

Bokessay

Kristoffer Høiland
Oslo



Om å erfare begynnelser og avslutninger

Begynnelser og avslutninger er sentrale hendelser i menneskelivet, og utgjør et prisme menneskelig utvikling og erfaring kan ses gjennom. Temaet utforskes i dette essayet med utgangspunkt i Isca Wittenbergs bok, *Experiencing endings and beginnings*.

Da jeg anmeldte Isca Salzberger-Wittenbergs bok *Experiencing endings and beginnings* (2013) i Tidsskrift for norsk psykologforening, fikk jeg en stund etter en tilbakemelding jeg har grunnet en del over i ettertid. Vedkommende hadde likt anmeldelsen så godt at han hadde kjøpt boken umiddelbart. Dette i seg selv var jo bra, jeg hadde gitt boken god omtale fordi jeg likte den selv. Vedkommende beskrev derimot en skuffelse da han forsøkt å lese boken, han antydte at anmeldelsen på en eller annen måte var bedre skrevet enn boken, som om anmeldelsen forskjønnnet innholdet. Dette var mildt sagt en tvetydig tilbakemelding. Jeg begynte å reflektere

omkring hvordan dette kunne ha seg. Hadde jeg omskrevet innholdet, ikke truffet på tema, skrevet om boken på en for idealiserende eller positiv måte? Var det jeg skrev preget av omgivelsene jeg leste boken i for første gang – en sommer, i en hage i Granada med utsikt til Alhambra? Da jeg fikk en forespørsel om å skrive om fenomenet avslutninger og begynnelser igjen med utgangspunkt i samme bok, var dette en anledning til å gjenlese boken, og undersøke om jeg fremdeles kunne stå inne for hva jeg mente den gangen, og se på hva teksten sa meg nå, fem-seks år etter.

Noen hovedlinjer

For å gå rett på sak – jeg mener fremdeles at teksten står seg. Boken er velkrevet på sin måte, nokså rett frem og pedagogisk, i et presist og forståelig språk. Wittenbergs teoretiske fundament er Klein og Bion, og dette preger naturlig nok både forståelsen og tolkningene av materialet som presenteres. Men dette er ingen rent teoretisk bok, den er fylt med konkrete eksempler. Wittenberg benytter seg av materiale fra eget liv, fra undervisningssituasjoner og fra terapier hun har vært involvert i gjennom et langt liv, for å illustrere teorien. Hun belyser menneskers liv og utvikling gjennom fenomenene begynnelse og avslutninger.

Noen hovedmotiver går gjennom hele boken. Det første er at tidligere erfaringer preger oss gjennom livet. Aktuelle opplevelser er alltid farget av hva vi har opplevd før, og hvordan situasjoner har blitt håndtert tidligere, ikke minst i nære relasjoner. Videre om vi ønsker å forholde oss til følelsemessig smerte, eller unngå det. Som Wittenberg skriver tidlig i boken: «*At every turn, as Bion says, we have to choose whether to avoid emotional pain or to face it; to live with lies, or to live with truth, which he calls «the food that nourishes the mind»*». En konsekvens at dette er at avslutninger og tap må bearbeides, det som er tapt må sørges over. Gjør vi ikke det, kommer vi ikke videre i livet, vi kan bli sittende fast i depresjon og angst. Betydningen av relasjoner, av andre menneskers betydning for utvikling og glede i livet, er sentralt for Wittenberg. Og i sammenheng med dette – en grunnleggende innstilling om å være nysgjerrig og utforske. Enhver avslutning innebærer tap, men også nye muligheter, som kan skape grobunn for nye relasjoner og videre utvikling. Under alt dette ligger tanken om at tiden går, livet er tidsbegrenset, og det er dette som gir livet mening.

Begynnelse og avslutninger

Isca Salzberger-Wittenberg, født 1923, utdannet seg først til lærer før hun ble psykoterapeut. Hun er utdannet ved, og hadde tilknytning til, Tavistock-klinikken i London i store deler av sin karriere (nå The Tavistock Portman NHS). Wittenberg er ut-

dannet innen psykoanalytisk psykoterapi, og har i tillegg til å arbeide som terapeut og lærer vært dypt involvert i spedbarnsobservasjon i over femti år. Hun har veiledet spedbarnsobservasjonsseminarer ikke bare i England, men også Norge og Sverige. Selv har jeg møtt henne, i forbindelse med et slikt seminar, hjemme hos henne i London. Mer om dette senere.

Wittenberg vokste opp i en jødisk familie i Tyskland i tiden frem mot andre verdenskrig. Hun flyktet med sin nærmeste familie til London i 1939, og opplevde at store deler av familien ble drept. Det er en tung bakgrunnshistorie hun har med seg, og hun trekker også frem hvordan dette har preget henne gjennom livet. Dette er noe av grunnen til at avslutninger og begynnelse har opptatt henne i en årrekke. Temaet berøres i Wittenbergs første bok *Psychoanalytic insight and relationships: A Kleinian approach* fra 1970. Hun har skrevet en artikkel om avslutninger i terapi i 1999, og et kapittel om begynnelse i antologien *Developments in infant observation* fra 1997. I *Experiencing ending and beginnings* samler hun sin tanker og lage en helhetlig forståelse omkring hva hun opplever som et sentralt menneskelig anliggende.

Å avslutte noe og begynne på noe nytt, kan knyttes til hendelser som fødsel, det å komme inn i en familie, det å få søsken, begynne i barnehage og skole, begynne å studere, gifte seg, få egne barn, miste nære andre, gå inn i pensjonisttilværelsen og til slutt nærme seg egen død. Temaet har således en allmennmenneskelig betydning, og det å håndtere overganger i livet på en konstruktiv måte er sentralt for å fungere greit i livet. Wittenberg skriver innlevende om spedbarnets opplevelse av å komme inn i verden, hvordan barn opplever å få søsken og hvordan det er å begynne i barnehage og skole. Rammen er det engelske samfunnet, men dette lar seg greit overføre til nordiske forhold.

Avslutninger må snakkes om og bearbeides, ikke forties. Dette kan virke innlysende og selvfølgelig, men er det virkelig slik i praksis? Fra min egen erfaring som veileder og kliniker har jeg merket at begynnelse og avslutninger er noe mange ikke har tenkt særlig mye over. Når vi snakker om det, gir det intuitiv mening for de fleste, og mange får en aha-opplevelse knyttet til hvor viktig dette er. Spenningen og ubehaget over et første møte,

eller smerten over å skulle skilles, eller mer ambivalente følelser knyttet til avslutninger er viktig å bli bevisst over. At begynnelse ofte hoppes bukk over, er det heller ingen tvil om. Jeg har ikke tall på hvor mange ganger jeg av ulike grunner har vært med inn i andres terapitimer, hvor man går rett på tema, og glemmer helt å introdusere eller kontekstualisere hvorfor det sitter en ny person i rommet. Det er ofte et ubehag knyttet til det å begynne noe nytt som vi unngår å forholde oss til.

Så av ulike grunner vegrer vi oss ofte for å tematisere overganger. Wittenberg mener at tendensen til å unngå å forholde seg til avslutninger er universell, og at grunnen til dette er at avslutninger skaper mye angst fordi de berører grunnleggende menneskelige følelser og forhold. Her kan det å lese Wittenberg være til god hjelp, da hun så eksplisitt tematiserer disse vanskelighetene, og gir innspill til hvordan de kan håndteres. Slik jeg leser henne, er betydningen av forberedelse og det å etablere rammer viktig i arbeid med mennesker.

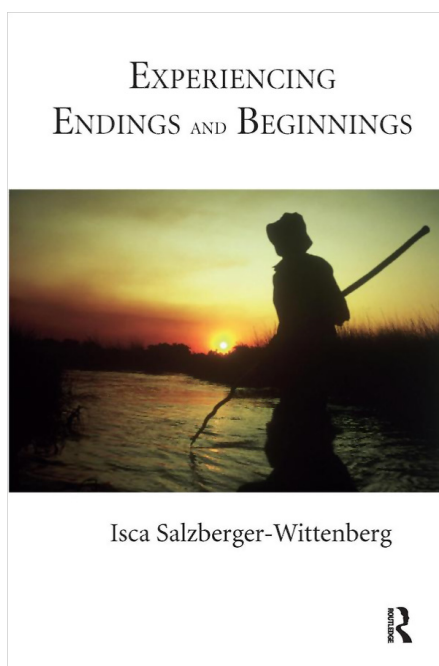
Det kan bli mye snakk om angst i forbindelse med begynnelse og avslutninger. La meg her, som en fotnote før jeg går videre, nevne hva Roland Barthes skriver i *Roland Barthes par Roland Barthes* når han forklarer hvorfor han liker den fragmentariske formen så godt: Han er så glad i å begynne å skrive, og når han da skriver kort, blir det mange begynnelse og mange gleder. Begynnelse er nettopp også en kilde til glede og spenning.

Jeg vil her utvide perspektivet noe, og se nærmere på en britisk dokumentarserie som illustrerer en del av de temaene Wittenberg er opptatt av. Fra 1964, og hvert syvende år fremover, har

regissøren Michael Apted (med unntak av det første programmet, hvor han jobbet som researcher) fulgt en rekke engelske barn fra de var syv år gamle og frem til i dag. Det første programmet het *Seven up*, og serien kalles nå *The Up Series*. Ideen for produksjonen bygger på Jesuitt-maksimen: «*Give me the child until he is seven and I will give you the man*». William Wordsworth er inne på det samme i diktet *My Heart Leaps Up* når han skriver: «*The child is the father of the man*». Barna i serien er fra ulike sosial bakgrunn, og fra ulike deler av England, og blir intervjuet om sitt liv og sine håp og drømmer for fremtiden. Serien gir et enestående innblikk i ulike menneskers liv og hvordan de utvikler seg. Mye av det som er skrevet om serien har et sosiologisk utgangspunkt, med fokus på utviklingsmuligheter knyttet til klassetilhørighet.

Det er mulig å anlegge et mer psykologisk perspektiv på denne dokumentarserien. Jeg mener at serien visualiserer noe av det Wittenberg skriver om. Vi kan se i praksis hvordan mennesker forholder seg til overganger, til avslutninger og nye muligheter. Hvordan noen unngår følelsesmessig smerte, mens andre går rett på. Vi kan se deltakerens refleksjoner omkring sine liv, og gjøre oss tanker om hvordan vi snakker om og forstår det som har hendt, ikke nødvendigvis stemmer overens med hva som var våre egentlige beveggrunner og følelser da det faktisk skjedde. Betydningen av relasjoner kan sies å være noe av det *Up*-serien viser tydeligst. Deltakerne som er mest fornøyd med livet er de som har gode, meningsbærende relasjoner til andre mennesker.

Et av barna, Paul, vokser delvis opp på barnehjem, og emigrerer til Australia i ung i alder. Der stifter han familie og finner seg tilsynelatende til rette. Han synes aldri å forholde seg til England igjen. Bruddet med opphavet er tydelig. Et annet av barna, Neil, vokser opp i Liverpool, og synes å ha gode evner, men finner seg ikke til rette da han begynner på universitetet. Forventningene fra foreldrene på den ene siden, og egne behov og ønsker på den andre siden, synes å ikke være forenlige for denne mannen. Overgang fra barndom til ungdom og videre til voksenalder blir vanskelig. Dette medfører en form for sammenbrudd, og han lever etter hvert en omflakkende tilværelse i ulike deler av England. Vi møter han boende isolert i en



campingvogn i det skotske høylandet, mens han noen år etter har bosatt seg på Shetlandsøyene og finner mening i å spille amatørteater. Senere har han igjen flyttet på seg, er uføretrygdet, men aktivt engasjert i lokalpolitikken der han bor, og jobber som lekmannsprest.

Et av seriens overordnede tema er hvordan vi etablerer et fysisk og psykisk hjem, og hvordan vi skaper mening i livet ut fra de betingelsene vi befinner oss i. Det å skape et hjem, og det i videre forstand å føle seg hjemme i verden, er også et tema i Wittenbergs bok, om enn på en implisitt måte. Når hun skriver om sin egen flukt fra Tyskland til England, barnet som fødes og som skal finne sin plass i familien, å flytte ut hjemmefra for å studere, og det å gifte seg og danne en familie, og hvordan dette utgjør sentrale avslutninger og begynnelse, så er det vel nettopp tanken om hva det vil si å føle seg hjemme hun snakker om.

Hva gjør at vi kan leve med oss selv og andre, på en kreativ og utviklende måte? Den britiske psykoanalytiker Roger Kennedy har skrevet om fenomenet hjem og tilhørighet på en mer utførlig måte, og samler dette i begrepet *the psychic home*. Han tar her opp hva det vil si å ha et hjem, og hva det vil si å føle seg hjemme. Kennedy beskriver hvordan vår følelse av trygghet har sin rot i barndommen, og kommer både fra vår relasjonelle forhistorie og fra det konkrete stedet vi vokste opp. Denne type steder er fylt med psykologisk mening for individet. Et psykisk hjem er en ide vi har med oss, og beskrives som et grunnleggende menneskelig behov, som er med på å forme vår identitet, og gi oss trygghet. Mangelen på dette kan gi store konsekvenser i voksen alder. Et utdrag fra Lars Noréns *En dramatikers dagbok* illustrerer dette:

«Oerhørt ledsen når jeg skal bege mig från ett ställe till ett annat. Känner mig hemlös, som om jag inte hade något att gå till. Upplevelser från barndomen. Vi flyttade alltid. Jag minns rum som var tomma och nakna som jag ville stanna kvar i. Tåg som de tvingade mig upp i. Sorg. Gick stigen vid muren. Vände mig om och såg på huset som om det var sista gången jag såg det...»

I *Up*-serien ser vi både hvordan folk etablerer relasjoner og hjem, mister dem, og hvordan noen

aldri evner å gjøre dette. I år er hittil siste del av serien så langt lansert, *63 Up*. Deltakerne er nå nettopp 63 år gamle.

Livsløp og aldring

I likhet med *The Up series* følger Wittenbergs bok mennesket gjennom hele livsløpet. Dette helhetsperspektivet, hvilke utfordringer som hører til hvilket utviklingsstadium gjennom livet, er det ikke skrevet så mange bøker om. Et unntak er jo Erik Eriksson, men bøker om utviklingspsykologi og terapi tenderer mot å konsentrere seg om barndom- og ungdomstiden (og det er ikke egentlig skrevet så mye om ungdom heller). Wittenberg anlegger en pedagogisk stil, i den forstand at hun fremhever de vanligste utviklingsoppgavene og utfordringene hver alder og kontekst gjerne fører med seg. Som Roland Barthes spør: «Hvilke er de virkelige krefter som nettopp min alder bærer med seg og søker å mobilisere?» Wittenberg illustrerer med eksempler, og viser hvordan disse igjen kan løses, i hovedsak ved å bli oppmerksom på tidligere mønstre og relasjonserfaringer. Dette setter oss igjen i stand til å handle annerledes i fremtiden.

Wittenberg skriver om utvikling, om hva som gjør at vi blir til det unike individet vi er, men også hva som kan forandre oss, og ikke minst vår egen evne til å kunne endre på ting og finne mening, selv i svært utfordrende livssituasjoner. Som nevnt over tar hun for seg fenomenet aldring. Dette er vel heller ikke det mest beskrevne temaet i faglitterær sammenheng, men Sissel Gran har løftet dette frem i Norge den siste tiden, med artikler i *Morgenbladet* og i en nylig utgitt bok. Her skal jeg derimot se nærmere på to verk (en dagbok og en tv-serie), og på hvordan disse knytter an til temaene i Wittenbergs bok. I likhet med *The Up Series* har de sitt opphav i England, noe som passer godt med tanke på at det er her også Wittenberg har virket i nærmere åtti år, og denne kulturelle sfæren hun skriver ut fra.

Wittenberg fremhever hvordan det å pensjonere seg er preget av svært ambivalente følelser. Hvordan det å gi opp noe en har vært en del av over så lang tid kan være vanskelig. Hun skriver om angsten for å bli glemt, og å føle seg gjort ube-

tydelig. Wittenberg gir også noen fine eksempler på terapeutiske møter hun har hatt med flere personer i pensjonsalder som slet med depresjon og angst, og viser hvordan korte intervensjoner førte til mer vitalitet og kreativitet.

I de avsluttende kapitlene av *Experiencing endings and beginnings* skriver Wittenberg om hvordan det oppleves å eldes, å miste nære andre, og om fysisk forfall. Hun tar blant annet utgangspunkt i en samtalegruppe hun har deltatt i, hvor deltakerne drøfter tema knyttet til det å bli gammel. Hun refererer gjennom kapitlet til ulike tema gruppen har snakket om. Dette er i høyeste grad interessant, men muligens også bokens minst levende kapittel grunnet den refererende stilen. Mens jeg leste dette, kom jeg på en annen beskrivelse av det å bli eldre, og det å leve med de uunngåelige endringene, både i kroppen og sinnet, dette fører med seg.

I *Pond life: A swimmer's journal* fra 2013, skriver poeten, litteraturkritikeren og essayisten Al Alvarez om sine nærmest daglige svømmeturer, året rundt, i dammene i Hampstead Heath i London. Boken starter i 2002, da Alvarez er litt over sytti år gammel, og går frem til 2011. Alvarez skriver levende om hvordan han merker at kroppen forandrer seg, om sine fysiske plager, men også om sine gleder. Alvarez beskriver hvordan det er å kjenne at kroppen eldes, men han gjør det på en levende, dog aldri sentimental måte. De nærmest daglige svømmeturene er et viktig ritual for han, og synes til tider å medføre at han opplever at han overskrider aldringens konsekvenser, og gjør at han føler seg yngre igjen. Han omtaler svømmingen til tider som en vidunderkur som tar bort kroppens vondter og ubehag. Følgende passasjer er typiske: «*But swimming cured it, as usual. Beforehand, every muscle and sinew in my body was aching. I came out reborn.*» Eller: «*Once in the water, I am pain-free and flexible and strong.*» Slik jeg forstår han, skriver ikke Alvarez her kun om det rent kroppslige, han skriver også om en følelse og opplevelse av å bli yngre.

Vi er i dagbokformatet, og dagene som går, været som skifter, naturens forandring gjennom årstidene – alt dette gir en følelse av at tiden går, samtidig som det gir en sirkulær effekt. Mye forblir det samme, men endres på samme tid. Dette knytter seg opp mot noe Wittenberg skriver om i *Experiencing endings and beginnings* – om hvordan

det er et fellestrekk ved henne selv og flere av dem hun kjenner at de føler seg unge inni seg, selv om den kronologiske alderen tilsier noe annet. «*We found ourselves feeling inwardly young quite a lot of the time. On the other hand, the onset of a chronic illness or disability could make one suddenly feel years older.*» (s. 156). Kroppen endres, kanskje vår mentale tilstand endres, men mye forblir likevel det samme.

Ved avslutningen av *Pond life* er Alvarez sterkt preget av muskel- og leddsmerter og har vansker med å bevege seg. På tross av sykdom og kroppslig forfall, gir Alvarez ikke slipp på sine svømmeturer (eller på skrivingen). Og han illustrerer med dette hvor viktige våre interesser og ritualer i livet kan være, og muligens også det som holder oss oppe i vanskelige tider. I psykoanalytisk sammenheng hører det med til historien at Al Alvarez er mannen til Anne Alvarez, som bør være kjent for de fleste barneterapeuter. Og også hun dukker tidvis opp i denne boken.

Den engelske regissøren Michael Winterbottoms serie (også forkortet til en spillefilm) fra 2010, *The Trip*, handler om hvordan Steve Coogan og Rob Brydon reiser rundt i The Lake District og The Yorkshire Dales for å anmelde restauranter for *The Observer*. Skuespillerne opptre i serien (en drama/humor-serie forkledd som en dokumentar) under eget navn, og er begge i førtiårene. De spiser seg gjennom lange gourmetmåltider på kjente restauranter. De drikker vin. De engelske romantiske poetene Wordsworth og Coleridge, som begge oppholdt seg i The Lake District i perioder, utgjør et av motivene serien kretser rundt. Karakterene siterer dikt av disse og besøker stedene de bodde. Som en parentes kan det nevnes at engelske psykoanalytikere (spesielt de tilhørende den Kleinianske retningen) har vært nokså opptatt av poetene tilhørende den romantiske retningen, spesielt Wordsworth, Coleridge, Shelley, Lord Byron og Keats.

Overganger utgjør et sentralt motiv fra starten av *The Trip*. Coogan står midt i et oppbrudd med sin kjæreste som bor i USA. Brydon er nylig blitt far for første gang, og ser ut til å være i et lykkelig parforhold. Coogan skulle egentlig reist sammen med kjæresten, men må finne en erstatning i siste liten. Dette blir da Brydon. Serien er bygd opp omkring relasjonen dem imellom, og misunnelse og sjalusi

er viktige drivkrefter. Forholdet kan beskrives som asymmetrisk, hvor Coogan forsøker å hevde seg over Brydon. De konkurrerer, diskuterer, men kan noen ganger møtes i øyeblikk av gjensidig anerkjennelse. Mye kunne vært sagt om dette, men jeg skal her si noe om hvordan serien fokuserer på *aldring*. Kanskje spesielt menns aldring og midtlevskriser, og hvordan personene på ulike måter forsøker å håndtere dette.

Aldring nevnes flere ganger eksplisitt gjennom serien, både i den verbale dialogen og nonverbalt gjennom bildesekvenser. Jeg vil også si at det er et implisitt underliggende tema som løper gjennom alle episodene, og som utgjør en bestanddel av karakterenes motiver og handlinger. Steve Coogan synes å slite med tanken på å bli eldre. Med nok et havarert forhold, barn fra et tidligere forhold i ungdomsalder som er i ferd med å løsrive seg, samt en karriere som ikke går den veien han ønsker, blir alder, og i siste instans det å forsvinne, tema som er knyttet til vanskelige følelser for han. Rob Brydon som er på et annet sted i livet, virker mer positivt innstilt, og fremstår mer humoristisk med tanke på kroppens forfall. De to snakker om, og bekymrer seg over, alt fra hvordan tankkjøttet trekker seg opp med økende alder, og hvordan dette gjør at mat setter seg mer fast mellom tennene, til hvordan Coogan trekker inn kinnene for å se slankere og yngre ut på bilder. Hårtap og hårtransplantasjon nevnes. Flere sekvenser viser Coogan alene på badet, hvor han studerer egen kropp og profil i speilet, åpenbart i forsøk på å endre det han ser ved å innta ulike unaturlige positurer og holdninger. Han kaster seg også ut korte seksuelle episoder med kvinner når sjansen byr seg, noe som bærer preg av flukt fra den situasjonen han er i. Jeg vil si at han ikke forholder seg til hverken situasjonen han er i, eller griper de muligheter som finnes. Han ser bakover i tid, ikke fremover.

Døden tematiseres også (riktignok forkledd som humor) i siste episode, hvor karakterene besøker Bolton Abbey. Mens Brydon ber Coogan improvisere en hypotetisk tale han ville holdt i Brydons begravelse, klarer ikke Coogan å forholde seg til denne spøken motsatt vei, når Brydon vil holde hans begravelsestale. Coogan inviterer heller Brydon til å forsøke å hoppe over et gjerde, i en form for maskulin selvhevdelskonkurranse. Han synes

her å erstatte egen dødsangst med et behov for å vise at han er best til å hoppe, til å triumfere nok en gang over Brydon, som er betydelig kortere enn han selv. Det er noe i hva Freud skrev, at frykten for døden påvirker oss oftere enn vi tror. Det hører også med til historien at Coogan alltid insisterer på å kjøre bilen, en Range Rover, nok et maskulint markeringsbehov.

Serien slutter med at de returnerer til London. Vi ser at Coogan kjører Brydon hjem, og at Brydon gjenforenes med sin lille familie. Omstendighetene virker lykkelige. Brydon forsøker å ta farvel med Coogan, og foreslår at de snart skal treffes igjen, han forsøker å skape en bro til neste møte. Coogan synes å ha vanskelig for å forholde seg til følelsene knyttet til avslutningen. Han forsøker å snakke det bort, virker utålmodig, avbryter samtalen abrupt og kjører til slutt bort med et tut på bilhornet. Vi ser senere Coogan komme hjem til en tom leilighet, som ligger i mørket. Ensomheten er til å ta og føle på. Han fremstår rastløs, tankefull og retningsløs. Vi ser likevel at han til slutt i serien tar en relasjonell avgjørelse, på bekostning av videre karriere. Han takker nei til et langvarig tilbud i USA, for å ikke forlate barna som bor i England. På den annen side innebærer dette et definitivt brudd med ekskjæresten i USA.

Døden

Dette fører frem til siste tema – døden – den endelige avslutningen. Wittenberg antyder gjennom *Experiencing endings and beginnings* at døden, eller det at livet er tidsbegrenset, er det som gir livet mening. At tiden ikke er uendelig kan være en drivkraft til å handle, og til å endre seg. Wittenberg er her på linje med en rekke andre psykoanalytikere og filosofer. Hennes mantra om å møte og holde ut vonde følelser kan knyttes opp mot dette. Døden er ikke noe som skal unngås. Freud skal på sine eldre dager ha sagt følgende: Jeg tenker på døden hver dag, og jeg anbefaler det på det varmeste.

Roland Barthes har i essayet «*Lenge pleide jeg å gå tidlig til sengs*» skrevet om en innsikt som gjerne inntreffer på et punkt han kaller «midten av livet». Han understreker at dette ikke er et spesifikt tidspunkt, men et øyeblikk hvor det oppstår et krav

om ny mening og en ny innsikt. Det dreier seg om oppdagelsen av at livet er tidsbegrenset. Man får en reell innsikt i egen dødelighet, i motsetning til hva som tidligere har vært mer en mer abstrakt ide. Man føler seg plutselig dødelig, skjønner at man en gang skal dø, og resten av livet tvinges man til å jobbe innenfor dette usikre rammeverket. Det er kanskje denne innsikten Coogan kjemper mot å ta inn over seg i scenene beskrevet ovenfor. På den annen side kan det også snus til noe positivt: Barthes viser til at det som gjenstår er det «nye livet», som er resten av livet. Slik kan innsikten muligens brukes konstruktivt og kreativt. Den norske forfatteren og lyrikeren Cecilie Løveid har påpekt viktigheten av at dikteren har kontakt med døden, at denne kontakten ligger under nesten all god diktning. Det er mulig å finne igjen koblingen mellom kreativitet og døden i flere disipliner.

Som en avslutning av dette avsnittet kan det være verdt å ta med en advarsel fra psykoanalytiker Thomas Ogden. Han har hevdet at det er vel og bra å reflektere over døden, men fremhever at om man tenker for mye, og for dypt, på sin egen død vil man antakelig bli gal.

Avslutning

Begynnelse og avslutninger er en del av livet, og vi opplever dem daglig på mikronivå, med familie, med pasienter og med kolleger. Noen ganger viser de seg med full kraft, som ved bytte av jobb, ny utdanning, eller når vi flytter eller noen dør. Wittenberg har i boken sin vært opptatt av hvordan angsten for avslutninger, for det nye og det ukjente, preger oss. Det kan ofte prege oss på en slik måte at vi fornekker avslutningen, ikke forholder oss til hva som skjer, eller unngår det totalt. Wittenberg viser hvordan denne måten å forholde seg på kan føre til stillstand, og i verste fall psykiske vansker. Det å skape et meningsfullt liv innebærer å forholde seg til psykisk smerte og ikke trekke seg unna. Wittenberg viser hvordan en holdning preget av vilje til nysgjerrighet og til å gå på, selv under vanskelige forhold, fører til utvikling og et liv med mening.

Jeg kan ikke avslutte uten å ha komme inn på begrepene erfare og erfaring. Vi møter ordet expe-

riencing allerede i bokens tittel. Wittenbergs bok handler jo om hvordan vi erfarer, og akkumulerer erfaringer gjennom livet, og hvordan disse erfaringene i neste omgang påvirker måten vi møter og forholder oss til andre mennesker på. Er det da slik som Ogden og Gabbard skriver i artikkelen *On becoming a psychoanalyst*:

An analyst's capacity to fully grasp a patient's grief may be limited until the analyst himself has navigated his own grief associated with the loss of loved ones and the endings of important periods of his life, for example, the era in which his children are living at home or the era in which his parents are alive.

Det er noe sant i dette, men det peker også på et paradoks; er vi på vårt beste når livet avsluttes, og om vi så er, så er det vel for sent? Et utdrag fra Jan Erik Volds dikt *Hokusai*, den gamle mester, beskriver det samme på en god måte:

Det jeg fikk til
før jeg var 50, er ingenting
tess. Da jeg var 70
hadde jeg ennå
ikke gjort
noe bra. I 73 års alder
begynte jeg å forstå
dyr og planters grunnleggende
former. Når jeg blir 80, vil jeg
ha forstått mer, og når jeg blir 90
vil jeg kjenne
kunstens
hommeligheter
til bunns – så når jeg blir 100 vil jeg
lage
rosverdige
ting. For ikke å snakke
om årene
deretter.
Nå gjelder det bare
å holde det gående

Men som vi vet, er det neppe mange av oss som kan holde det gående på dette tidspunktet. Og Wittenberg påpeker som nevnt betydningen av å leve mens man gjør det. Og som et lite korrektiv til at erfaringer og alder alltid henger sammen:

Psykoterapiforskningen har vist at år med erfaring ikke i seg selv skaper hverken bedre terapeuter, eller mer visdom hos terapeutene. Husker jeg ikke feil har filosofen Arne Johan Vetlesen også problematisert det å *sammenligne erfaringer* – å avgjøre hvem som er mest erfaren, hva nå det skulle bety. Erfaringen er alltid subjektiv, og derfor i ytterste konsekvens min egen, og på et plan alltid annerledes enn andres. Dette knytter seg opp til Bion, som Wittenberg stadig siterer, og hans begrep om å lære av erfaring. Å virkelig lære av erfaring innebærer at noe er forstått, ikke bare intellektuelt, men også følelsesmessig. Erfaringen er integrert som en del av ens person. Da kan den også brukes konstruktivt i fremtiden.

Det er på tide å avslutte. Som en epilog vil jeg fortelle om da jeg møtte Isca Wittenberg, for om lag ti år siden. Dette var hjemme hos henne i London, hvor hun mottok spedbarnsobservasjonsgruppen jeg var en del av for et seminar. Hun var da rundt 88 år gammel, hørte litt dårlig, og var dårlig til bens, men svært skarp i hodet. Men hva jeg husker mer enn innholdet i seminaret, er maten hun serverte. Fra en utmerket ostekake den første dagen, til den kalde lakseretten vi fikk til lunsj dagen etter, toppet med en overdådig engelsk trifle til dessert. Mat er en hyppig brukt metafor, blant annet av Wittenberg selv. *The Trip* er full av både bilder og referanser til mat, skjønnlitteraturen likeså.

Hva er det med mat? På et plan er mat en sentral del av den første omsorgen vi får når vi blir født. Mat får dermed også en klar psykologisk betydning, og brukes da også som metafor på det å få det en trenger psykologisk og følelsesmessig. Wittenberg gir dette i boken sin. Men mat er nært knyttet til ritualer. Til daglige begynnelse og avslutninger, vi starter og slutter et måltid. Måltidet er alltid på et plan en relasjonell hendelse, enten vi spiser sammen eller alene. På mikroplan blir måltidene et bilde på livet. Og når alt kommer til alt er det kanskje måltidene som best fanger opp essensen i fenomenene begynnelse og avslutninger.

Litteratur

Almond, P., & Apted, M. (2012). *The Up Series*. ITV studios.

- Apted, M. (2019). *63 Up*. ITV studios.
- Alvarez, A. (2013). *Pondlife: A swimmer's journal*. London: Bloomsbury.
- Barthes, R. (2007). «Lenge pleide jeg å gå tidlig til sengs». I A. Melberg (red.), *Essayet* (s. 322-336). Oslo: Universitetsforlaget.
- Barthes, R. (2015/1975). *Roland Barthes par Roland Barthes*. Paris: Points.
- Gabbard, G.O., & Ogden, T.H. (2009). On becoming a psychoanalyst. *International journal of psychoanalysis*, 90, 311-327.
- Kennedy, R. (2014). *The Psychic Home: Psychoanalysis, consciousness and the human soul*. London: Routledge.
- Norén, L. (2008). *En dramatikers dagbok del 2000-2002*. Stockholm: Bonnier.
- Reid, S. (1997). *Developments in infant observation: The Tavistock model*. London: Routledge.
- Salzberger-Wittenberg, I. (1970). *Psycho-Analytic insight and relationships*. London: Routledge.
- Salzberger-Wittenberg, I. (2013). *Experiencing endings and beginnings*. London: Karnac.
- Wittenberg, I. (1999). Ending Therapy. *Journal of child psychotherapy*, 25, 339-356.
- Vold, J.E. (1979). *sirkel, sirkel: boken om prins Adrians reise*. Oslo: Gyldendal.
- Winterbottom, M. (2010). *The Trip*. London: Trip films/BBC.

Kristoffer Høiland er psykologspesialist, med ferdypning i barne- og ungdomspsykologi. Jobber for tiden ved poliklinikk rus og avhengighet, Tønsberg, Sykehuset i Vestfold.

krisshoil@gmail.com