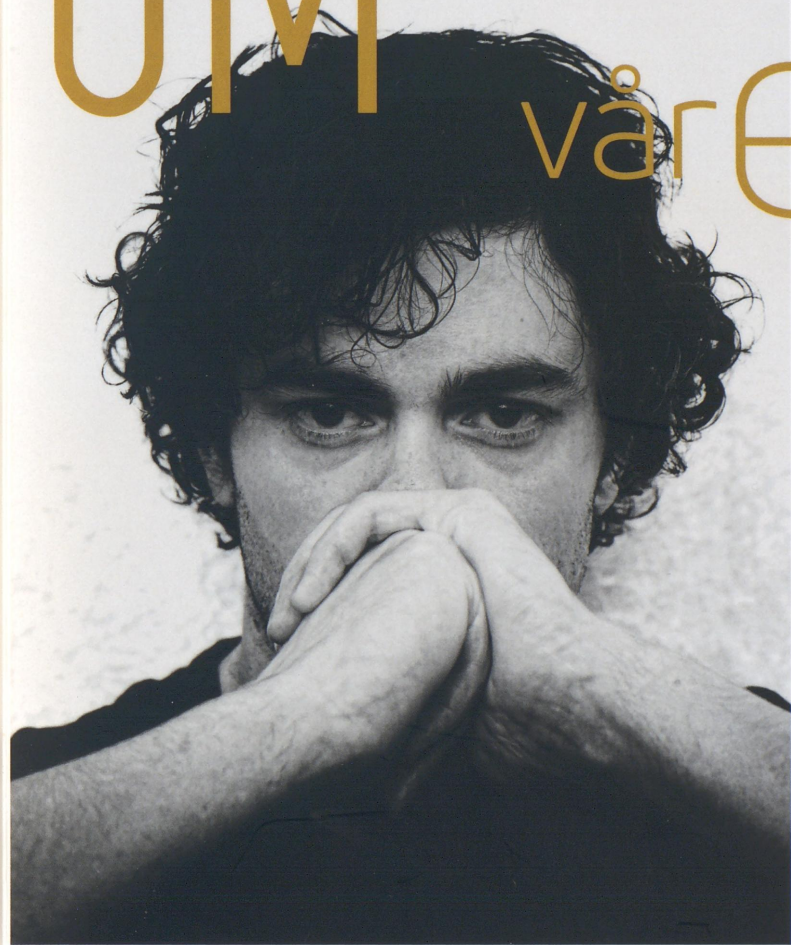


OM våren



Basert på romanen

OM VÅREN av Karl Ove Knausgård

Copyright 2016, Forlaget Oktober as, Oslo

All rights reserved

Bearbeidet for scenen av Anders T. Andersen





Foto: Tom Sandberg

OM VÅREN

Karl Ove Knausgård

Dramatisert av Anders T. Andersen

Regissør, scenograf & videodesigner Anders T. Andersen

Komponist Adrien Munden

Lysdesigner Karl Oskar Sørdal

Kunstverk i forestillingen

Dag Alveng

Tom Sandberg

Per Maning

Geir Yttervik

Medvirkende

Torbjørn Eriksen

Eili Harboe

Ragnhild Arnestad Mønness

Marianne Holter

Ragnhild Tysse

Roar Kjølv Jenssen

Medvirkende fra Barne-og ungdomsteatret

Johanne Veland Bakke

Mie Margretha Velken Opsanger

Ida Sagen Skandsen

Sofia Strand-Grude

Adam Ekeli

Elia Ellingsen

Emil Middelthon

Forestillingsfoto Stig Håvard Dirdal

Design Folk Studio





Maleri: Geir Yttervik

Depresjon

– en mentalitetshistorie

Mens nattbordsskuffer fylles opp av antidepressiva, fylles bokhandlere opp av nattbordspsykologi, livsmestring og positiv tenkning. Tungsinn, eller depresjon, er noe som må overvinnes eller behandles. Men er det egentlig et patologisk avvik?

Av **Frida Skatvik** Født 1983, idéhistoriker, journalist og skribent.

Tidligere publisert i *Salongen.no*, nettstedskrift for filosofi og idéhistorie

La oss se litt nærmere på depresjon – folkelidelsen som 15 % av Norges befolkning til enhver tid har symptomer på.

TRISTHET UTEN GRUNN

Selv om melankoli har vært et filosofisk og medisinsk problem siden antikken, har de antatte årsakene, behandlingsformene og betegnelsene vært mange. Hos Hippokrates finner vi den første, kjente definisjonen: Hvis frykt eller tristhet vedvarer over en lengre periode, er det et tegn på melankoli. Melankoli var – i motsetning til sorg – tristhet uten grunn. Antikkens melankoli var imidlertid uttrykk for en kroppslig ubalanse, og det etymologiske opphavet kan ganske riktig adresseres til kroppen. Melankoli betyr «sort galle», og var – i tråd med antikkens oppfatning om sjelen som legemlig forankret – en del av det humoralpatologiske, medisinske paradigmat. Hos Aristoteles var en melankoliker en som var «svekket av sort galle». Galen, som i vår tids andre århundre skulle definere legevitenskapen helt fram til moderne tid, gjentar så Hippokrates definisjon: Melankoli er frykt eller dysthymia som varer over lengre tid.

I et kristendualistisk verdensbilde er kjødet klart underordnet det hinsidige, og det perfekte samfunn – Civitas Dei – klart overordnet det dennesidige. Ut fra denne dualismen forstår vi hva melankoli er for Luther: En plageånd som bare kan fordrives med tro. Både Luther og Descartes – hvis sistnevnte legger grunnlag for en moderne forståelse av en sekularisert sjel – opererer med et strengt skille mellom sjel og kropp. Mennesket forstås som en syntese av jordbunden kropp og uavhegig sjel, av timelighet og evighet. Siden kjødet og timeligheten gjør mennesket til et begrenset vesen, må kroppen temmes og holdes i sjakk. Det er en slik motsetningsforståelse som bringes videre inn i legevitenskapen på sekulært grunnlag. Er det ikke nettopp en intellektuell forlengelse av Descartes' *âme* – en tenkende og sansende sjel som står i kontrast til det kroppslige – som stykker opp den moderne legevitenskapens menneske i fysiologi og psyke?

SJELEN BLIR OVERFLØDIG

Når Freud utdifferensierer psyken som eget felt for vitenskap, er melankoli på vei ut av den medisinske terminologien. Selv om en ung og freidig Freud anbefaler kokain mot såkalte deprimerte elementer i sinnet, er det nevrosen han er mest opptatt av; den narsissistiske kampen mellom jeget og overjeget (i motsetning til psykosen: kampen mellom jeget og omverden). Hos Freud er melankoliens «tristhet uten grunn»



Foto: Tom Sandberg

ennå ikke erstattet av depresjon som medisinsk betegnelse. Først i midten av forrige århundre, når sjelens lidelser ikles den moderne vitenskapens logiske korsett, er oppfinnelsen av den syntetiske og kjemiske medisinen irreversibel.

Det er ikke bare melankoli som etter hvert blir overflødig, men også motsetningsforståelsen av kropp og sjel. Når depresjon kan lokaliseres i nervecellene som en mangel på neurotransmitter (hovedsaklig serotonin), er det blitt et kroppslig, og ikke et sjelelig problem. Problemet sitter i hjernen, og hjernen er en kroppsdel. Riktignok var melankoli også et kroppslig, og ikke sjelelig problem i antikken. Men den kroppen som huser lidelsen i moderne vitenskap, er omsluttet av et helt annet fortolkningsapparat.

Med de historiske tidslinjene tatt i betraktning virker det litt for naivt – slik enkelte sosialantropologer har gjort – å undergrave muligheten for at det finnes universelle, menneskelige lidelser. Derimot er medisinerings av lidelser som ikke er synlige for det blotte øyet, noe historisk nytt. Først ved midten av forrige århundre fikk psykiatrien, i likhet med den somatiske legevitenskapen, syntetiske piller for å kurere sinnforstyrrelser. Optimistisk på vegne av den nye oppfinnelsen ønsker Peter D. Kramer framtidssamfunnet velkommen i *Aldrig depresjon*: Det vil komme en framtid uten depresjon.

Slik gikk det imidlertid ikke.

EN BIOKJEMISK FORSTYRRELSE

La oss først se på hvordan depresjon defineres i dag. Kriteriene for MDD (Major Depressive Disorder) finner vi i DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). En pasient kan diagnostiseres med MDD dersom han eller hun oppfyller fem av ni symptomer i løpet av en to ukers periode – symptomer som «depressed mood» og «recurrent thoughts of death».

I *Depresjon* (2000) opererer psykiatriprofessor Einar Kringlen med en liste over ti symptomer som ligger svært tett opp mot DSMs kriterier for MDD. Selv om Kringlen er kjent for sin diagnosekritikk og generelt ikke er vennlig innstilt overfor psyko-farmasien, definerer han – i tråd med den generelle vendingen de siste tiårene – depresjon som en cerebral, biokjemisk forstyrrelse:

«Siden arvelige faktorer spiller en rolle ved de mest alvorlige depresjoner, er det rimelig å tenke seg at det foreligger biokjemiske forstyrrelser i hjernen».

Kringlens utsagn er tidstypisk for dagens psykiatri. Selv om psykiatrien lenge opererte i skjæringspunktet mellom humaniora og medisin, har den i dag tatt en klar biologisk vending. Slik kan DSMs historie – fra første utgave ble utgitt i 1952 til i dag – også studeres som en fagintern vektforskyvning fra et psykoanalytisk orienteringspunkt til biologiske forklaringsmodeller.

FILOSOFI SOM REDSKAP FOR FORSTÅELSE?

La oss ha in mente at klassifiseringsmaskineriet bak de ulike diagnosene også kan studeres relasjonelt tidsspesifikke ethos, selv om diagnosemanualen pretenderer universelle totalforklaringer.

Ikke overraskende finnes det allerede innvendinger. Horwitz og Wakefield påpeker i *The Loss of Sadness* (2007) at diagnostiseringen og massemedisineringen av depresjon utelukker naturlige sorgreaksjoner utløst av sosiale årsaker. Depresjon er ikke lenger et erkjennelsesmessig, men et medisinsk problem.

I dag gjør få vordende psykiatere som Freud: Han fulgte forelesninger både i filosofi og medisin. Det anses ikke lenger som nødvendig når depresjon kan lokaliseres i nervesynapsene som et kroppslig problem. Men kanskje hadde det ikke vært så dumt om psykiatere kunne fått et studiepoeng eller to i erkjennelsesfilosofi?

LIVET SOM LØSELIG PROBLEM

Stadig flere sykemeldes av den nye folkelidelsen, og antall unge uføre fortsetter å stige. WHO har estimert depresjon som verdens vanligste psykiske lidelse, og lidelsen er allerede regnet som den største – psykisk og somatisk – i aldersgruppen 15–44 år. Depresjon har invalidisert samfunnet (enorme sosiale omkostninger) og lammet individet.

Om vi mot formodning skulle ta et skritt tilbake for å utvide synsranden, ser vi kanskje at det ikke er depresjon som invalidiserer, men en omfattende insistering på livet som smertefritt (alt som er ubehagelig har selvsagt en positiv, selvutviklende funksjon). For ukebladene, reklameindustrien, coaching- og selvhjelpsindustrien er livet stadig et løselig problem: en syllogisme som går opp ved hjelp av logikk og positiv tenkning. Forutsetningen er selvfølgelig at man klarer å lukke øynene for store deler av filosofi-historien, som prøver å fortelle oss det motsatte.

Fremdeles tom? Kanskje anti-depressiva kan hjelpe deg til å bli en hvilende kule i et meningsbærende og kohernet kosmos, kjemisk rensert for tilfeldighetenes ubehag?



Foto: Dag Alveng





Maleri: Geir Yttervik

START AGAIN

Pack it all away in neat boxes
Tape and seal what cannot be contained
Lumps of chaos spinning on an axis
Wash up wipe down
Push the dark away

Turn on the gas
Get the matches
Burn the whole place
Let the flames
Rise up a cure for the damaged
Love disappear
Start again

That's the point of pointlessness
It's tragic
Pull the covers back over your head
Disinfectant dish washer tablets
Bleach your soul
Vacuum under bed

Turn on the gas
Get the matches
Burn the whole place
Let the flames
Rise like a cure for the damaged
Love disappear
Start again
and again
again
again



Foto: Dag Alveng

En vei ut av depresjonen

Jeg tror noe av det viktigste man kan gjøre for noen som er deprimert, er å forstå hva depresjon er.

Av Kristian Hall

Mange går rundt og er deprimerte uten å være klar over at det er det de faktisk er. Som med de fleste ting i livet får man ikke ved fødselen utdelt en håndbok som forteller en hva depresjon er, og hvordan man blir kvitt det.

Depresjon er ikke én konkret lidelse, det er en sekkeidiagnose som rommer veldig mange forskjellige situasjoner og skjebner. I kjernen av de fleste depresjoner finner man en vedvarende nedstemthet, tristhet og melankoli, som ikke nødvendigvis trenger å ha en bestemt årsak eller kilde. Det er typisk at den deprimerte har lav energi, trenger mye søvn, og kan ha gråtetokter og intens psykisk smerte som går over i fysiske symptomer. Noen ganger er depresjon ledsaget av selvmordstanker. Livet kan bli så vondt at man ønsker at det skal ta slutt.

Det fins mange mulige årsaker til depresjon. Her er noen av dem: traumer fra barndommen eller ungdomstiden, sorg, mobbing, lavt selvbilde, selvkritiske tanker og ubalanse i kjemien i kroppen. Noen bare er deprimerte, uten at det fins en klar årsak.

Mange deprimerte har hodet fullt av mekanismer som bevarer og forsterker depresjonen. Man tenker negativt om seg selv, om verden og om fremtiden. Nøkkelen til å bli kvitt depresjon er å endre eller eliminere disse mekanismene.

En grunntanke for meg er at det ikke nødvendigvis fører til forbedring å være klar over og rette oppmerksomheten mot hvorfor man er deprimert. Ofte vil det snarere føre til forverring. Man blir ikke gladere av å tenke på egen smerte, men tvert imot på de tingene i livet som bringer glede og andre positive følelser.

Å VÆRE PÅRØRENDE

I noen tilfeller kan det være vel så tøft å være pårørende til en som er deprimert, som å være deprimert selv. Makteløsheten man føler når man står overfor et barn, et søsken, en kjæreste, en venn eller en forelder som er deprimert, kan være forferdelig. Man ønsker ikke annet enn å hjelpe, men ofte er det tilsynelatende lite av det man gjør som har reell effekt.

Jeg tror noe av det viktigste man kan gjøre som pårørende er å forstå hva depresjon er, og deretter akseptere at det til syvende og sist er den deprimerte selv som bestemmer om vedkommende vil bli bedre eller ikke. Det viktigste tidspunktet i en forbedringsprosess er når den deprimerte faktisk bestemmer seg for å bli bedre. For en som er deprimert, er det ofte trøst å hente i depresjonen – man tillater seg å falle tilbake i depresjonens klamme omfavnelse. Det er en av de viktigste årsakene til at den kan være så vedvarende.

Ingen, selv ikke foreldre, kan ta ansvar for en annen persons følelser. Det kan komme til et punkt hvor den pårørende må resignere fullstendig. Hvis man har forsøkt og forsøkt å hjelpe i årevis uten nevneverdig effekt, kan det være bedre å sette seg tilbake og ta en pause. Med å resignere mener jeg ikke at man skal gi opp, men at man kan innse at det er begrenset hvor mye innflytelse man egentlig har over andres depresjon.

Det man kan fortsette å gjøre, så lenge det trengs, er å legge til rette for mest mulig mestringsfølelse hos den deprimerte, og så mange positive opplevelser som mulig. Det andre som virkelig vil hjelpe er å sette seg inn i hvordan tankefeil og demoner opptrer. Den deprimerte vil ofte føle seg misforstått, føle at det er ingen som forstår hvordan vedkommende faktisk har det. Det er heller ikke rart at det er vanskelig å forstå for omgivelsene – det å være deprimert er som å komme fra en annen planet, fordi tankene ofte opptrer fullstendig irrasjonelt. Ved å forstå tankefeil og demoner kan man vise at man forstår mer av den deprimertes verden, og da vil han eller hun føle seg mindre alene.

Å BLI KJENT MED EGNE FILTRE

Tanker og følelser henger sammen, som i «høna og egget»-metaforen. Hvis man er nedstemt, kan det være vanskelig å tenke positive tanker; de negative følelsene drar de mentale prosessene ned i mørket. Samtidig vil negative tanker få kroppen til å produsere signalstoffer som fører til negative følelser.

Både tanker og følelser påvirkes av flere lag av mentale filtre før de ender opp som en konkret opplevelse i sinnet. Det vi subjektivt opplever er et resultat av tolkningsprosesser i hjernen. Når vi ser på noe vil linsen i øyet vende bildet, slik at det projiseres opp ned på baksiden av øyeeplet. Signalene sendes deretter til hjernen via synsnerven og hjerneorganet talamus, for så å tolkes av synssentret i hjernen. Til slutt ender vi opp med å oppleve situasjonen «riktig vei».

Slik er det med alle sanseimpulser vi mottar. Alt tas imot av hjernen og tolkes før vi opplever impulsen. Fordi ulike mennesker har ulike mentale filtre, vil en situasjon aldri oppleves på samme måte av forskjellige mennesker. Vi lever alle med ett eller flere

virkelighetsfiltre. Vi trenger dem for å kunne forholde oss til en kaotisk og komplisert verden. Virkelighetsfiltre tillater oss å forenkle ting, å sortere impulser og inntrykk i kjente mønstre.



Foto: Dag Alveng

Problemet oppstår når virkelighetsfiltrene forvrenger virkeligheten i negativ retning. En nynazist kan tro at fargede mennesker er dårligere enn hvite, eller at jøder står bak en internasjonal konspirasjon. En radikal kommunist kan tro at alle kapitalister er onde mennesker.

FASTLÅSTE MØNSTRE OG VANER

Hva er det du tror? Du tror kanskje at alt som hender deg, skjer fordi du er spesielt uheldig, eller at ingen noensinne vil kunne elske deg fordi det er umulig? Hvis så er tilfellet, tenk hvor mye bedre livet ditt ville bli hvis du kunne bytte ut det perspektivet.

Virkelighetsfiltre er i utgangspunktet et nøytralt fenomen, som kan ha gunstig, nøytral eller ugunstig innvirkning på ens følelsesliv. For deprimerte er ugunstige virkelighetsfiltre en viktig del av sykdommen. For eksempel vil en deprimert person ofte feiltolke kommunikasjon fra medmennesker, gjerne i negativ retning.

Har man god oversikt over egne virkelighetsfiltre, blir livet enklere å leve. Man vil lettere forstå hvorfor man reagerer som man gjør på ting som skjer en. Det er slitsomt å «henge etter seg selv», og måtte forholde seg til at man reagerer på en måte som fremstår som uforståelig, til og med for en selv.

Med oversikt vil du kunne identifisere hvilke virkelighetsfiltre som gjør deg syk, og som sørger for at du forblir deprimert. Når du har identifisert disse, kan du starte arbeidet med å endre eller eliminere dem. Klarer du det, har du kommet langt på veien ut av depresjon.

Tanker og følelser kan ende opp i fastlåste mønstre og vaner. Årsaken til dette er at tanker løper langs de nevronene som er skapt i hjernen. De går minste motstands vei og følger gjerne motorveiene i hjernen. Mens de gjør det, gjør de veiene de løper, bredere. De er selvforsterkende av natur. En venn av meg omtaler dette som sykkelsporet. Se for deg en syklist som sykler lenge i ring. Over tid dannes et dypt spor som sykkelens følger. Dess lengre tid det går, dess vanskeligere blir det å sykle en annen vei.

NÅR «DEMONEN» TAR OVERHÅND

Noen av disse mønstrene er gunstige, som når vi pusser tennene før vi går og legger oss. Andre vaner og mønstre kan være ekstremt ugunstige. Det gjør ingen noe vondt om man foretrekker å spise frokost før man dusjer (eller omvendt). Men hos den deprimerede finner man ofte tankemønstre som direkte eller indirekte fører til nedstemthet, tristhet og dårlig funksjonsevne i samfunnet. Jeg ser på disse negative fastlåste tanke- og handlingsmønstrene som demoner. En demon er et pill råttent virkelighetsfilter.

Demoner kan manifestere seg på flere måter, både bevisst og underbevisst, som når man får trang til å fråtse i usunn mat når man blir lei seg, eller når man tror at ingen kan elske en, fordi man er blitt avvist av det andre kjønn. Andre demoner opptrer som indre kritiske stemmer i hodet. Merk at dette er en metafor, jeg snakker ikke om demoner av den typen man ser i filmer som *Eksorsisten*. Det er snakk om deler av ens egen psyke som ikke gagnar en, ikke en skapning som kommer utenfra og tar kontroll. Man kan se på disse demonene som de små røde djevlene i gamle Donald Duck-tegnefilmer, de som sitter på skulderen og hvisker dårlige råd i øret på en.

Dette er en relativt kompleks idé, som enklest forklares med eksempler.

Det følgende er et hverdagslig eksempel etterfulgt av et mer alvorlig tilfelle:

En dag blir du kalt inn til sjefen for en samtale. Sjefen er godt fornøyd og gir deg gode skussmål for jobben du har gjort den siste tiden. I det hele tatt har han stort sett bare positive ting å si. Helt til slutt i samtalen vil han likevel trekke frem et forbedringspunkt. Han synes du bør bli flinkere til å gi konstruktiv tilbakemelding til dine kolleger, at du kan være litt negativt orientert i avdelingsmøtene.

Du forlater møtet med en dårlig følelse. Du tenker overhodet ikke på all rosen du nettopp fikk, men kun på den siste kommentaren, at du kan være negativ overfor kollegene. Der røyk den forfremmelsen, tenker du, sjefen mener jeg er en negativ kraft i arbeidsmiljøet. Resten av dagen er du i dårlig humør, og du er gretten når du kommer hjem fra jobben. Du ender opp med en krangel med kona, og du kjefter på sønnen din fordi han ikke har gjort leksene.

Dette var et eksempel på en relativt mild demon: det at man retter oppmerksomheten mot det negative i en situasjon og ignorerer det positive.

Så det andre eksempelet:

Se for deg at du er på vei til en fest, der det er mange mennesker du ikke kjenner. Du går inn i festlokalet og får umiddelbart en dårlig følelse. Du føler at folk ser på deg med skepsis, ja nesten fiendtlighet. Du kjenner en klump i magen, en velkjent redsel som øker, minutt for minutt. Redselen går over i panikk, og du ser deg frenetisk rundt etter noen du kjenner. Du ser ingen. De har sannsynligvis ikke kommet ennå. Nei, der står heldigvis Carsten, en bekjent av deg. Du går bort til ham, han står i en sirkel av mennesker du aldri har sett før, de ser på deg med irritasjon når du avbryter samtalen de var inne i. Carsten hilser, men er tydelig irritert han også. Det topper seg for deg, og du unnskylder deg, går raskt ut av leiligheten og forlater festen.

På veien hjem hudfletter du deg selv for å ha spolert nok en fest, for igjen å ha feilet i håndteringen av et sosialt arrangement. Du er helt udukelig, sier du til deg selv, du burde bare henge deg. Du er ikke verdt en dritt! Du går hjem og legger deg i sengen, med en dyp depresjon som er med deg hele den lange, svarte natten.

Eksempelet over er skrevet slik det ble opplevd i jeg-personens sinn. Hadde man derimot spurt Carsten om hendelsen dagen etter, hadde han sagt at han var glad for å se jeg-personen, og at det var synd at vedkommende gikk så brått. Han var overhodet ikke irritert, han var bare midt i en historie da jeg-personen kom. I jeg-personens perspektiv ble dette oppfattet som irritasjon og avvisning.

Jeg tror dette er et ganske typisk eksempel på hvordan sosial angst og depresjon kan forekomme. Eksempelet viser hvordan en demon kan endre alt man opplever, farge alt svart, forvandle alle positive ting til negative. Det viser også hvor farlige demoner kan være, hvordan de regelrett kan ødelegge livet vårt. En del mennesker går gjennom slike opplevelser mange ganger hver eneste dag.

Å BYGGE EN BEDRE UTGAVE AV SEG SELV

En del demoner starter som et i utgangspunktet gunstig tankemønster, som spinner ut av kontroll. Et godt eksempel på dette er bekymringer. Hvis man aldri bekymrer seg, øker sjansene for å bli skadet i en ulykke. På denne måten er bekymringer bra. Men hvis man bruker flere timer hver dag på å bekymre seg for alt som teoretisk kan skje (og som stort sett aldri skjer), har bekymringen gått over til å bli en demon. Den ble skapt som en hjelper, for å støtte eller forsvare en, men ble så forvridd og mutert over tid – og plutselig var den til ugagn og ikke til hjelp.

Man kan overvinne demoner og bli sterkere og klokere i prosessen. Det første man må gjøre, er å bli klar over demonene – lære dem å kjenne. Deretter må man akseptere at man har dem, for så å lage en strategi for å beseire dem. Til slutt utfører man planen, med det resultat at demonen ikke lenger plager en i like høy grad, eller til og med blir borte for alltid. Dette gir mestringsfølelse, som resulterer i mot og energi til å fortsette arbeidet.

Denne prosessen vil helt sikkert innebære nederlag og skuffelser underveis. Man vinner ikke alle kampene man kaster seg inn i. Å bygge en bedre utgave av seg selv er litt som å spille *stigespillet*, man faller ned noen nivåer i ny og ne, men finner også stiger som gir et skikkelig hopp oppover.

Hvis man oppsøker en profesjonell terapeut, er det lite sannsynlig at hun vil benytte uttrykket *demon*, selv om vedkommende nok vil forstå hva man snakker om. Kognitive psykologer vil heller snakke om feilaktige måter å tenke på, hos meg forkortet til tankefeil. Jeg ser på tankefeil som det demonen er bygget opp av. Grunnen til at jeg insisterer på å bruke ordet demon, er at fenomenet i mange tilfeller kan ha enorm innvirkning på ens liv. Det dreier seg ikke om en litt plagsom hang til negativ tenkning, det kan dreie seg om indre problemer som fullstendig paralyserer en og ødelegger livet ens.

ÅTTE TANKEFEIL

På 1960- og 1970-tallet utviklet de amerikanske psykologene Aaron Beck og Albert Ellis det som i dag er kjent som kognitiv adferdsterapi. Kjernen i kognitiv adferdsterapi er å forstå hvordan man tenker, og hvordan man over tid kan endre tenkemåten, slik at man opplever økt mestring og livskvalitet. Spesifikt leter man etter ugunstige tankemønstre, som kan kalles tankefeil. Det fins mange gode bøker om kognitiv adferdsterapi, og jeg anbefaler spesielt *Change your thinking with CBT* av Sarah Edelman. Den er full av eksempler på ulike tankefeil, noe som gjør det lettere å forstå hvilke tankefeil man gjør selv.

Her er en oversikt over de viktigste:

Generalisering. Vi mennesker generaliserer hele tiden. I mange tilfeller er det helt greit. Det gjør liten skade å ytre at «alle katter er søte», selv om dette selvfølgelig ikke alltid er tilfellet. Men når vi sier ting som «jeg lykkes aldri med noe» eller «alle jeg kjenner, er idioter», er det skadelige generaliseringer.

«**Burding**». I min verden er ordet burde et lite nyttig ord. Det er et dømmende ord som forteller at det er noe man skulle ha gjort som man ikke gjør, eller omvendt. Det er et ord som nesten alltid fremkaller dårlig samvittighet. *Jeg burde trene, jeg burde spise mindre søtt, jeg burde besøke moren min mer.* Det er greit å være seg bevisst hva som er hensiktsmessig å gjøre, men lite fruktbart å gå rundt med dårlig samvittighet hele tiden. «Burding» er heldigvis relativt enkelt å eliminere. Simpelthen bytt ut ordet *burde* med ordet *kan* i alle sammenhenger. *Kan* er et ord som åpner for muligheter, og det inneholder ikke noe av den dømmende holdningen som ligger i *burde*.

Katastrofisering. Det er vanlig for mange av oss å overdramatisere de negative tingene vi opplever, for eksempel å få en parkeringsbot. Det er irriterende å få parkeringsbøter, og noen ganger har man ikke pengene til å betale den, men verden går ikke under av en parkeringsbot. Katastrofisering er det man gjør når man tar en negativ hendelse og blåser opp betydningen av den.

Polarisering. Verden er ikke inndelt i svart og hvitt; ulike fenomener og hendelser opptrer snarere på en trinnløs skala. Mange av oss insisterer likevel på å sortere ting kun i to kategorier, altså å polarisere, for eksempel ved å dele mennesker inn i gode og dårlige mennesker. Det er en grov overforenkling. Alle egenskaper er fordelt på skalaer – det er ikke slik at man enten er morsom eller fullstendig blottet for humor. Det er heller ikke slik at man enten er fullstendig ond eller gjennomført god.

Personliggjøring. Denne tankefeiten innebærer å ta ansvar for noe som hender som ikke er ens personlige ansvar. Personliggjøring er å ikke anerkjenne Frans av Assisis kloke ord i begynnelsen av boken (les dem igjen). Det er mange ting som hender, både fine og vonde, som fullstendig eller delvis er utenfor vår kontroll. Hvis man går rundt og tar ansvar for alt som skjer, blir livet tungt å leve. Et eksempel på denne feilaktige tankemåten er når en kompis er i dårlig humør og du tror det er din skyld. Man kan ikke ta ansvar for andres følelser.

Ansvarsfraskrivelse. Ansvarsfraskrivelse er det motsatte av personliggjøring. Det er det man gjør når man skylder på eksterne krefter eller personer for noe når man selv delvis har skylden for det som skjedde. Sannheten ligger gjerne et sted midt imellom de to ytterpunktene. Å alltid skyld på andre gjør at man ikke innser at det reelle problemet noen ganger ligger hos en selv. Ett eksempel er at man kommer for sent på jobben hver dag i to måneder og legger skylden på sjefen når man får sparken. Et annet er at ektefellen går fra en når man har vært utro, og man presterer å mene at det var partneren som drev en til det.

Tankelesning. Vi går ofte rundt og tror at den og den personen mener det og det om oss, og ikke sjelden at det er noe negativt. *Åge liker meg ikke*, kan man tenke. Mange ganger trekker vi slike konklusjoner basert på overtolkninger av ytringer eller kroppsspråk. Kanskje Åge i dette eksempelet hadde en dårlig dag sist man møtte ham, og på grunn av dette ikke var særlig vennlig. Å slutte at han ikke liker en på grunn av dette er tankelesning, og det er en lite nyttig måte å tenke på.

Man kan overvinne demoner og bli sterkere og klokere i prosessen.

Filtrering. Deprimerte mennesker har en hang til å feste seg ved det negative i en situasjon. Man filtrerer informasjonen, siler vekk det positive og ender opp i en suppe av negativitet – som tenåringen som har nesten bare A-er på vitnemålet, men som henger seg opp i den ene C-en, eller vertinnen som tror hele selskapet er ødelagt fordi hun brente kaken. Dessverre gjør man ofte situasjonen enda verre ved å legge katastrofisering på toppen av det hele. Ikke bare var selskapet ødelagt, men mannen hennes vil hate henne for det og forlate henne.

Tenk gjennom noen hendelser du har opplevd i det siste. Kan du gjenkjenne noen tankefeil du har gjort? Hvis svaret er ja, noter dem i en dagbok, notatblokk eller liknende. For å eliminere tankefeilene du selv bruker, må du vite hva de er.

Bokutdrag fra Kristian Halls bok «*Opp fra avgrunnen: Veier ut av depresjon*». Teksten har tidligere vært publisert i Psykologisk.no, et nettsted for psykologi-interesserte.

Kristian Hall er utdannet sivilingeniør og har hatt ulike direktørstillinger i næringslivet. Som tenåring og student gikk han gjennom en dyp depresjon, som han senere kom ut av ved hjelp av teknikker fra kognitiv og positiv psykologi. Han har skrevet bøkene *Opp fra avgrunnen: Veier ut av depresjon* og *Glad igjen: Hvordan bli kvitt depresjon steg for steg*, som oppsummerer teknikkene han benyttet.





LEAVING EARLY

Soon you'll wake up
All eager to wash
The ghosts of the past
Off your fizzog

The morning has changed
It's teenage again
As fresh as a spark
We banish the dark
Aaah aaah

Leaving early
Taking just what I need

Maleri: Geir Yttervik

WAKE ANOTHER DAY

Funny how the falling seeds
Flirt along the breeze
Funny how they tease their birth
Tempting of the earth

Funny how the genes are packed
In layers to attract
A lover of a Bee
A taker or a key

So I want you back
Like the seeds are sown
On warmer summer days
We'll give the past a wave

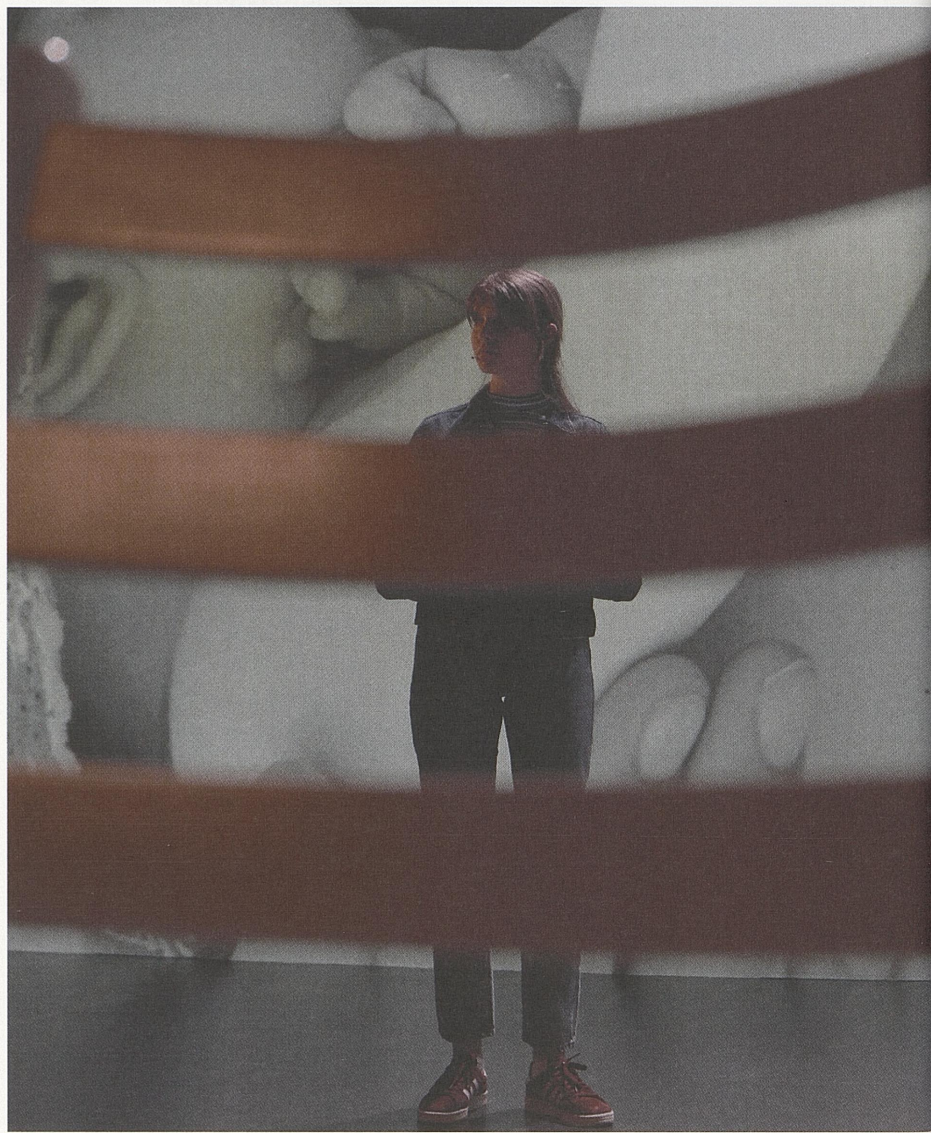
I'm staying awake
No time for lethargy
I'm going to work
Through the night till day
Time is short
And we've already burned too brightly
So come my friend
Let's wake another day

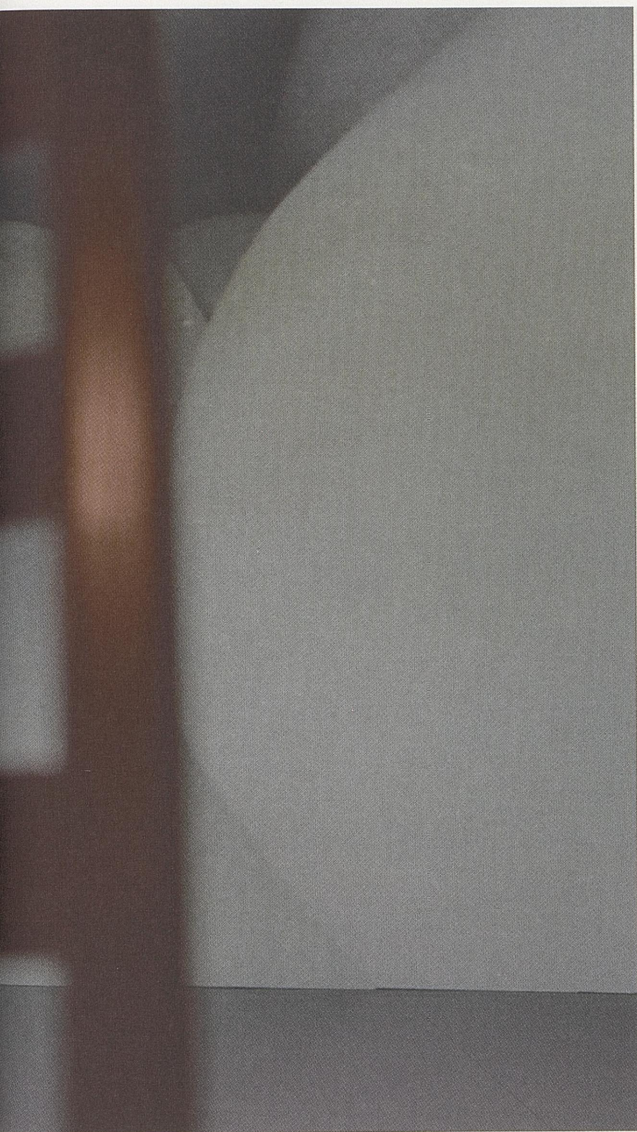
I'm digging the dirt
I'm writing recipes
To heal the hurt
Through the night till day
Seen too much?
Haven't seen enough more likely
So come my friend
Let's wake another day

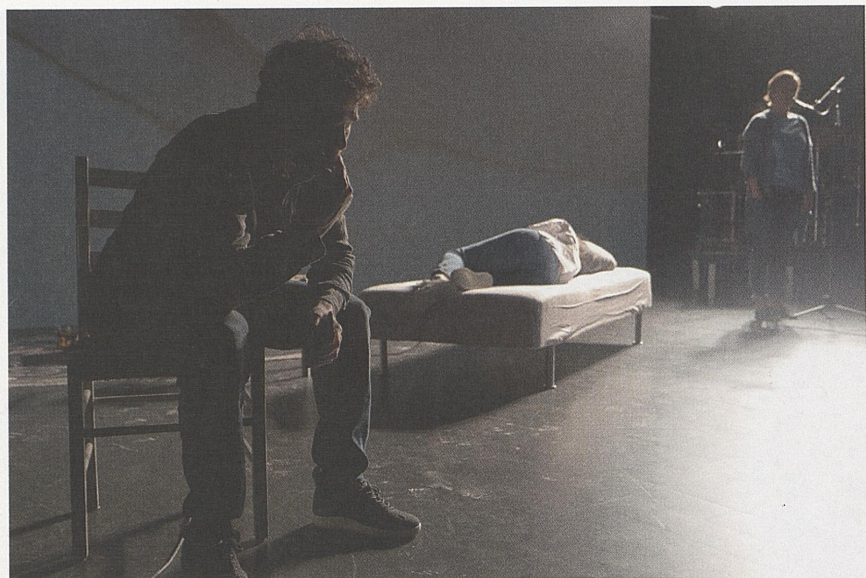
Time is brutal time is short
We'll run again – never caught
Through the dark into the sea
We'll swim again you and me

Sun falls on the faces
Of new born children gracing
Our well worn thunder shaking
New dawn

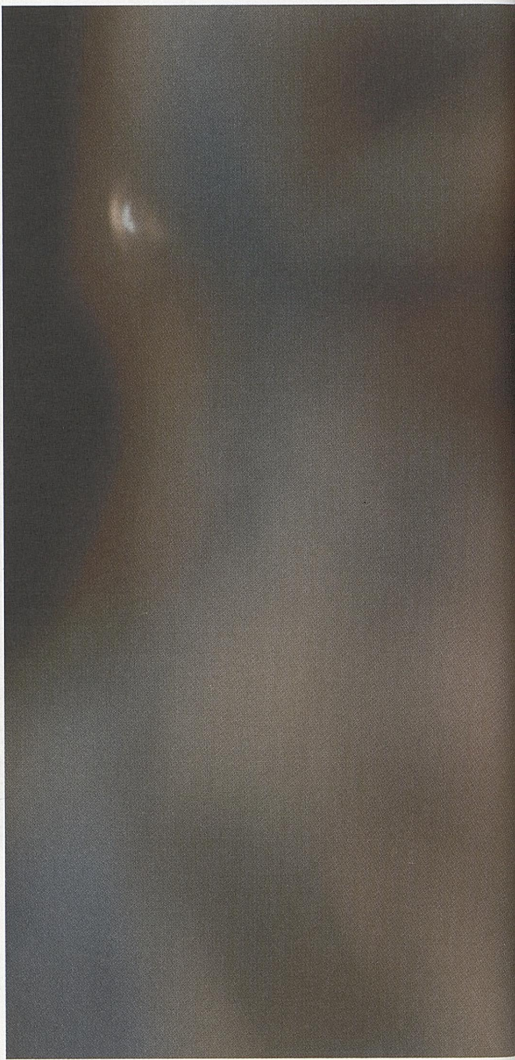
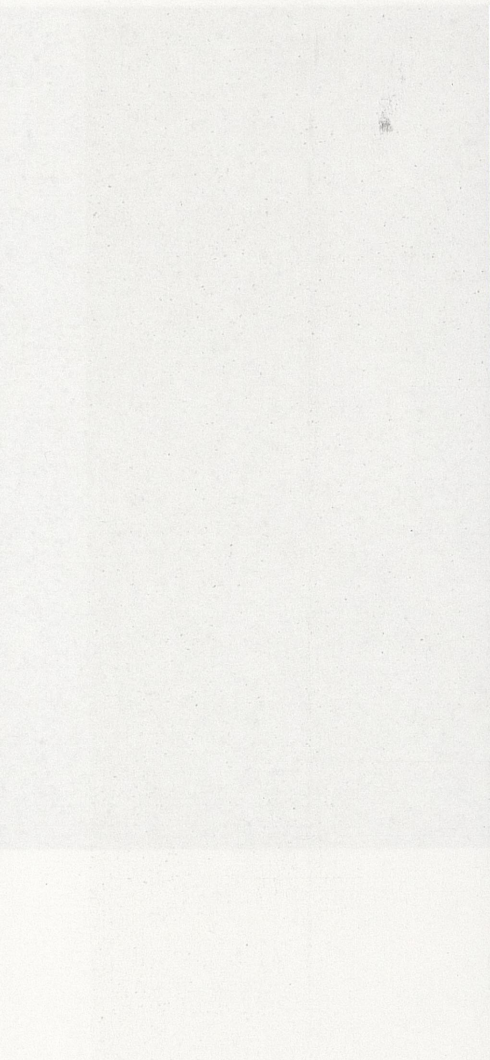
So I want you back
Like the seeds are sown
On warmer summer days
We'll give the past
A wave



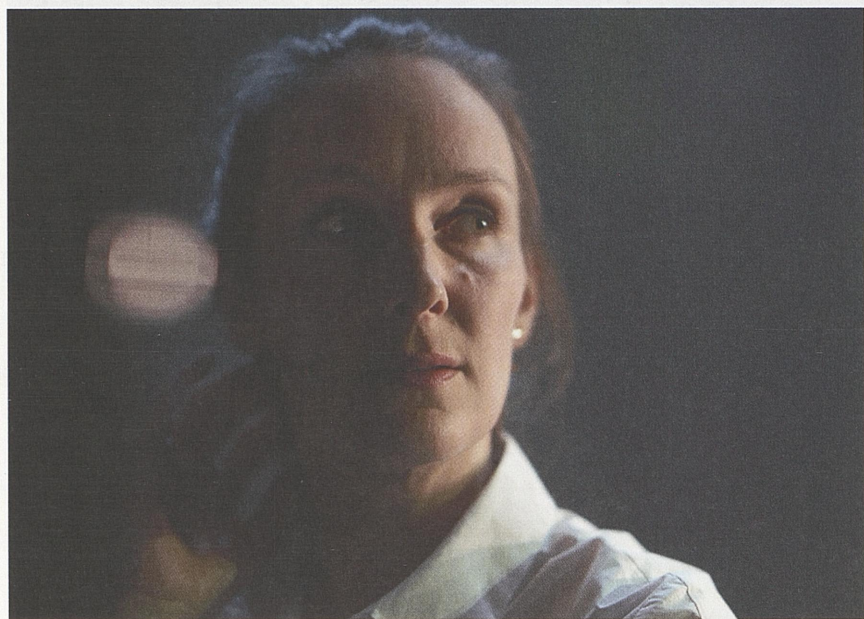








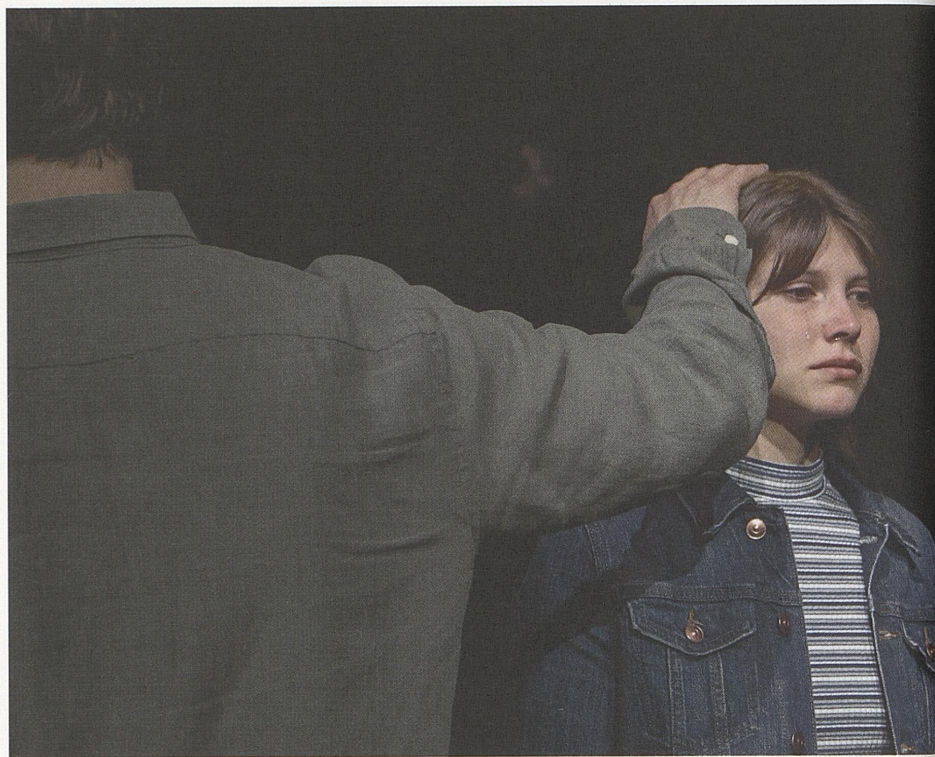


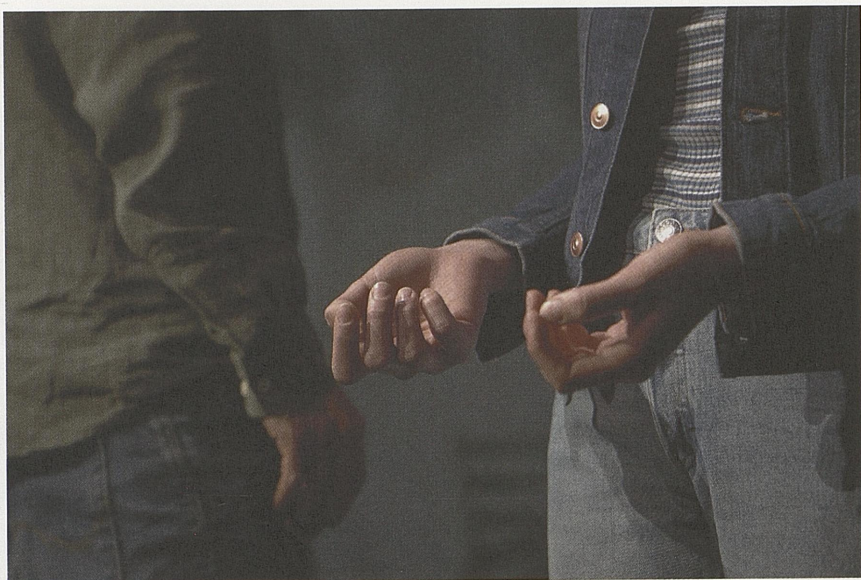


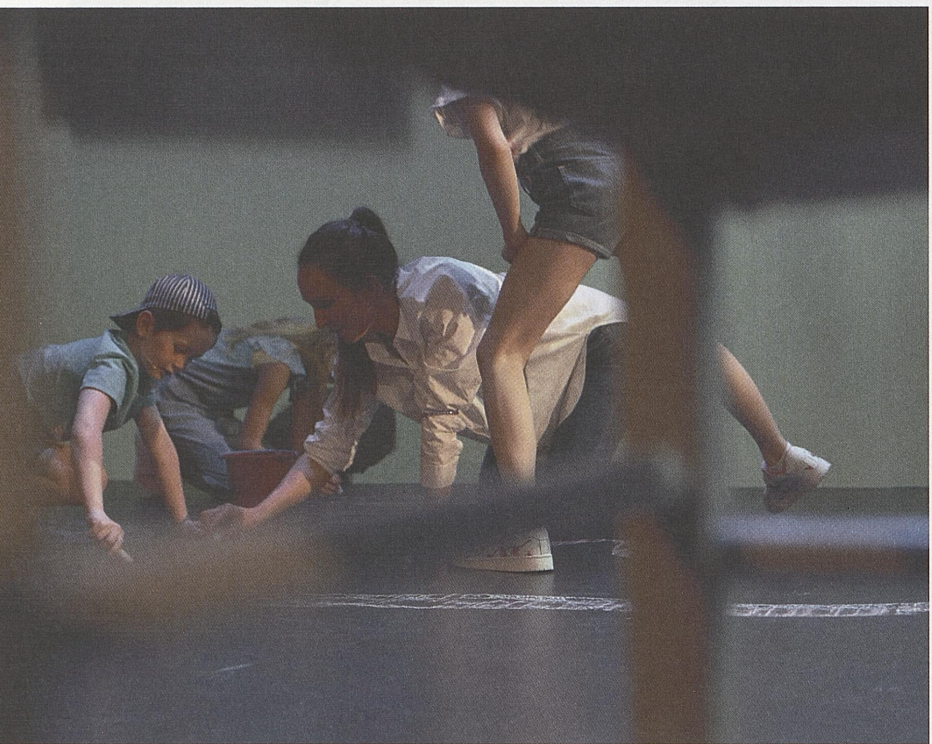
FLY

Depleted patience variations
Down at the bottom of a
Well that's long since dried up
As the town moved away
Squat in the middle of
A love isolation
Pray
Throw down a rope
Cast off your chains
And fly, fly...
So high

Arteries are opening
And energies pooling
In the palms of your hands
Are two warm shallow lakes
Blotting paper bandages
And balms that are soothing
It's never too late
To make your escape
And try, try...
So high

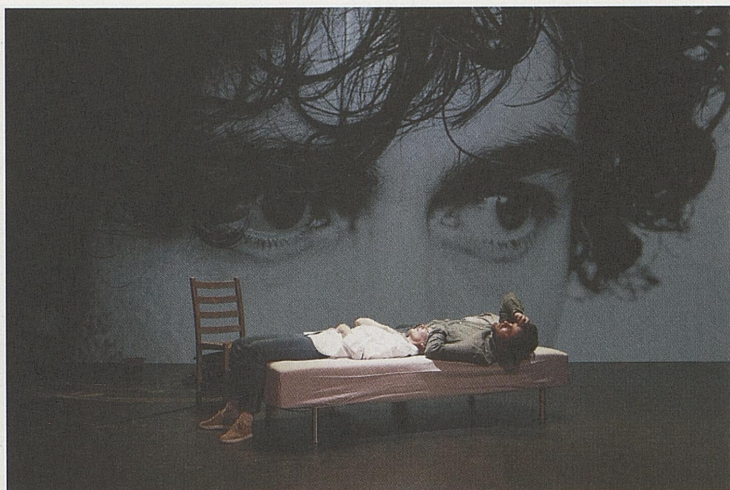


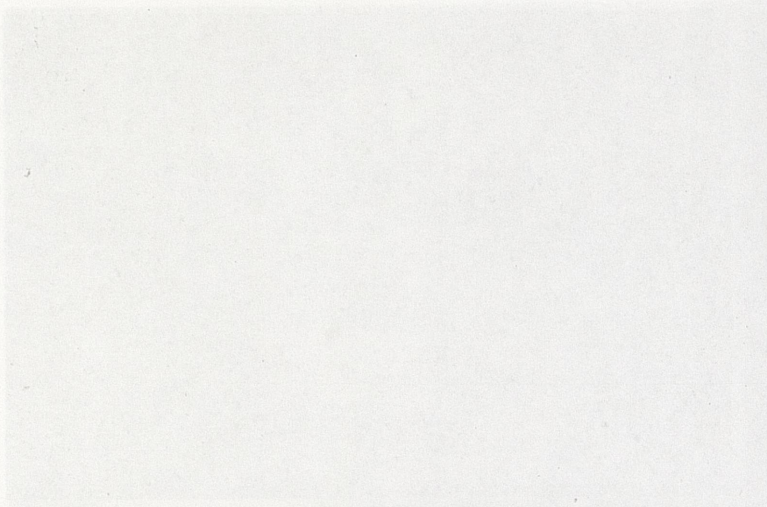




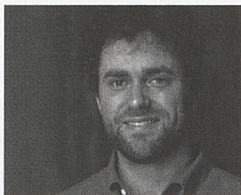




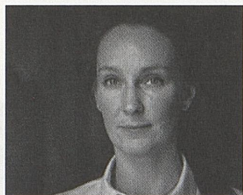








1



2



3



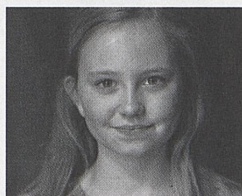
4



5



6



7



8



9



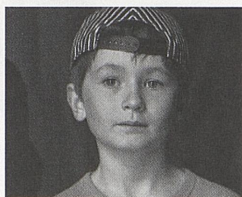
10



11



12



13

- 1 **FAR**
Torbjørn Eriksen
- 2 **MOR**
Ragnhild Arnestad Mønness
- 3 **YNGSTE DATTER**
Eili Harboe
- 4 **MEDFORTELLER**
Marianne Holter
- 5 **MEDFORTELLER**
Ragnhild Tysse
- 6 **MEDFORTELLER**
Roar Kjølv Jenssen
- 7 **ELDSTE DATTER**
Ida Sagen Skandsen
- 8 **ELDSTE DATTER**
Sofia Strand-Grude
- 9 **MELLOMSTE DATTER**
Mie Margretha Velken Opsanger
- 10 **MELLOMSTE DATTER**
Johanne Veland Bakke
- 11 **SØNN**
Adam Ekeli
- 12 **SØNN**
Elia Ellingsen
- 13 **SØNN**
Emil Middelthon

TOM SANDBERG (1953 - 2014) skrev kunsthistorie med sine tidlige abstrakte billedserier og portretter i store formater, og jobbet konsekvent med utforskningen av svart-hvitt fotografiet som medium. Han ble utdannet ved Trent Polytechnic, Nottingham, med lærere som Paul Hill, Minor White og Thomas Joshua Cooper. I 1977 var han med å starte Fotogalleriet, og hans første museumsutstilling ble presentert ved Henie-Onstad Kunstsenter i 1985. Museet for samtidskunst gjorde et av de tidligste offentlige innkjøpene av fotografi i Norge da de kjøpte Sandbergs utstilling ved Galleri Riis i 1989. Tom Sandbergs fotokunst er representert i en rekke samlinger og museer internasjonalt, og han mottok Anders Jahres kulturpris i 2010. P.S.1, Museum of Modern Art, presenterte i 2007 separatutstillingen Tom Sandberg: Photographs 1989 – 2006. Stiftelsen i hans navn, Tom Sandberg Foundation, ble opprettet våren 2018.

PER MANING hadde opprinnelig bakgrunn fra reklame. I 1974 etablerte Maning og Hans Haugen reklamebyrået Haugen & Maning, hvor Maning fungerte som art director. Maning startet senere også opp den kunstneriske arbeidsgruppen KOKS, som hadde utspring i Haugen & Maning.

På 1980-tallet gikk Maning over til å fotografere på fulltid og frstilte seg etter hvert fra byrået Haugen & Maning. Maning oppnådde raskt internasjonal anerkjennelse for sitt kunstneriske virke. I 1990 ble han tildelt separatutstilling i Museum Folkwang, Essen i Tyskland, i 1992 deltok Maning på Sydneybiennalen, og i 1995 var han den norske utstilleren på den nordiske paviljongen i Venezia. Året 2002 ble hans kunstnerskap viet en større utstilling på Muséet for Samtidskunst, Oslo, med en bredrepresentasjon av både fotografier og video som også er en sentral uttrykksform for Maning. Han ble tildelt Fotografiprisen i 2007.

DAG ALVENG Sammen med Tom Sandberg og Per Maning er Alveng en av Norges fremste og betydeligste fotokunstnere. Han har vært med på å etablere kunstfotografiet i Norge og har gjennom sine mange og ulike prosjekter vært med på å utfordre hva et kunstprosjekt kan være. 30 års karriere har resultert i 8 hyller med permer fulle av negativer og 70 000 fotografier. Han er representert i The Metropolitan Museum of Art og i The Museum of Modern Art i New York. Ikke minst er han av de fotografene som har vært med på å gi kunst-fotografiet oppmerksomhet i Norge som en av stifterne av Fotogalleriet på 1970-tallet. Som den profilerte fotografen han er, har Alveng bl.a. hatt store utstillinger på Henie-Onstad Kunstsenter og i Museet for Samtidskunst. Utstillingen Sommerlys med bilder fra Hvasser, som Dag viste i Museet for Samtidskunst, hang senere i Deborah Bell Gallery i New York.

GEIR YTTERVIK er utdannet fra Statens Kunst- og Håndverksskole og fra Statens Kunstakademi. Yttervik er inntil nå innkjøpt på de mest fremtredende kurators anbefalinger, både av private samlere som Christen Sveaas og Petter Stordalen, samt Nationalgalleriet, Museet for Samtidskunst, Astrup Fearnley museet og Sørlandets Kunstmuseum. Han har mottatt flere arbeidsstipender. Bildene hans er gjerne dramatiske og ladet med en uavklart situasjon. Handlingen er konstruert og bildene kan minne om filmscener. Bevegelsene og figurene som er trukket langt frem i billedplanet, gir tilskueren en opplevelse av delaktighet.







Nasjonalbiblioteket
Depotbiblioteket

Om våren basert på romanen av
Karl Ove Knausgård ; bearbeidet



19g030465

ROGALAND



TEATER

