggende frihed.

Når snakken falder på friheden til at vælge, er det nærliggende også at diskutere vilkår såsom ansvar og, inden for eksistentialismen, også angst. At se sin frihed i øjnene og handle herefter, er grundlaget for en auten-

tisk eksistens, men ifølge Sartre har mennesket en tendens til at fortrænge friheden og ønske sig til en væren-i-sig, i stedet for at tage stilling til sin væren-for-sig.

Den tvungne frihed hænger altså tæt sammen med en eksistentiel angst, der kan komme til udtryk kropsligt gennem ubehag og kvalme – med 'intet' som sin årsag. Denne eksistentielle angst beretter Sartre om i værket *Kvalme* (*La Nausée*, 1938), hvis titel, ligesom mange andre af hans værker, kan konkurrere med titlerne på moderne danske tv-serier og film: Tyg bare lidt på *Muren* (*Le mur*), *Fluerne* (*Les Mouches*) og *Ordene* (*Les Mots*), men også *Terningerne er kastet* (*Les Jeux Sont Faits*), *De urene hænder* (*Les Mains Sales*) og *Djævelen og den gode Gud* (*Le Diable et le bon Dieu*).

Flere af titlerne er fra skuespil, noveller og romaner, for Sartre havde ved siden af sine faglitterære, filosofiske værker et større skønlitterært forfatterskab. Dertil var han sammen med Simone de Beauvoir og Maurice Merleau-Ponty grundlægger af tidskrevet *Moderne tider* (*Les Temps Moderne*), som forenede Sartres egne litterære og politiske interesser, og i mere end 70 år (1945-2019) var et omdrejningspunkt for intellektuel debat i Frankrig. Sartre og De Beauvoir opretholdt i øvrigt et berømt åbent og intellektuelt forhold i så godt som hele deres liv. Det vil være på sin plads at lade hende pryde Indput-bogmærket på et tidspunkt – men for nu må I tage godt imod Sartre-bogmærket!



Psyk & Tværs #22

Af Karen Damgaard, stud. psych.

Lodret:

1. Periode uden arbejde, undervisning eller andre pligter
2. Større vandløb
3. Plante der kan blive hundrede af år gammel
4. Kunststart, fra græsk 'betragte, se'
5. Efter ni
6. Friheds.....: betegner handlingsmulighed. Også statistisk begreb
7. Udråbsord, især brugt om begejstring, overraskelse eller irritation
8. Grine
9. Være med i en aktivitet
10. Damp
11. Ophører med at leve
13. Vilkår ved menneskelivet
14. Kunstig intelligens
22. Litterær tekst hvor skribenter kan nyde høj grad af frihed ift. form, indhold, stil m.m.

Vandret

6. Hast fremad!
12. Ældre betegnelse for samfundsklasse med særlige friheder/privilegier
13. Sartre vil mene, at mennesket er til frihed
15. Kemisk betegnelse for sølv
16. Indstifte ægteskab
17. Cylinderformet genstand
18. I
19. Ødelagt
20. Indikerer todeling
21. Det bevidsthedsdomæne som drifterne er knyttet til ifølge Freuds strukturelle model
22. Andet ord for epoke minus 'r' i midten
23. At en kobberoverflade med tiden bliver grøn
24. Noget man kan gøre krav på med henvisning til fx gældende love
25. Ikke mange

Vind et gavekort på 100 kr. til Academic Books!

Tag et billede af din løste Psyk & Tværs og send det til os i en besked til vores Facebookside eller i en mail til redaktion@indput.dk senest d. 1. maj 2021, så trækker vi lod blandt de korrekte løsninger.

**Academic
books**

	1	2		5		7	8	
25			3	4		6		9
24								
23						11	10	
		22		12				
21				13				
20			18				14	
			17			15		
19					16			

