



## Selvrealisering?

Tor hadde hatt vondt i brystet, og ville at jeg skulle lytte på hjertet hans. Han er i 40 årene, røyker ikke og det er ikke opphopning av hjertesykdom i hans nærmeste familie. Av den grunn og fordi smertene først og fremst kom når han satt stille, tenkte jeg at de kanskje skyldtes ufarlige muskelstramninger i brystkassen.

**Pasient:** Det blir faktisk bedre når jeg beveger meg, sa Tor.

Musklene mellom ribbeina hans var ømme, og ved hjelp av stetoskopet hørte jeg at hjertet slo jevnt og uten bilyder. Blodtrykket var utmerket. Jeg kjente meg trygg på at Tor var hjertefrisk. Han sa at han var stresset og sliten.

**Pasient:** Jeg føler jeg kommer til kort både i jobbkarrieren, som far og i ekteskapet. Det er vel de kaller å "møte veggen"? Jeg har tre friske barn, hyggelig kone, grei økonomi og en bra jobb. Likevel er jeg ikke fornøyd...!

Tor fortalte at han hadde hatt det slik i noen år. Han hadde hele livet trodd at han var på vei mot noe stort. Men nå "stanget han hodet mot veggen". Han var redd kona ikke syntes han bidro nok i forhold til hus og barn.

**Pasient:** Jeg tror hun føler at hun har ofret seg selv og sine muligheter på barna og meg, og synes jeg bør levere noe tilsvarende tilbake, hvis du skjønner...

Situasjonen Tor beskrev er ikke helt uvanlig. Det er både riktig og viktig å prøve å skape seg et

godt liv. For å oppnå dette har vi i vår del av verden hatt stor fokusering på selvrealisering. Man blir man oppfordret til å finne seg selv, lytte til egne behov og oppfylle sitt potensial. Vi skal lære å gi uttrykk for undertrykt sinne, slutte med å tilfredsstille andres behov og bli det vi egentlig er. Dette kan høres riktig ut. Vi ønsker naturlig nok å være oss selv i stedet for være undertrykte vesener.

Fokusering på selvrealisering begynte som et opprør mot etterkrigstidens samfunn der tradisjoner, kjønnsroller, plikter og moral satte store begrensninger for enkeltmennesket. Dette opprøret har brakt mye positivt med seg og har blant annet satt fokus på likeverd mellom kjønnene og menneskerettigheter.

Men en skyggeside ved målet om selvrealisering er egenskaper som selvopptatthet, urealistisk oppfatning av egen betydning samt et stort behov for spenning og nye opplevelser. Aggressive reaksjoner kan lettere aksepteres fordi vi lærer at det er riktig for å gi uttrykk for undertrykt sinne. På samme måte kan motvilje mot rutiner, forpliktelser og avhengighet godtas fordi det kan omskrives til frihet, selvstendighet og originalitet. Vi blir altså mer egoistiske og tar mindre hensyn til andre for å fremme oss selv.

**Pasient:** Dersom jeg skal komme meg noe særlig videre i karrieren så krever det at jeg tar meg til rette på bekostning av andre. Jeg lurert rett og slett på om jeg er for snill til å nå toppen!

**Lege:** Det kan godt være. Jeg tror også at det å lykkes i karrierestigen betinger at man er mer ambisiøs og kanskje mindre hensynsfull enn hva gjennomsnittet av befolkningen er.

Noen samfunnsvitere, psykologer og filosofer har påpekt at mange av de egenskapene man trenger for å nå selvrealiseringsidealet minner om de man finner hos en psykopat. Han lytter til sine følelser, lever ut sine drømmer og følger sine egne impulser uten hensyn til andres ønsker. Disse egenskapene passer dårlig inn i et samfunn der man lever tett sammen. Der må man ta hensyn og være omtensksom slik at alle får realisere noen av sine muligheter. Avhengighet og respekt for andre er to av hovedingrediensene i den kjærligheten vi alle trenger. De er også nødvendig for at våre nærmeste for å leve et godt liv.

For at kjærligheten skal ha rimelige vilkår må vi etterleve visse normer og spilleregler. Dette hensynet begrenser til en viss grad våre muligheter til å utfolde og realisere oss. En annen side ved fokuset på selvrealiseringen kan være at man kjenner seg mislykket fordi man ikke når mål som kanskje er urealistisk høye. Jaget etter å bli lykkelig kan føre til at man kjenner seg sliten, frustrert og ufri.

**Pasient:** Ja – det er sant. Jeg føler bokstavelig talt på kroppen et krav om å bli noe stort og å være vellykket. Jeg skjønner selvfølgelig at det ikke er normalt å være lykkelige hele tiden. Men kanskje jeg burde være godt fornøyd med hvordan jeg har det og ikke streve så hard? Tross alt har jeg friske barn, en god jobb og en flott kone - selv om vi ser ulikt på en del ting.

**Lege:** Det høres fornuftig ut, Tor. Du er nok egentlig en meget vellykket mann.

En annen side er at friheten nok krever enkelte grenser. Kanskje vi trenger litt ufrihet og hverdagsrutiner for å kunne verdsette stunder med frihetsfølelse?

**Pasient:** Borte bra, hjemme best liksom...?

Jeg nikket.

Tor sa til slutt at han syntes at det var nesten litt pinlig å bruke begrepet "møte veggen".

**Pasient:** Jeg føler at det har gått inflasjon i det uttrykket. Nå for tiden kjemper alle halvkjendiser om å komme i media for å fortelle om hvordan de har gått på en smell. Det virker nesten som de står fram for å gjøre seg interessante, sukket han.

Kanskje selvhjelpsbøker ville bli nyttigere hvis de inneholdt råd om hvordan vi kan bli mer fornøyde med livet vi faktisk lever?