

## **Forord**

Først og fremst takk til Truls Ryum som har bidratt med inspirerende ord og kyndig veiledning. Jeg vil også takke Pål Wiik som med sin faderlige innsikt og konstruktive tilbakemeldinger har vært en uvurderlig støttespiller. I tillegg vil jeg takke Københavns Universitet for å bidra med nødvendig litteratur og gode studieomgivelser. Til slutt takk til Christian og Hilde som har gjort oppgaveskrivingen til en fornøylig prosess.

Mental helse, et fritt valg?

## Sammendrag

Oppgaven gir en fremstilling av hvordan den menneskelige bevissthet fremstilles i Aaron T. Becks kognitive teori og Jean-Paul Sartres eksistensielle filosofi. Disse fremstillingene medfører et syn på den menneskelige bevissthet som et sentralt aspekt ved hva det vil si å være et menneske. Becks kognitive teori belyser hvordan den menneskelige bevissthet kan forstås i sammenheng med forekomst og opprettholdelse av psykisk patologi. Sartres eksistensielle filosofi søker å forklare hvordan mennesket i sin grunnleggende eksistens kan sies å innebære frihet til å velge. I oppgaven tolker jeg Becks kognitive teori i lys av Sartres eksistensielle filosofi. Gjennom denne tolkningen undersøker jeg hvorvidt menneskets frie valg kan forstås som en forutsetning for Becks forståelse av forekomst og opprettholdelse av patologi. Jeg undersøker også hvorvidt menneskets frie valg kan anses som en nødvendighet for Becks prediksjon om hvordan psykiske lidelser kan behandles. Avslutningsvis diskuterer jeg enkelte utfordringer knyttet til en forståelse av at mennesket har et fritt valg. Disse utfordringene omhandler hvordan det frie valget oppstår, og hvordan man skal forstå forskningsresultater knyttet til effektstudier på kognitiv terapi. Oppgaven konkluderer med at Becks kognitive teori stemmer overens med Sartres fremstilling av mennesket, og at menneskets frie valg kan forstås som en forutsetning for at kognitiv terapi har en positiv effekt i på behandling av psykiske lidelser.

Mental helse, et fritt valg?

## Innholdsfortegnelse

Forord.....	i
Sammendrag .....	iii
Innholdsfortegnelse .....	v
Innledning.....	1
Oppgaven .....	6
Becks kognitive teori .....	9
Automatiske tanker.....	10
Skjemaer .....	11
Personlighet.....	14
Patologi.....	15
Jean Paul Sartre.....	16
Væren .....	17
Væren-i-seg. ....	19
Væren-for-seg.....	19
Intet .....	22
Væren-for-seg som intet. ....	24
Tid.....	26
Fortid. ....	26
Nåtid. ....	27
Fremtid. ....	28
Refleksjon .....	30
Ren refleksjon.....	30
Uren refleksjon.....	31
Væren-for-andre .....	33
Frihet .....	35
Å lyve for seg selv .....	36
Diskusjon .....	38
Bevissthetens konstruksjon.....	39
Automatiske tanker og det pre-reflekerende.....	41
Refleksjon og bevissthet.....	43
Metakognisjon.....	45
Den andre .....	45
Mennesket som en indre konstruksjon.....	47
Personlighet som determinisme. ....	47

## Mental helse, et fritt valg?

Personlighet som skjemaer .....	48
Sartre og skjemaer .....	52
Sartre og individuelle forskjeller. ....	52
Skjemaer og dårlig tro. ....	55
Skjemaer og den andre.....	57
Patologi.....	60
Automatiske tanker og kjerneantakelser. ....	60
Bevissthet. ....	62
Frihet. ....	63
Utfordringer.....	63
Det første valget. ....	64
Utvikling.....	65
Kognitiv utvikling. ....	66
Selvforståelse. ....	67
Emosjoner og motiver. ....	67
Forskning. ....	68
Konklusjon .....	70
Referanseliste.....	73

## Innledning

“Is all that we see or seem  
but a dream within a dream?”

(Poe & Stovall, 1965, p. 18)

Gjennom disse ordene uttrykker poeten Edgar Allan Poe den grunnleggende uvissheten knyttet til menneskets eksistens. Mens diktets hovedperson fortvilet forsøker å motvirke tidens brutale gang, undrer han seg over realiteten i sin egen virkelighet. Alt han erfarer, forsvinner inn i fortiden, og eksisterer kun som minner om det som en gang var. Slik passerer også livet hans, og han spør om det hele bare er en drøm. Poe retter samtidig fokus mot menneskets doble virkelighet; mellom den tilsynelatende ytre verden som vi kan se, og den indre verden, slik ting virker å være. Kan vi stole på realiteten i den ene eller den andre, eller er det kun snakk om en drøm i en drøm? Dette spørsmålet danner en bro mellom poesi og filosofi på den ene siden, og vitenskapen på den andre. For hva kan vi egentlig ha kunnskap om? Finnes det en verden utenfor oss selv som vi med sikkerhet kan si at er der? Og hvis så er tilfellet, har mennesket tilgang på denne verden, slik at vi med sikkerhet kan si at verden er på den ene eller andre måten?

Spørsmålet om hva vi kan ha kunnskap om (epistemologi) kan spores, tilbake til antikken og de greske filosofene. Platon var en realist, og hadde klokkeklar tro på at en ekstern verden eksisterende uavhengig av mennesket (White, 1976). I følge Platon kan vi kun danne vitenskapelig kunnskap om verden gjennom tanken (White, 1976). Verden slik den fremstår gjennom sansene våre, vil være begrenset av det individuelle perspektivet til den som betrakter. Tanken kan derimot gå forbi begrensningene i de sensoriske erfaringene, og få tilgang på den rene kunnskapen (Lewis & Staehler, 2010).

Mental helse, et fritt valg?

Platons tankegang dannet et strengt skille innenfor filosofien, mellom verden slik den forstås av intellektet, og slik den oppfattes av sansene; mellom væren og fremtreden, eller mellom essens og eksistens (Lewis & Staehler, 2010). Dette skillet gjenspeiles i metafysikken, en disiplin som lenge var dominerende innenfor filosofien, og som beskjeftiger seg med spørsmålet om hva som er eksistensens natur (Lewis & Staehler, 2010).

Metafysikken søker å komme frem til kategorier som kan sies å være gjeldende for alt som eksisterer (Bahm, 1974), og kan forstås som en rekke tidløse fakta som er gjeldende uavhengig av vår perseptuelle erfaring (Lewis & Staehler, 2010). For eksempel kan "likhet" og "forskjell" regnes som eksistensielle kategorier fra et metafysisk perspektiv (Bahm, 1974). Dette kan begrunnes med at alt som eksisterer likner noe annet, og er forskjellig fra atter andre ting som eksisterer (Bahm, 1974). Likhet og forskjell er altså aspekter ved alt som eksisterer.

Et brudd i den metafysiske tankegangen kom med filosofen Immanuel Kant. Dette bruddet var så radikalt at det omtales som «den Kantianske revolusjon» (Partee, 1987). Kant sier at verden eksisterer som en universal, tidløs enhet uavhengig av mennesket, det Kant omtaler som tingen-i-seg-selv. Samtidig sier han at mennesket ikke har tilgang på tingen-i-seg-selv (Lewis & Staehler, 2010). Selv ikke tanken kan frigjøre seg fra den menneskelige erfaring. Vår erfaring av verden er derfor ikke en erfaring av verden i seg selv, men av verden slik den fremtrer for oss (Rosenberg, 2005). Kant søkte å danne en vitenskap som omfatter fellestrekkene for menneskelig erfaring, og som gjør at vi opplever et objekt på den samme måten (Lewis & Staehler, 2010). Eksempelvis poengterte Kant at mennesket må forstå alle hendelser som lokalisert i rom og tid (Dicker, 2004). Vår erfaring er derfor ikke subjektive, ettersom de samme elementene deles av alle mennesker. Kant refererte til dette som det transcendentale subjekt (Lewis & Staehler, 2010). «Ordet 'transcendental', kan forstås som



Mental helse, et fritt valg?

'betingelsene som muliggjør kunnskap', altså de tingene som må være på plass for at et objekt skal kunne fremstå objektivt» (Lewis og Staehler, 2010. s. 4, min oversettelse).

Før Kant var det derimot en annen filosof som skulle bety mye for den vestlige filosofien generelt, og fenomenologene, som vi skal komme tilbake til litt senere, spesielt. Franskmannen René Descartes var imponert over matematikkens logikk og nødvendigheten i svarene som fulgte av den (Schacht, 1995). Han ønsket å utvikle en vitenskapelig kunnskap som kunne tilby den samme sikkerheten i svarene som den man fant i matematikken. Descartes mente at for at viten skulle være sikker, måtte den baseres på premisser som man ikke kunne betvile (Schacht, 1995). Ved å ta utgangspunkt i tvilen søkte Descartes å undersøke om det eksisterer noe han ikke kunne betvile, og som kunne danne grunnlaget for viten. Denne metoden ledet han frem til den kjente påstanden, «cogito ergo sum», jeg tenker altså er jeg (Catalano, 1974). Med dette mener Descartes at om så alle hans erfaringer av verden skulle vise seg å være illusjoner, kan han likevel være sikker på at han har disse erfaringene.

Edmund Husserl, grunnleggeren av en filosofisk retning kjent som fenomenologien, tilnærmer seg spørsmålet om hva som eksisterer på en ny måte. Heller enn å hevde at det eksisterer en verden som vi enten kan ha en klar tilgang på eller ikke, mener Husserl at vi kan forholde oss agnostisk til dette spørsmålet (Lewis & Staehler, 2010). Han sier at det ikke er nødvendig å avgjøre om våre erfaringer representerer en objektiv virkelighet eller ikke, for å beskrive hvordan verden fremstår for oss. Denne holdningen om å ikke ta stilling til hvorvidt en ytre verden eksisterer eller ikke, omtales gjerne som den fenomenologiske *epoché*, hvilket grovt oversatt betyr å avstå (Lewis & Staehler, 2010).

Husserl undersøker det han kaller den naturlige innstilling, som omhandler hvordan mennesker oppfatter verden i hverdagen før vi reflekterer filosofisk rundt omverdenen (Lewis & Staehler, 2010). Den naturlige innstilling er preget av at oppmerksomheten er rettet direkte

Mental helse, et fritt valg?

mot objekter i verden. Det vil si at vi oppfatter objektene ut ifra hva de er, og hvordan de kan benyttes. En annen måte å forstå objektene på er ut ifra hvordan de fremtrer for oss, uten våre tolkninger og fordommer (Lewis & Staehler, 2010).

I tillegg er den naturlige innstillingen preget av en overbevisning om at objektene eksisterer selv når vi ikke har oppmerksomheten rettet mot dem (Lewis & Staehler, 2010). I den naturlige innstillingen opplever vi at verden eksisterer på samme måte som vi opplever den, også når vi ikke ser den. Husserl ønsker å bryte med den naturlige innstillingen, og gjør det gjennom den fenomenologiske epoché. Hvis vi ikke tar stilling til hvorvidt det eksisterer en ytre verden eller ikke, sitter vi fremdeles igjen med vår erfaring av verden og objektene (Lewis & Staehler, 2010). Hele vår erfaringsverden forblir således uforandret, og den eneste forskjellen er at vi ikke tar stilling til om den representerer en ytre verden. Som vi har sett har allerede Descartes vist at vi kan være sikre på at våre erfaringer eksisterer. Helt sentralt i Husserls filosofi er at det ikke er noen forskjell på verden slik den fremstår for bevisstheten etter den fenomenologiske epoché, og slik den kan sies å egentlig være. Verden skjuler ingen dypere mening bak sin fremtreden (Catalano, 1974).

Et annet sentralt begrep i Husserls filosofi er den fenomenologiske reduksjon (Lewis & Staehler, 2010). Den innebærer å undersøke hvordan verden fremtrer for oss før vi vurderer den gjennom våre fordommer, tolkninger og antakelser. Den fenomenologiske reduksjon handler om å undersøke verden slik den kan sies å først fremtre for oppmerksomheten (Lewis & Staehler, 2010). Gjennom den fenomenologiske reduksjon vil man finne frem til hva som er essensen i objektet man observerer. I tradisjonell filosofisk forstand utgjør essensen sannheten om hva noe er (Catalano, 1974). Eksempelvis ble sjelen ansett som essensen i et menneske bestående av kropp og sjel (Grossmann, 1984). I tråd med dette anså Husserl objektets essens som kunnskap om objektet (Catalano, 1974). Et eples essens kan for eksempel forstås som det aspektet ved et eple som skiller det fra andre objekter, som gjør at vi

Mental helse, et fritt valg?

kan enes om at noe er et eple, og som skiller eplet jeg har i fantasien fra eplet jeg ser foran meg (Catalano, 1974).

Den filosofiske debatten om hva vi kan ha kunnskap om kan leses som et forsøk på å forstå oss selv. Gjennomgående for alle filosofene omtalt så langt er en forståelse av mennesket som eksisterende i en relasjon til sine omgivelser. For å forstå mennesket må vi forstå hvordan det eksisterer i denne relasjonen. Ved å skille mellom intellektet og sansene, beskriver Platon hvilke komponenter han mener mennesket består av. Han beskriver også disse komponentenes funksjon ved å poengtere at kun tankene har tilgang på kunnskap. Forsøket på å forstå mennesket blir kanskje tydeligst hos Descartes, som sier at det eneste han ikke kan tvile på, er at han tenker og at han derfor eksisterer. Han poengterer således at alt vi kan vite om vår relasjon til omverdenen er med utgangspunkt i oss selv. Immanuel Kant kan sees som å følge i disse baner. Ved å si at mennesket ikke har direkte tilgang på sine omgivelser, ender han i realiteten opp med en vitenskap om mennesket. Han forsøker å finne frem til lovmessighetene i den menneskelige erfaring. Kant beskriver ikke hvordan verden er, men hvordan mennesket må være for å forstå verden slik vi gjør.

Gjennom den fenomenologiske epoché sier i sin tur Husserl at vi ikke trenger å forholde oss til debatten om den ytre verden. Vi kan innta en agnostisk holdning til debatten, og konsentrere oss om hvordan mennesket må være for å forstå verden slik det gjør. Dette er viktig fordi det gir oss en frihet til å beskrive hvordan mennesket virkelig er. Vi trenger ikke lenger å debattere hvorvidt noe eksisterer i den ytre verden, eller om det kun er en del av menneskets subjektivitet. Ved å si at verden ikke skjuler noen ting for oss tar Husserl et stort skritt i retning av en forståelse av hvordan mennesket er. Vi trenger ikke lenger vurdere realiteten i våre erfaringer fordi våre erfaringer er alt vi trenger for å forstå oss selv. Ved å forstå menneskets erfaringer kan vi forstå mennesket. Fenomenologien kan således anses som et forsøk på å forstå mennesket.

Mental helse, et fritt valg?

Innenfor den fenomenologiske tradisjonen finner vi filosofen Jean Paul Sartre. Han følger i stor grad Husserls tankegang om at oppmerksomheten alltid er rettet mot et objekt, og at vi har en direkte tilgang på verden gjennom våre erfaringer. Han er derimot uenig med Husserl på et viktig punkt; heller enn å si at vår grunnleggende erfaring av objektene avslører deres essens, mener Sartre at vi først har tilgang på objektenes eksistens (Catalano, 1974). Eksistens kan altså sies å gå forut for essens (Lewis & Staehler, 2010). Enkelt forklart sier Sartre at dersom noe skal kunne ha en essens, i forstand av hva som for eksempel gjør et eple til et eple, må det først kunne sies å eksistere.

Det som kan sies å være Sartres hovedverk, *Væren og Intet*, regnes også for å være nærmest en lærebok i en filosofisk retning kalt eksistensialismen (Sartre, 2003). I selve kjernen av eksistensialismen er et forsøk på å beskrive og forklare eksistens, eller væren (Sartre, 2003). I væren og intet forsøker Sartre, med utgangspunkt i en beskrivelse av menneskets direkte erfaring av verden, å forklare hvordan menneskets bevissthet er sammensatt og hvordan vi forstår oss selv som mennesker (Reisman, 2007). Gjennom dette prosjektet forsøker Sartre samtidig å vise at mennesket i sin grunnleggende eksistens har fritt valg (Sartre, 2003). Ved å forstå menneskets væren vil vi også forstå menneskets frihet.

## **Oppgaven**

Sartres filosofi er, i form av å være en beskrivelse av hva et menneske er, av relevans for psykologien som en vitenskapelig disiplin. Psykologi kan defineres som; «(...) det vitenskapelige studiet av atferd og mentale prosesser» (Hilgard & Atkinson, 2000, s. 3, min oversettelse). Et felt innenfor psykologien, kalt klinisk psykologi, omhandler forskning, undervisning og tjenester knyttet til intellektuell, atferdsmessig, emosjonell, biologisk og sosial tilpasningsproblematikk (Kramer, 2009). Den kliniske psykologien beskjeftiger seg blant annet med behandling av psykiske lidelser, det vi kaller psykoterapi (Kramer, 2009).

Mental helse, et fritt valg?

Innenfor psykoterapien er det utviklet en rekke ulike terapiformer som har vist seg å ha positiv effekt på ulike psykiske diagnoser (Plante, 2005). Ulike terapiformer legger til grunn ulikt rasjonale for hvordan patologi oppstår og opprettholdes, samt hvordan psykiske lidelser kan behandles (Wampold, 2010). Det faktum at ulike terapiformer med ulikt rasjonale gir positiv effekt på behandling av psykiske lidelser, har medført omfattende forskning på hvordan psykoterapi virker. En tilnærming har vært å fokusere på faktorer som er felles for ulike terapiformer som har et bevist positivt behandlingsutfall (Kramer, 2009). Slik forskning har funnet bevis for at en rekke fellesfaktorer som ser ut til å ha sammenheng med et positivt behandlingsutfall (Wampold, 2010). En annen tilnærming har vært å undersøke hvilke elementer i de ulike terapiformene som ser ut til å bidra til et positivt behandlingsutfall (Wampold, 2010). Slik forskning har vært mindre suksessfull i å etablere evidens for effekten av spesifikke behandlingsintervensjoner (Wampold, 2010).

Variasjonen i rasjonale for effektiv behandling, samt uvissheten knyttet til hvorfor psykoterapi er effektivt, reflekterer kompleksiteten i menneskesinnet. Samtidig vitner denne variasjonen og uvissheten om at det fremdeles er mye ved mennesket som vi ikke forstår. Sartres eksistensielle filosofi søker å gi en forklaring på hvordan mennesket grunnleggende sett kan sies å være. Spørsmålet er hvorvidt Sartres eksistensielle filosofi kan bidra til en økt forståelse av hvorfor psykoterapi er effektivt i behandling av psykiske lidelser. Sentralt i Sartres filosofi er en oppfatning av at mennesket har fritt valg. Hvis dette er tilfellet reiser det en rekke interessante spørsmål knyttet til psykoterapi, der i blant; På hvilken måte er mental helse relatert til vårt frie valg? Og hvordan kan menneskets frie valg være en ressurs i behandling av psykisk patologi?

En tilnærming til å undersøke disse problemstillingene kan være å se nærmere på hvordan ulike former for psykoterapi kan forstås i lys av Sartres eksistensielle filosofi. Dette kan gi innsikt i, og økt forståelse om, hvorfor psykoterapi er effektivt. En fullstendig

Mental helse, et fritt valg?

redegjørelse for alle former for psykoterapi ville blitt for omfattende for denne oppgaven. Jeg har derfor valgt å forholde meg til kognitiv terapi, som regnes for å være én av de mest etablerte formene for psykoterapi i dagens, vestlige, psykologiske praksis (Plante, 2005). Det er også omfattende empirisk forskning som støtter opp om de positive effektene av denne formen for psykoterapi (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006). Kognitiv terapi ble utviklet av Aaron T. Beck, som også utformet et teoretisk rasjonale som søker å forklare hvorfor kognitiv terapi har en helbredende effekt (Wills, 2009). Den kognitive teorien postulerer at kognisjoner spiller en sentral rolle i psykiske lidelser (Alford & Beck, 1997). Forskning på kognitiv teori har vist at endring i kognisjoner spiller en medierende rolle i kognitiv terapi, men at dette alene ikke kan forklare et positivt behandlingsutfall (Derubeis et al., 1990). Denne oppgaven søker således å besvare følgende problemstilling:

*Hvordan kan Becks kognitiv teori forstås i lys av Sartres eksistensielle filosofi?*

For å besvare denne problemstillingen er det viktig med en kjennskap til både Becks kognitive teori og Sartres eksistensielle filosofi. Disse to retningene vil derfor i den første delen av oppgaven bli presentert hver for seg. Deretter vil jeg foreta en diskusjon hvor jeg undersøker hvordan de ulike elementene i Becks kognitive teorien stemmer overens med Sartres eksistensielle filosofi. Leseren gjøres oppmerksom på at kognisjoner utgjør et omfattende fagfelt innenfor den vitenskapelige psykologien, og at Becks kognitive teori kun omfatter en liten del av det som kan benevnes som kognitiv teori. I den grad denne teksten omtaler kognitiv teori er det allikevel med henvisning til teorien fremstilt av Aaron T. Beck.

### **Becks kognitive teori**

Grunnleggende for kognitiv teori er en antakelse om at et menneskes affekt og atferd avhenger av hvordan man strukturerer sin verden (Beck, 1979). Hvordan man reagerer i en gitt situasjon følger av individets tolkninger (Kramer, 2009). Erfaringen av den ytre verden ansees altså ikke som rent objektiv, men som i det minste delvis konstruert av individet selv. Kognitiv teori fastholder at det foregår en interaksjon mellom individet og verden i fremstillingen av individuelle erfaringer (Alford & Beck, 1997).

Som navnet indikerer er individets kognisjon avgjørende for hans eller hennes konstruksjon av verden. Kognisjon kan defineres som “(...) any information processing that influences or guide behavior” (Izard, 1985). Gjennom våre kognisjoner tolker og forstår vi oss selv og omverdenen på bestemte måter, noe som igjen vil være avgjørende for hvordan vi føler og handler. I følge Beck (1991) vil kognisjonene våre styre hvilke aspekter ved omgivelsene vi legger merke til. Derfor vil vi også finne individuelle forskjeller mellom mennesker i hva slags informasjon vi henter ut av omgivelsene. Vi kan altså forstå kognisjonenes påvirkning på minst to måter. For det første vil kognisjoner, som tolkninger og tanker, være avgjørende for hvordan vi forstår eller tolker oss selv og omverdenen (Beck, 1991). For det andre vil kognisjoner som influerende på oppmerksomhet, være avgjørende for hva vi legger merke til i ulike situasjoner, og følgelig hvilken informasjon som vil være en del av de tolkningene vi gjør.

Den kognitive teorien fremstiller mennesket som dypest sett bestående av en personlighet, som utgjøres av det den omtaler som skjemaer. Skjemaene er grunnleggende for hvordan mennesker opplever verden i form av sine kognisjoner. Den kognitive teorien postulerer også en modell for hvilke kognitive prosesser som er involvert i vår erfaringsverden, og hvordan disse prosessene er strukturert i forhold til hverandre. Spesielt sentralt i denne sammenheng er de automatiske tankene, bevissthet og metakognisjoner.

### **Automatiske tanker**

Beck (1991) presiserer at de tanker man har om seg selv og sine omgivelser, sjelden er bevisst for individet selv. De forekommer automatisk og svært raskt, og blir derfor kalt automatiske tanker. I omtalen av en pasient involvert i friassosiasjon skriver Beck; «Han beskrev to tankestrømmer som forekom omtrent samtidig (...) en tankerekke som foregikk parallelt med det rapporterte tankeinnholdet» (Beck, 1991, s .31, min oversettelse). Det er disse automatiske tankene som i følge kognitiv teori danner grunnlaget for de konkrete følelsene vi har, og handlingene vi utfører. De automatiske tankene er altså avgjørende for hvordan vi føler og handler (Beck, 1969). Beck (1991) undrer seg over hvorfor de automatiske tankene ikke har kommet frem tidligere gjennom fri assosiasjon. Han gir følgende mulige forklaringer på problemet, men uten å konkludere i noen retning;

Even though these internal signals exert a powerful influence over him, the patient has a life history of paying no attention to them. [...]. He is not deterred from reporting these thoughts because of shame or anxiety. Rather, he is either not fully conscious of his automatic thoughts or it does not occur to him that these kinds of thoughts warrant special scrutiny (Beck, 1991, s. 34).

Selv om Beck åpner opp for muligheten om at man ikke er fullstendig bevisst sine automatiske tanker, vil det være ukorrekt å referere til dem som ubevisste. Tradisjonelt er det ubevisste et begrep som stammer fra psykoanalysen, og refererer til primitive drifter som er for angstfremkallende for individet til å erkjennes. Det ubevisste blir derfor kun tilgjengelig for bevisstheten i form av skjulte uttrykk, og gjennom tolkning av de disse vil klienten få tilgang til de underliggende motivene og kureres for sine psykiske problemer (Sartre, 2003). Beck understreker derimot at kognitiv terapi «(...) do not make interpretations of unconscious factors.» (1979, s. 7).



Mental helse, et fritt valg?

Gjennom de automatiske tankene står vi ovenfor en form for kognisjon som ikke tilhører det ubevisste i tradisjonell forstand. Samtidig tilhører de ikke den umiddelbart bevisste tankegangen, slik den uttrykkes for eksempel gjennom fri assosiasjon (Wills, 2009). Beck (1979) understreker derimot at det er mulig å trenes opp til å bli bevisst de automatiske tankene, og således kan de sies å være tilgjengelige for vår umiddelbare bevissthet. I senere formuleringer av kognitive teori påpeker Beck at vi står ovenfor to ulike nivåer av bevissthet (Alford & Beck, 1997). Den ene utgjør den konkrete bevisstheten vi kan formulere gjennom ord. Den andre formen for bevissthet, de automatiske tankene, er avgjørende for hvordan vi føler og handler, men er ikke i utgangspunktet formulert gjennom ord. Alford og Beck (1997) omtaler også denne formen for bevissthet som det førbevisste nivået. De to modusene for bevissthet er derimot ikke uavhengige av hverandre, og kan kommunisere med hverandre. Dette tydeliggjøres ved at man kan trenes opp til å bli klar over de automatiske tankene, slik at de kan overføres til dette andre systemet for bevissthet og følgelig formuleres gjennom ord.

Reviderte former av kognitiv teori fremhever også et tredje nivå av bevisstheten; det metakognitive nivået (Alford & Beck, 1997). Dette nivået innebærer mer avanserte former for kognisjon, og tillater at vi kan velge, evaluere og monitorere våre egne kognisjoner i ulike situasjoner. På dette nivået kan vi tolke innholdet i kognisjonene våre, og se mønstrene i hvordan vi opplever og forholder oss til verden.

## **Skjemaer**

Som nevnt er det ulike former for kognisjon som er av betydning for hvordan et menneske forstår sine omgivelser. Jeg har allerede vært inne på betydningen av oppmerksomhet for hvilken informasjon man legger merke til i ulike situasjoner. Videre nevner Beck (1991) faktorer som forventning, selvmonitorering og selvinstruksjoner for å være av betydning for hvordan man erfarer en situasjon, samt hvordan man velger å handle.

Mental helse, et fritt valg?

Forventning vil være av betydning for hvordan vi ser for oss en situasjon vi skal tre inn i, og følgelig hvilke følelser og holdninger vi har ovenfor situasjonen. Selvmonitorering er av betydning for hvordan vi opplever oss selv, men kan også bli patologisk gjennom økt selvbevissthet. Selvinstruksjoner er i stor grad basert på selvmonitorering. I tillegg til den selvsagte betydningen selvinstruksjoner har for atferd, poengterer Beck hvordan de er relatert til selvopplevelsen gjennom vurderinger man gjør på bakgrunn av prestasjoner (Beck, 1991). For eksempel vil situasjoner der man ikke lever opp til sine selvinstruksjoner kunne føre til en negativ evaluering av seg selv.

Hvilke automatiske tanker og forventninger vi har, hva slags informasjon vi legger merke til i ulike situasjoner, og hvilke instruksjoner vi gir oss selv, vil være forskjellig fra individ til individ. Samtidig understreker Beck (1991) at det ser ut til å være en viss konsistens i hvordan hvert individ reagerer. Kognitiv teori postulerer derfor at det til grunn for individuelle forskjeller ligger ulike holdninger og antakelser som former et sett av regler for hvordan personen erfarer verden. Innenfor kognitive teori refererer man til disse regelsettene som kognitive skjemaer (Beck, 1979). Kognitive skjemaer kan defineres mer presist som «(...) de organiserte kunnskapsstrukturene som påvirker hvordan vi persiperer, tolker og gjenkaller informasjon» (Kramer, 2009, p. 283 min oversettelse).

Beck (1991) illustrerer betydningen av individuelle skjema gjennom et tenkt tilfelle der to studenter får kjeft for å snakke sammen under en forelesning. Den ene studenten har et skjema som forteller at hun må ta igjen når mennesker behandler henne dårlig. Hun tolker situasjonen som at hun ble overkjørt, og instruerer seg selv til å ta igjen. Den andre studenten har et skjema som forteller henne at tilsnakk av autoriteter innebærer at man er svak og underdanig. Hun tolker situasjonen som at hun har gjort noe galt, og at hun vil bli mislikt for dette. Følgelig instruerer hun seg selv om å være stille. Det er lett å se hvordan disse ulike skjemaene, tolkningene og selvinstruksjonene, henger sammen med ulike emosjonelle

Mental helse, et fritt valg?

responser. Den første studenten kan vi forestille oss reagerer med sinne, mens den andre studenten trolig vil erfare følelser som tristhet, skam eller skyld.

I følge kognitiv teori har et individ flere ulike skjema som er utviklet med utgangspunkt i tidligere erfaringer (Beck, 1979). På samme måte som vi lærer å snakke før vi er i stand til å artikulere de konkrete grammatiske reglene, mener Beck (1991) at vi lærer sosial atferd før de generelle reglene er tydelig forklart for oss. Dette betyr derimot ikke at kognitive skjema er ferdig utviklet innen en gitt alder, eller at de ikke kan endres etter dette. Tidlige livserfaringer ser derimot ut til å være av betydning for senere kognitive skjemaer (Dobson & Dozois, 2008).

Skjemaene i kognitiv teori fremstår som noe internt i mennesket, eksisterende uavhengig av de ytre omgivelsene. I en viss forstand kan skjemaene forstås som indre konstruksjoner som fungerer som et slags filter for hvordan vi forstår omgivelsene våre (Kramer, 2009). Samtidig er omgivelsene sentrale, ikke kun i utviklingen av de ulike skjemaene, men også i aktiveringen av de ulike skjemaene. Et skjema vil ha ulik innflytelse på våre erfaringer avhengig av situasjonen man befinner seg i. Beck (1991) forklarer dette med at ulike situasjoner aktiverer ulike skjemaer, avhengig av situasjonens relevans for det gitte skjemaet.

Beck har videreutviklet den kognitive teorien ved å definere ulike aspekter ved skjemaene (Wills, 2009). På det mest fundamentale planet har man kjerneantakelser, eller leveregler, som utgjør en form for grunnleggende antakelser om en selv og verden. En slik kjerneantakelse kan for eksempel være «jeg er verdiløs» eller «mennesker er upålitelige». På grunnlag av kjerneantakelsene får man mer umiddelbare antakelser, som oppstår i nærmere tilknytning til situasjonen man befinner seg i. Eksempelvis kan en slik antakelse være «siden jeg er verdiløs vil det være meningsløst å forsøke å få seg en kjæreste». De automatiske

Mental helse, et fritt valg?

tankene bygger igjen på slike antakelser, og vil i denne sammenheng for eksempel gjøre at man tenker «han liker meg ikke» dersom man blir oversett.

## **Personlighet**

Kognitiv teori tar utgangspunkt i at det i et hvert menneske eksisterer en personlighet som er det kausale utgangspunktet for våre tanker, følelser, persepsjoner og handlinger. Hvordan vi påvirkes blir påvirket av verden, kan i bunn og grunn spores tilbake til en indre kjerne som er vår personlighet.

Den kognitive teorien plasserer skjemaene i sentrum av personligheten. Personlighet anses således som en «(...) relativt stabil organisering av skjemaer, som gjør rede for stabiliteten i kognitive-, affektive- og atferdssystemer på tvers av tid og situasjoner» (Alford & Beck, 1997. s. 27, min oversettelse). I følge den kognitive teorien er det altså en rekke spesialiserte skjemasystemer som ligger som selve kjernen i personligheten. De mest grunnleggende skjemaene refereres gjerne til som kjerneantakelser (Beck, 1995). Basert på kjerneantakelsene finner vi mer spesialiserte skjemaer som inneholder konkrete minner og problemløsningsstrategier (Alford & Beck, 1997). Personligheten konseptualiseres således som en skjematisk kjerne som ligger til grunn for mer spesifikke operasjoner, tilpasset konkrete omgivelser.

Den kognitive teorien tar utgangspunkt i en biopsykososial modell der både biologiske, sosiale og psykologiske aspekter er av betydning, men hvor skjemaene blir sett som spesielt sentrale i forståelsen av personlighet (Alford & Beck, 1997). Det sosiale aspektet er relevant både i form av hvordan personligheten kommer til uttrykk, men også i dannelsen av dem. Videre anerkjenner den kognitive teorien at alle former for psykologiske prosesser, fra de konkrete automatiske tankene til de generelle, stabile skjemaene som utgjør personligheten, må ha et biologisk korrelat. Alford og Beck (1997) påpeker samtidig at

Mental helse, et fritt valg?

personlighet ikke kan reduseres til spesifikke nevronale konstellasjoner, og at den individuelle meningsdannelsen må være en del av en personlig fenomenologisk erfaring.

## **Patologi**

Med bakgrunn i den foregående fremstillingen er vi nå i en posisjon til å se nærmere på hvordan patologi konseptualiseres i kognitiv teori. Som nevnt anser Beck (1979; 1991) kognisjon som en kausal forløper til følelsene vi har og atferden vi utviser. Videre har vi sett at kognitiv teori gir en beskrivelse av skjemaer som grunnleggende for kognisjonene, og at individuelle forskjeller i skjemaer medfører individuelle forskjeller i kognisjon.

For å forstå hvordan Beck fremstiller patologi, er det viktig å understreke forskjellen mellom hvordan en situasjon fremstår i en objektiv forstand, og hvordan den samme situasjonen fremstår i en mer personlig forstand. Beck (1991) bruker et eksempel med en liten gutt som blir ertet, for å demonstrere denne forskjellen. Den objektive meningen er at de andre barna terger den lille gutten. Den private meningen for den lille gutten er derimot mer kompleks, og kan innebære at han tenker at de andre ikke liker han, eller at han opplever seg selv som svak. Det er den private meningen som er av betydning for patologi. Hvordan vi tolker og forstår oss selv og verden er avgjørende for hvordan vi reagerer emosjonelt, og hvordan vi velger å handle.

Ulike erfaringer fører til utviklingen av ulike skjemaer, som igjen gjør at den samme situasjonen kan oppleves forskjellig (Beck, 1995). Beck (1991) presiserer at skjemaene våre representerer individuelle sårbarheter. Enkelte skjemaer vil medføre negative tanker om en selv og omverdenen. Slike tanker fører igjen til negative følelser og handling som opprettholder disse følelsene. I tillegg presiserer Alford og Beck (1997) at skjemaene styrer kognisjonen vår i ulik grad. I tilfeller av patologi er kognisjonen i stor grad basert på skjemaene, slik at man opplever verden ut ifra pre-eksisterende meninger. I motsetning til

Mental helse, et fritt valg?

dette vil kognisjonen i ikke-patologiske tilfeller i større grad være basert på hypotesetesting, og meningsdannelse på bakgrunn av informasjon man får fra omgivelsene. I en skjematisk tilstand vil for eksempel en person som erfarer smerter i brystet, raskt tenke at dette må være et hjerteinfarkt. I en mer hypotesetestende tilstand vil derimot personen avvise en slik hypotese (Alford & Beck, 1997).

Basert på denne konseptualiseringen av patologi, fremmer kognitiv teori hypotesen om at dersom man kan endre på kognisjonene som oppstår i en gitt situasjon, vil man også kunne endre på hvordan man føler og handler. I tillegg vil det å endre de grunnleggende skjemaene medføre bedring ved å endre på tankene som oppstår i de ulike situasjonene. Det er samtidig viktig å presisere at selv om kognitiv teori fokuserer på kognisjonene i psykiske lidelser, ansees emosjonene som svært sentrale i psykiske lidelser (Beck, 1979). Det er emosjonene som skaper ubehaget som må reduseres. Dette gjøres derimot indirekte ved å endre på kognisjonen, som man antar er kilden til det emosjonelle ubehaget.

### **Jean Paul Sartre**

Sartres utgangspunkt i verket *Væren og Intet* er å undersøke hvorvidt bevisstheten kan forstå virkeligheten, og i tilfelle hvordan bevisstheten forstår virkeligheten (Catalano, 1974). Sartres utgangspunkt er samtidig som fenomenolog. Han søker ikke å besvare hvorvidt verden eksisterer eller ikke, men starter med bevisstheten som allerede er involvert i verden. Både bevisstheten og verden oppfattes allerede som eksisterende. Det er relasjonen mellom dem Sartre søker å undersøke (Sartre, 2003).

Fenomenologien er deskriptiv og søker å forklare bevisstheten gjennom å beskrive hvordan verden fremstår direkte gjennom erfaringen. Gjennom en deskriptiv metodologi søker Sartre å vise hva og hvordan bevisstheten må være for at mennesket skal erfare verden

Mental helse, et fritt valg?

slik vi gjør (Reisman, 2007). Som vi så innledningsvis er Sartre opptatt av å beskrive hvordan ting eksisterer i sin grunnleggende form, før vi knytter mening og tolkninger til dem.

Erfaringen vi har med objektet vil derfor komme før den vitenskapelige kunnskapen vi har om det. Siden den vitenskapelige kunnskapen bygger på erfaringen, vil selve måten vi erfarer på være av betydning for kunnskapen.

Jeg vil i den neste delen omtale de elementene ved Sartres filosofi som er avgjørende for å forstå hans konseptualisering av menneskers frihet. Sartre skiller mellom to former for væren, og omtaler bevisstheten som væren-for-seg, og objektene, eller tingene, i omverdenen som væren-i-seg. Dette legger grunnlaget for en beskrivelse av bevisstheten som spredt i tre ulike tidsdimensjoner. Som tittelen, *Væren og Intet* indikerer, er Sartre også opptatt av hvordan *intet* oppstår i verden gjennom bevisstheten. Med utgangspunkt i hvordan bevisstheten eksisterer i sin grunnleggende tilstand, forsøker også Sartre å beskrive hvordan egen refleksjon og tilstedeværelsen av andre mennesker endrer på vår opplevelse av oss selv. Vi skal i det følgende utforske disse elementene i tur og orden, og se hvordan de kan forstås i relasjon til hverandre.

## **Væren**

Sartre søker å forstå den menneskelige erfaring med utgangspunkt i begrepet væren. Vi kan skille mellom to ulike forståelser av væren. Når Sartre snakker om et fenomen snakker han om essensen til et objekt (Catalano, 1974). Eksempelvis hva det er som gjør et eple til et eple. Vi kan si at eplet er et væren, og denne formen for væren er den samme som at fenomenet er et væren. Vi kan diskutere hva et eple *er*, eller hva et fenomen *er*, og danne en form for kunnskap om dem (Catalano, 1974). Eksempelvis kan vi si at et eple vokser på et tre, at det har en kjerne med frø og at det smaker søtt. Vi kan videre klassifisere det som en frukt og at det gjerne er gult, rødt eller grønt. Dette er egenskaper ved eplet som vi alle kan enes om.

Mental helse, et fritt valg?

Samtidig er det klart at eplet er en frukt fordi mennesket tillegger det en mening som å være en frukt. Eplet er også rødt, gult eller grønt fordi dette er den delen av fargespekteret det menneskelige øyet oppfatter. For en flaggermus som lokaliserer ting ved bruk av ekko, ville kanskje eplet blitt ansett som en del av treet så lenge det hang fast i treet, eller en del av bakken når det hadde falt ned.

En annen måte å forstå væren på er som værenet til fenomenet, eller værenet til eplet. Uavhengig av om det er et menneske eller en flaggermus som opplever eplet, vil eplet være der. Her omtaler vi væren i seg selv, i et forsøk på å forstå hva væren er (Catalano, 1974). Med andre ord; hva er det som er felles mellom værenet til et eple, et bord og en bil som gjør at de alle kan beskrives som å være tilstede? Forstått på denne måten kan væren sammenstilles med begrepet eksistens (Catalano, 1974). Det er denne siste måten å forstå væren på som Sartre tar utgangspunkt i når han undersøker sammenhengen mellom bevisstheten og omverdenen. Det er følgelig denne formen for væren som jeg skal forsøke å forklare i denne delen av oppgaven.

For å unngå misforståelser er det viktig å understreke at væren som eksistens ikke må anses som et aspekt ved et objekt. Væren ville da blitt redusert til den første forståelsen av væren; som et av mange aspekter ved et objekt, eller med andre ord; som noe objektet besitter. Hvis dette var tilfellet ville vi endt opp i en endeløs kjede av væren, for hva er i tilfellet værenet til dette objektet som besitter væren som en egenskap? På samme måte er ikke væren avslørt for oss som kunnskap eller mening, for igjen vil vi kunne spørre; hva er værenet til kunnskapen eller meningen? (Catalano, 1974). Når Sartre snakker om væren, som eksistens, snakker han altså ikke om et fenomen, en kunnskap eller om en mening. Væren i Sartres forstand kan best forstås som en betingelse for at noe viser seg (Catalano, 1974).

I relasjonen mellom bevisstheten og omverdenen ser Sartre at han står ovenfor to ulike former for eksistens, eller væren (Sartre, 2003). For det første har vi et væren som er



Mental helse, et fritt valg?

grunnleggende for objektene i omverdenen, som Sartre refererer til som *væren-i-seg* (Sartre, 2003). Samtidig er Sartre klar over at bevisstheten, gjennom muligheten til å kunne erfare seg selv, har andre egenskaper enn *væren-i-seg*. Sartre mener at det her må være snakk om en annen form for *væren*, som han kaller *væren-for-seg* (Sartre, 2003).

**Væren-i-seg.** Når Sartre omtaler *væren* til fenomenet som *væren-i-seg*, impliserer han at denne eksistensen er fullt og helt ett med seg selv (Catalano, 1974). Det kan sies å være helt og holdent identisk med seg selv (Gardner, 2009). I følge Sartre har ikke fenomenets *væren* en selvreferanse på samme måten som bevisstheten. Et *væren-i-seg* fyller seg selv, og står ikke i relasjon til noe annet (Sartre, 2003). Sartre er derimot klar over at begrepet *i-seg* kan være misvisende, siden dette gir inntrykk av referanse mellom to mer eller mindre adskilte enheter (Gardner, 2009). Sartre beskriver derfor *væren-i-seg* ved å si at fenomenets *væren er det det er* (Sartre, 2003), for eksempel et eple. Dette understreker at denne formen for *væren* i realiteten ikke er et ekte *selv*. Et *selv* innebærer en bevissthet om å være et *selv*, og er følgelig ikke fullt og helt ett med seg selv (Catalano, 1974). Fenomenets *væren*, i følge Sartre, er seg selv i en slik grad at selvet oppløses i sin egen identitet (Sartre, 2003). Et *væren-i-seg* har ikke engang evnen til å forestille seg å være noe annet enn det det er.

**Væren-for-seg.** Sartres beskrivelse av bevisstheten er krevende å forstå, siden den går imot en mer allmenn konseptualisering av bevisstheten. I følge Sartre er bevissthet alltid bevissthet om noe (Sartre, 2003). Ingenting er i bevisstheten, men bevisstheten er derimot intensjonell, hvilket vil si at den er i umiddelbar kontakt med noe annet enn bevisstheten selv (Catalano, 1974). Det betyr at bevisstheten, i sin grunnleggende eksistens, ikke har noe innhold. Dersom bevisstheten, i et tenkt tilfelle, var bevissthet om intet, ville den være et

Mental helse, et fritt valg?

absolutt intet (Reisman, 2007). Sartre avviser således en dualisme som hevder at noe nødvendigvis er enten i verden eller i sinnet.

Bevisstheten er altså bevisstheten om noe annet enn seg selv, nemlig det vi har beskrevet som væren-i-seg. Samtidig vil aldri bevisstheten være fullstendig identisk med dette objektet. Som vi har sett er en av egenskapene ved væren-i-seg nettopp at det er fullt og helt identisk med seg selv. Det kan ikke engang forestille seg en annen måte å være på.

Bevisstheten, derimot, er alltid klar over at den ikke er objektet for sin intensjonalitet (Reisman, 2007). I tillegg til å alltid være bevissthet om noe, er altså bevisstheten en form for selvbevissthet (Gardner, 2009). Det er dette som skiller bevissthetens eksistens fra tingenes eksistens. Sartre forklarer nødvendigheten av dette ved å undersøke bevisstheten om et bord som et konkret objekt;

[...] if my consciousness were not consciousness of being consciousness of the table, it would then be consciousness of that table without being so. In other words, it would be a consciousness ignorant of itself, an unconsciousness – which is absurd. (Sartre, 2003, s. 8)

Det er samtidig viktig å understreke at Sartre omtaler bevisstheten som en helhet. Han antyder ikke at bevisstheten i sin grunnleggende væren kan deles inn i en bevissthet om et objekt og en bevissthet om seg selv (Catalano, 1974). Bevisstheten om objektet er samtidig en selvbevissthet.

Sartre omtaler bevisstheten i sin grunnleggende form som en pre-reflekterende bevissthet, for å understreke forskjellen fra en reflekterende tilstand (2003). I samme bane refererer Sartre til den grunnleggende formen for selvbevissthet som en pre-reflekterende selvbevissthet (Gardner, 2009). Den pre-reflekterende bevissthetens relasjon til objektet omtales gjerne som posisjonell, og er en direkte bevissthet. Den pre-reflekterende selvbevisstheten er derimot indirekte og ikke posisjonell (Catalano, 1974). Tenk deg at du ser

Mental helse, et fritt valg?

en spennende film som fanger hele din oppmerksomhet på en slik måte at du glemmer omverdenen. Hele din oppmerksomhet er rettet mot denne filmen. Du har da en direkte oppmerksomhet mot filmen, og du har en posisjonell oppmerksomhet for eksempel i form av følelsene knyttet til karakterene i filmen. Selv om du er fullstendig oppslukt i filmen, vil du ikke på noe tidspunkt tro at du er denne filmen. Du vil til en hver tid, uten å tenke over det, være klar over at du er noe annet enn filmen og dens karakterer. Denne selvbevisstheten som du nærmest bare fornemmer, er indirekte og du inntar ingen holdning eller posisjon i forhold til den. Den eksisterer utelukkende som en opplevelse av å ikke være filmen. Dette er, ifølge Sartre, den mest grunnleggende formen for selvbevissthet. En hver form for selvbevissthet som går utover denne indirekte selvbevisstheten, for eksempel det psykiske egoet, personlighet, eller psykiske tilstander, bygger på den pre-reflekterende selvbevisstheten (Reisman, 2007).

Vi skal senere se nærmere på hvordan man konstruerer ytterligere opplevelser av seg selv, med bakgrunn i den pre-reflekterende selvbevisstheten. Foreløpig er det tilstrekkelig å forstå hvordan Sartre beskriver bevisstheten som én av to former for væren, nemlig væren-for-seg. Bevisstheten er innholdsløs og følgelig avhengig av et objekt, et væren-i-seg, for å eksistere. Følgelig er bevissthet alltid bevissthet om noe. Samtidig er bevisstheten aldri identisk med objektet, den er også en form for pre-reflekterende selvbevissthet. Den pre-reflekterende selvbevisstheten danner grunnlaget for alle senere former for selvkonseptualisering (Reisman, 2007).

Dersom bevisstheten er innholdsløs, betyr det at våre følelser og holdninger på et vis må tilhøre objektene rundt oss. Det kan være nyttig å følge anbefalingen til Reisman (2007) og tenke på bevissthetens objekt som så rikt som mulig;

We should include in the object what might otherwise be thought of as "subjective" qualities such as the frightening quality of the African mask, the "to-be-helped"

Mental helse, et fritt valg?

quality of one's friend, and the "to-be-drunk" quality of the water (Reisman, 2007, s. 35).

Det er her Sartre skiller seg fra en mer alminnelig forståelse av bevisstheten. Andre vil trolig si at mennesket har en indre struktur, en slags personlighet, som står som garantist for våre erfaringer og vår selvbevissthet. Sartre hevder derimot at det er motsatt, nemlig at vår selvbevissthet er slik bevisstheten eksisterer i sin grunnleggende form, og at ideen om en personlighet bygger på den pre-reflekterende selvbevisstheten. For å forstå hvordan Sartre forklarer dette, må vi først forstå hans beskrivelse av *intet*, og bevisstheten som et *intet*.

### **Intet**

Så langt har vi beskrevet to former for væren, men vi har beskrevet dem som abstraksjoner. En abstraksjon kan defineres som; «noe som bare er tenkt og ikke-anskuelig, som mangler konkret og sansbar virkelighet.» (Abstraksjon, 2011). Sartre forklarer at en abstraksjon oppstår når man fokuserer utelukkende på et aspekt eller et konsept som ikke kan eksistere i isolasjon (Sartre, 2003). Ta for eksempel kjærlighet som et konsept. Vi kan reflektere rundt dette ordet og forsøke å beskrive hva det er, men kjærlighet, der den eksisterer, vil alltid være knyttet til et bestemt vesen eller en gjenstand. Der kjærligheten eksisterer er den også konkret. Det konkrete, i motsetning til det abstrakte, kan forstås som det som ikke avhenger av ytterligere fenomener for å eksistere, og som følgelig kan eksistere i isolasjon (Sartre, 2003).

I følge Sartre er både væren-for-seg og væren-i-seg abstraksjoner, fordi relasjonen mellom dem er en del av deres struktur (Sartre, 2003). Som et konkret avhenger de således alltid av hverandre, og de må betraktes som en syntetisk enhet som er større enn delene de utgjør hver for seg. Denne syntesen referer Sartre til som mennesket-i-verden (Sartre, 2003). Det er denne syntesen som muliggjør Sartres beskrivelse av *intet*. Sartre påpeker at mennesket-i-verden er en relasjon preget av negasjon, eller nektelse. For det første finner vi

Mental helse, et fritt valg?

nektelsen i hvordan vi persiperer verden som fysiske objekter (Reisman, 2007). For eksempel kan jeg oppfatte pennen som ligger ved siden av meg som en penn, fordi den ikke er pulten den ligger på eller boka den ligger ved siden av. Objektene rundt utgjør en bakgrunn mot hvilken pennen fremtrer som forgrunn. Fordi vi bestandig differensierer mellom objekter vil det alltid være en form for nektelse i vårt perseptuelle felt (Reisman, 2007)

For det andre finner vi negasjonen igjen i våre handlinger og vår tilnærming til verden. Alt det man kan kalle forventninger omhandler negasjoner (Catalano, 1974). Et spørsmål er kanskje det mest opplagte tilfellet, ved at man alltid kan få et bekræftende, eller benektende, svar (Sartre, 2003). Men også gjennom handlinger, som når vi undersøker en bil eller en klokke som ikke virker, tilnærmer vi oss verden på samme måte som når vi stiller et spørsmål (Sartre, 2003). Gjennom handlingene spør vi hvorfor objektet ikke virker, og forventer å finne frem til den reelle feilen. Et objekt er et væren-i-seg, og kan ikke være defekt uten tilstedeværelsen av bevisstheten. Som vi har sett er et væren-i-seg det det er. Kun i relasjon til en klokke som virker kan en ødelagt klokke sies å være defekt. Ved at de fremstår i lys av det de ikke er, muliggjør den menneskelige bevissthet at objekter er defekte (Sartre, 2003). Vi ser her at negasjonen, og dermed intet, er en sentral del av hvordan vi opplever verden. Sartre vedkjenner at bevisstheten er nødvendig for at *intet* skal oppstå, men han er ikke enig i at *intet* derfor kan reduseres til det subjektive (Gardner, 2009). For å forstå dette må vi være klar over at Sartre snakker om et konkret intet, og ikke et abstrakt intet. Et konkret intet er det reelle fraværet av et objekt, mens intet i en abstrakt forstand også handler om umulige konsepter, som for eksempel en rund firkant, eller ikke-eksisterende objekter som en havfrue (Catalano, 1974).

La oss se på hvordan Sartre (2003) beskriver det konkrete fraværet av sin venn Pierre, som han har avtalt å møte på café. For det første tydeliggjør Sartre hvordan nektelsen tilintetgjør omgivelsene i kafeen, mens vi leter etter Pierre. De andre menneskene og

Mental helse, et fritt valg?

objektene i kafeen trer kun frem i forgrunnen i det vi ser om det er Pierre, for så å forsvinne inn i bakgrunnen igjen når vi ser at de ikke er Pierre. Dette utgjør en bakgrunn mot hvilket Pierre kan tre frem som en forgrunn. Men Pierre trer ikke frem som forgrunn, han er fraværende fra kafeen. Vi sitter igjen med en bakgrunn som vi har nihilert, det vil si tilintetgjort gjennom nektelsen av å ikke være Pierre, uten et objekt i forgrunn. Pierre fremstår som et konkret fravær i caféen, et konkret intet.

Videre påpeker Sartre at det er en rekke andre mennesker som ikke er til stede i kafeen, og som vi kan tenkte på som ikke tilstede i caféen. Samtidig sier Sartre at disse menneskene er abstraksjoner av intet, de er kun tanker (Sartre, 2003). Pierres fravær gis derimot av omgivelsene til vår pre-reflekterende bevissthet, før vi begynner å reflektere rundt hans fravær. Det konkrete intet er således en erfaring som avhenger av bevisstheten og de forventningene vi har, men som like fullt gis av omgivelsene, og kan derfor ikke reduseres til det subjektive.

**Væren-for-seg som intet.** Hvis intet er noe som gis til bevisstheten av omverdenen, og vi allerede har beskrevet væren-i-seg som helt og holdent i ett med seg selv, hvor kommer så *intet* fra? Svaret er allerede forespeilet tidligere i oppgaven, der det ble påpekt at bevisstheten er innholdsløs. I følge Sartre er nettopp bevisstheten det konkrete intet som gjør at intet oppstår i verden (Catalano, 1974). Bevisstheten i sin pre-reflekterende tilstand er, som vi har sett, alltid i en direkte relasjon til objektene. Samtidig er den kun i en indirekte relasjon til seg selv.

I sin grunnleggende eksistens, som en pre-reflekterende bevissthet, er ikke bevisstheten noe mer enn objektene den er bevisst om (Reisman, 2007). Disse objektene er væren-i-seg. Selvbevisstheten etableres derfor med utgangspunkt i objektene i form av en negasjon av hva det vil si å være et "i-seg". Hele bevissthetens væren kan derfor beskrives i

Mental helse, et fritt valg?

form av sin relasjon til objektet (Reisman, 2007). Den pre-reflekterende selvbevisstheten refererer følgelig ikke til et konkret selv. Dette ville fylt bevisstheten med substans og gjort den til et væren-i-seg (Reisman, 2007). Den pre-reflekterende selvbevisstheten er kun en nektelse av å være bevissthetens objekt, og er utover dette et intet.

Catalano (1974) gir oss et eksempel på hvordan man kan få en fornemmelse av bevisstheten som et intet, gjennom å spørre seg selv om hva man er. Han sier at han både er en mann og en amerikaner, men at ingen slik karakteristikkk vil kunne definere hans eksistens. Hans eksistens kommer altså før essensen av hvem han er. Et menneske er ikke fullt og helt ett med seg selv, slik et væren-i-seg er, men vil alltid ha en distanse til sin egen identitet fordi bevisstheten er et intet (Catalano, 1974). Sartre sier at *intet* kommer til verden gjennom bevisstheten som er et konkret intet, men at *intet* fremdeles er et aspekt ved omgivelsene som gis til bevisstheten, og som ikke kan reduseres til noe subjektivt (Sartre, 2003). I relasjonen mellom disse to formene for væren, kan et konkret intet oppstå.

Bevisstheten som et intet danner grunnlaget for Sartres (2003) tese om at mennesket er ett fritt væren. Fordi bevisstheten er et intet kan den heller ikke være determinert. Siden intet ikke må anses som noe bevisstheten har, men som noe den er i sin grunnleggende tilstand, må også menneskets frihet anses som noe mennesket er (Sartre, 2003). I det mennesket innser at det er et fritt vesen, vil det samtidig fylles av angst (Sartre, 2003). Sartre skiller mellom frykt som noe rettet mot et ytre fenomen, og angst som noe rettet mot en selv; «En situasjon fremprovoserer frykt hvis det er en mulighet for at livet mitt endres utenfra; mitt væren fremprovoserer angst i den grad jeg tviler på meg selv og mine reaksjoner i situasjonen.» (Sartre, 2003, s. 53, min oversettelse). Menneskets frihet innebærer at våre fremtidige valg er udestimerte. Følgelig fylles vi av angst over hva vi kan komme til å velge i fremtiden (Sartre, 2003).

Mental helse, et fritt valg?

Nå foregriper jeg samtidig noen sentrale elementer i Sartres filosofi. Så lenge vi befinner oss i et pre-reflekterende modus har vi kun en indirekte selvbevissthet, og er ikke klar over vår egen frihet (Reisman, 2007). Det er først når vi trer inn i en reflekterende modus at vi oppnår tilstrekkelig selvbevissthet til å bli klar over vår egen frihet. Vi blir klar over at vi ikke har den samme indre konsistensen som det et væren-i-seg har (Reisman, 2007). Dette skyldes at vi er et vesen spredt i tre tidsdimensjoner. Vår bevissthet eksisterer som spredt i tid allerede i en pre-reflekterende modus (Reisman, 2007). Det vil si at bevisstheten er en nektelse av en verden som er spredt i tre dimensjoner. Nåtiden utgjøres av min direkte relasjon til objektet, men objektet oppleves samtidig som å ha vært der i fortiden og som å være der i fremtiden (Reisman, 2007). Som vi skal se utgjør tiden, som en sentral del av vår bevissthet, grunnlaget for vår angst, og for et ønske om å være et konkret objekt.

## **Tid**

Sartres (2003) konseptualisering av tid har den samme strukturen som hans beskrivelse av *intet*. Han påpeker hvordan tid er et aspekt ved væren-for-seg, men at den hverken kan forstås som et rent psykisk eller et rent objektivt fenomen. Dette er fordi tiden først gis til oss gjennom omgivelsene i et pre-reflekterende modus (Reisman, 2007). Vi skal her fokusere på tid slik den oppleves med referanse til oss selv, men det er viktig å understreke at denne opplevelsen først forekommer gjennom refleksjonen. Som en del av væren-for-seg fremlegger Sartre (2003) påstanden om at de tre komponentene av tid (fortid, nåtid og fremtid) utgjør en syntetisk enhet. Det kan likevel være lettere å forstå hvordan Sartre beskriver denne enheten dersom vi først ser på de tre tidsaspektene hver for seg.

**Fortid.** Ved å se på tid som et aspekt ved væren-for-seg, tydeliggjør Sartre (2003) hvordan fortiden ansees som «min» fortid. Sartre (2003) påpeker at dersom noen



Mental helse, et fritt valg?

kommenterer en handling man utførte tidligere, kan man reagere med å bli for eksempel såret eller stolt. For at det skal være min fortid må jeg ha en intern relasjon til fortiden (Sartre, 2003). Fortiden er derfor ikke noe man har, men noe man *er* (Sartre, 2003). Eksempelvis er det jeg som var sint i går, eller på ferie for et år siden. Vi har derimot ingen mulighet til å endre fortiden, selv om Sartre fastholder at det er mulig å endre meningen vi knytter til den (Sartre, 2003). Dersom vi er vår fortid, og fortiden ikke kan endres, ser vi her at vi står ovenfor et tilfelle der *væren-for-seg* er i ferd med å bli et *væren-i-seg* (Catalano, 1974).

Sartres tese er at mennesket er et fritt væren (2003). Det betyr likevel ikke at mennesket er fritt i den forstand vi kan se for oss en ånd være fri (Catalano, 1974). Mennesket er fritt i form av det frie valg, men friheten eksisterer samtidig innenfor bestemte rammer. Fortiden er en del av disse rammene, den utgjør konteksten som den pre-reflekterende bevisstheten til en hver tid handler innenfor (Catalano, 1974). Fordi jeg er min fortid er jeg også en student, og ikke en astronaut eller en fotballspiller. Det er allikevel ingenting ved min fortid som determinerer mine valg. Jeg kan for eksempel når som helst slutte å studere.

Samtidig sier Sartre (2003) at vi ikke er vår fortid. Vi kan aldri være identiske med vår fortid, ikke fordi vi er i en konstant endring, men fordi bevisstheten er et intet (Catalano, 1974). I det vi betrakter vår fortid vil det være et intet som skiller oss fra vår fortid (Catalano, 1974). Paradoksalt nok er fortiden noe jeg både er og ikke er, eller som Sartre selv sier om fortiden; «(...) *jeg må være den i form av å ikke være den, og jeg må ikke være den i form av å være den*» (Sartre 2003, s. 140, min oversettelse). Med dette mener Sartre at jeg må være min fortid for at det skal være min fortid. Samtidig er min bevissthet et intet som derfor ikke vil være identisk med denne fortiden.

**Nåtid.** For Sartre (2003) kan ikke nåtiden sies å eksistere som et gitt tidspunkt. Et enkelt tankeeksperiment avslører at dersom vi forsøker å redusere nåtiden til det minste

Mental helse, et fritt valg?

tilgjengelige tidspunktet, ender vi i en uendelig liten størrelse. I stedet beskriver Sartre nåtiden som tilstedeværelsen av bevisstheten for væren-i-seg (Sartre, 2003). Vi har sett tidligere i oppgaven at dette er en indre relasjon som utgjør mennesket-i-verden. I tillegg har vi sett at væren-for-seg innebærer en pre-reflekterende bevissthet om seg selv, og er derfor en selvbevissthet. Det er denne tilstedeværelsen, som innebærer en nektelse av å være objektet, som er nåtiden (Sartre, 2003). Som nevnt tidligere anser Sartre de ulike aspektene av tid som en sammenhengende enhet. Sartre beskriver derfor nåtiden i form av tid sett som en helhet (2003). Selvbevisstheten vi ender opp med når vi nekter for å være bevissthetens objekt, er en nektelse av å være identiske med sin fortid, og en flukt mot en fremtid man enda ikke er (Gardner, 2009). Nåtiden er således menneskets mislykkede forsøk på å være fullstendig tilstede ovenfor seg selv (Catalano, 1974).

**Fremtid.** Sartre beskriver fremtiden, vel og merke som en del av den pre-reflekterende bevisstheten, som en mangel (Sartre, 2003). Han bruker en tenniskamp for å illustrere dette,

I et kast, når jeg er på banen og returnerer ballen, eksisterer jeg først som en mangel for meg selv, og de midlertidige posisjonene jeg inntar er kun måter å forene meg selv med den fremtidige tilstanden på [...]; hver posisjon har kun en mening gjennom den fremtidige tilstanden. (Sartre 2003, s. 148, min oversettelse)

Gjennom dette eksempelet illustrerer Sartre to viktige poeng. For det første eksisterer fremtiden i nåtiden gjennom nåtidens relasjon til fremtiden. For det andre kan nåtiden, gjennom denne relasjonen, anses som kausalt reversert til fremtiden (Sartre, 2003). Det vil si at væren-for-seg handler med utgangspunkt i fremtiden, og fremtiden er således årsak til handling i nåtiden. Det betyr derimot ikke at vi er determinert av fremtiden. Siden mennesket er fritt i sine valg, er samtidig fremtiden aldri bestemt (Sartre, 2003). Bevisstheten som et intet er alltid i en posisjon til å nekte for den fremtidige muligheten. Igjen står vi ovenfor en av

Mental helse, et fritt valg?

Sartres paradoksale prediksjoner i den forstand at fremtiden er det vi er, men som vi samtidig ikke er (Sartre, 2003).

Ovenfor beskrev vi nåtiden som en nektelse av den man var. Nåtiden er samtidig en flukt mot er en fremtidig tilstand. Vi vil derimot aldri komme til å bli denne fremtidige tilstanden som et væren-i-seg. Dette er fordi vi bestandig flykter mot en fremtid (Sartre, 2003). I det jeg skriver denne oppgaven beveger jeg meg mot en tilstand der jeg har skrevet denne oppgaven. Slik vil min tilstand av å skrive oppgaven på et tidspunkt ha blitt min fortid. Min nåtid vil da være en nektelse av fortiden, som forfatteren av oppgaven, og en flukt mot en ny fremtid.

Dersom vi forstår tid som et sammenhengende konstrukt, ser vi hvordan Sartre beskriver bevisstheten som et kontinuerlig forsøk på å bli et væren-i-seg. Samtidig er dette uoppnåelig for bevisstheten som er et intet. Bevisstheten vil derfor bestandig befinne seg i nåtid, som samtidig er en nektelse av fortiden og en flukt mot fremtiden. Bevisstheten feiler i sitt forsøk på å være et i-seg her og nå, og blir således spredd i tre tidsdimensjoner (Catalano, 1974). Jeg vil aldri kunne være identisk med meg selv fordi jeg aldri vil kunne være det jeg var, og enda ikke er det jeg en gang skal bli.

Vi så over at Sartre anser angst som erfaringen av vår egen frihet. Fordi jeg ikke kan sies å være identisk med min fortid, kan heller ikke min fortid determinere mine fremtidige valg. Jeg er etterlatt med et fritt valg om hvordan fremtiden skal være, men det er samtidig et intet mellom nåtiden og fremtiden. Det er ikke sikkert at den jeg ønsker å bli i nåtiden, er den samme jeg ønsker å være når fremtiden blir nåtid (Catalano, 1974).

Som nevnt opplever vi først tiden som relatert til oss selv når vi beveger oss ut av den pre-reflekterende bevisstheten og inn i refleksjonen. For fullt ut å forstå betydningen av tid som en del av bevisstheten, må vi derfor se nærmere på Sartres fremstilling av refleksjon.

Mental helse, et fritt valg?

## **Refleksjon**

For å bedre forstå Sartre kan det være nyttig å gi en kort beskrivelse av hvordan refleksjon vanligvis konseptualiseres. Refleksjon oppfattes gjerne som en prosess som gjør det mulig for subjektet å forstå sine mentale tilstander (Gardner, 2009). Vi ser for oss et fast selv i form av en personlighet eller et ego, som forsøker å forstå seg selv gjennom refleksjon. I denne forstand er det egoet som gjør refleksjon mulig (Gardner, 2009). Som nevnt anser Sartre derimot væren-for-seg som bevissthetens grunnleggende eksistens; som det både egoet og refleksjonen bygger på. Bevisstheten som et ego ville betydd at bevisstheten var et objekt, et i-seg, noe som per definisjon er umulig. I tillegg skiller Sartre mellom ren refleksjon og uren refleksjon (Catalano, 1974). Den urene refleksjonen bygger imidlertid på den rene refleksjonen, som vil bli redegjort for først.

**Ren refleksjon.** Sartre sier at «[ren] refleksjon er væren-for-seg bevisst seg selv.» (Sartre 2003, s. 173, min oversettelse). Vi står altså overfor en «(...) selvbevissthet om vår egen selvbevissthet.» (Catalano, 1974. s. 127, min oversettelse). Samtidig påpeker Sartre (2003) at vi ikke må forstå dette som en ny bevissthet som eksisterer unisont, i en slags symbiose, med den pre-reflekterende selvbevisstheten. Ren refleksjon innebærer altså ikke at bevisstheten tar bevisstheten som et objekt (Catalano, 1974). For at vi skal kunne være sikre på at det er vår egen bevissthet vi reflekterer over, må det nødvendigvis være en indre relasjon mellom de to; de må være den samme bevisstheten. Bevisstheten reflektert over som et objekt ville medført en ekstern relasjon. Samtidig kan de ikke være identiske siden dette ville betydd at den reflekterende bevisstheten falt sammen med den pre-reflekterende selvbevisstheten, og de to ville bli ett (Sartre, 2003). Den nødvendige distansen for refleksjon ville vært fraværende, og bevisstheten ville oppnådd status som et væren-i-seg.

Mental helse, et fritt valg?

Sartre beskriver bevisstheten reflektert over som et «(...) kvasi-objekt for refleksjonen. (...) [B]evisstheten reflektert over er enda ikke presentert som noe utenfor refleksjonen – det vil si, som et væren man kan innta en holdning til,» (Sartre, 2003, p. 178, min oversettelse). Refleksjon kan derimot forstås som en modifisering av den pre-reflekterende bevisstheten (Catalano, 1974). Vi har sett at selvbevisstheten i et pre-reflekterende modus kun er et intet som oppstår gjennom nektelsen av å være bevissthetens objekt. Refleksjon innebærer at vi forstår at vi er referansepunktet som verden fremstår i forhold til (Reisman, 2007).

Det er også gjennom den rene refleksjonen at bevisstheten først innser at den ikke har den samme identiteten med seg selv som det objektene har (Reisman, 2007). Slik jeg forstår Sartre innser vi dette fordi vi blir klar over at vi er i tre tidsdimensjoner. Gjennom den rene refleksjonen er det ikke min fjerne fortid jeg er klar over, men nåtiden som kontinuerlig blir til en fortid (Catalano, 1974). Samtidig strekker jeg meg mot en fremtid jeg enda ikke er. Det vil si at jeg gjennom den rene refleksjonen blir klar over at jeg ikke er den jeg er, og at jeg er den jeg ikke er. Dette innebærer at jeg blir klar over min egen frihet.

I det vi blir vi klar over vår egen frihet fylles vi av angst over ansvaret vi har for våre egne valg, samt at vi aldri kan vite hva vi kommer til å velge i fremtiden. Som vi har sett tidligere kan vi derimot bestandig tvile på vår egen frihet, og således unngå angsten knyttet til den. En måte vi nekter for vår egen frihet, i følge Sartre, er gjennom uren refleksjon.

**Uren refleksjon.** Vi kan forestille oss at dersom et eksternt vitne kunne observere bevisstheten i sin helhet, ville dette vitnet kunne definere bevisstheten som en ting. Uren refleksjon kan betraktes som bevissthetens forsøk på å være dette vitnet for seg selv. Det Sartre omtaler som uren refleksjon, innebærer at den reflekterende bevisstheten tilnærmer seg bevisstheten reflektert over som et objekt (Sartre, 2003). Det betyr at den reflekterende bevisstheten anser seg som noe annet enn, og inntar en holdning ovenfor, bevisstheten den

Mental helse, et fritt valg?

reflekterer over (Sartre, 2003). De mentale objektene som skapes gjennom uren refleksjon, kaller Sartre (2003) for psykiske objekter. De psykiske objektene er det vi gjerne anser som våre egenskaper, psykiske tilstander og underliggende trekk (Sartre, 2003). Hvis jeg sier at jeg er snill, at jeg hater kaviar eller at jeg er ydmyk, skaper jeg samtidig de psykiske objektene «snillhet», «hat» og «ydmykhet». De oppleves som konkrete objekter som jeg besitter.

Sartre mener at de pre-reflekterende tilstandene er grunnleggende for de psykiske objektene, slik for eksempel opplevelsen av avsky kan være grunnleggende for tilstanden hat (Reisman, 2007). De psykiske objektene gir derimot inntrykk av å eksistere uavhengig av denne opplevelsen (Reisman, 2007). Slik antar jeg at mitt hat, som et objekt, eksisterer et sted i meg, selv når jeg ikke erfarer det. Hatet er således et objekt jeg kan reflektere over uavhengig av min konkrete erfaring av avsky, og er således noe mer enn denne konkrete erfaringen (Reisman, 2007). Jeg har derfor opplevelsen av at avskyen jeg opplever kun er et aspekt ved det psykiske objektet hat, og at jeg kan utforske flere aspekter ved hatet på samme måte som jeg kan utforske et eksternt objekt.

Egoet, eller personligheten, som også oppstår gjennom uren refleksjon og som Sartre kaller psyken, fremstår som kilden til mine tilstander og handlinger (Catalano, 1974). Jeg opplever at jeg er snill, ydmyk og hater kaviar som en del av hvem jeg er, en del av mitt ego. Dette vil i midlertid være den motsatte kausale rekkefølgen av hva Sartre postulerer. Heller enn at egoet er kausalt til hva vi erfarer, sier Sartre (2003) at det er våre erfaringer som ligger til grunn for egoet. Egoet og de psykiske objektene viser seg kun gjennom den urene refleksjonen.

Sartre (2003) sier at de psykiske objektene ikke må forstås som en ren illusjon, siden de utgjør en realitet vi forholder oss til. Jeg vil for eksempel unngå å slå vennen min når jeg blir sint på han, fordi jeg anser det som uforenelig med hvem jeg er. Poenget er at de psykiske objektene fremstår for meg som en form for determinisme. De er således en del av et forsøk

Mental helse, et fritt valg?

på å begrense min egen frihet (Reisman, 2007). Hvis jeg sier at jeg er snill, og derfor ikke slår, skjuler jeg at jeg i realiteten har et fritt valg om å slå eller ikke.

### **Væren-for-andre**

Vi har så langt sett tre tilfeller av selvbevissthet i Sartres filosofi. Den første var i form av en nektelse av å være oppmerksomhetens objekt. I det andre tilfellet så vi at bevisstheten gjennom ren refleksjon blir oppmerksom på seg selv, som et subjekt og samtidig som sin egen frihet. Det tredje tilfellet innebærer et selvbedrag i det bevisstheten forsøker å definere seg selv som et væren-i-seg.

Sartre (2003) beskriver en fjerde form for selvbevissthet som kommer gjennom erfaringene man har med andre mennesker. Andre mennesker er i stand til å se oss som objekter, og på den måten kan de bestemme oss som et væren-i-seg (Sartre, 2003). Denne måten å forstå meg som et væren-i-seg minner om resultatet vi oppnår gjennom den urene refleksjonen. Forskjellen er at i dette tilfellet har vi ikke en fullstendig tilgang på objektet den andre har bestemt oss som (Reisman, 2007).

Sartre (2003) sier at det er en indre relasjon mellom ens egen bevissthet og andres bevisstheter. Vi erfarer andre bevisstheters tilstedeværelse ved at de endrer på selve måten vi erfarer oss selv og omverdenen, allerede i den pre-reflekterende bevisstheten. Han forklarer dette gjennom en beskrivelse av en person som, full av sjalusi, titter gjennom et nøkkelhull for å se hva som skjer i det andre rommet (Sartre, 2003). I sitt pre-reflekterende modus er ikke personen bevisst sitt eget selv. Bevisstheten er rettet mot det som foregår i det andre rommet, og hele hans sjalusi gis til han gjennom objektene i det andre rommet. Plutselig hører han derimot lyden av fotskritt bak seg. Han blir bevisst at han er sett og han fylles av skam. Samtidig skjer en endring i hele hans væren, i det han nå blir bevisst seg selv allerede i et pre-reflekterende modus. Sartre (2003) forklarer at den pre-reflekterende bevisstheten bestandig

Mental helse, et fritt valg?

er en bevissthet om verden. Det Sartre refererer til som et væren-for-andre er den pre-reflekterende bevissthetens forståelse av seg selv, som et objekt i verden, for noen andre.

Det er nødvendig at vi først erfarer den andre som et subjekt og ikke et objekt (Catalano, 1974). Den eneste muligheten til at vi skal kunne erfare skam er ved at vi forstår at vi er observert av en annen bevissthet (Sartre, 2003). Vi har også sett at den pre-reflekterende bevisstheten eksisterer ved å være en avvisning av sitt objekt. I dette tilfellet er "objektet" en annen bevissthet, som har gjort oss til et objekt. Den andre vil derfor definere seg selv som å ikke være det objektet den har gjort oss til å være. Vi opplever derfor den andres bevissthet som en nektelse av å nekte å være det objektet hun har gjort oss til (Sartre, 2003). På denne måten bekrefter vi oss selv som et objekt i verden, men samtidig som et objekt vi ikke kjenner fullt ut.

Slik jeg tolker Sartre, er skammen et eksempel på vår erfaring av å være et objekt i verden. Vi skammer oss over å være objektet den andre har gjort oss til. Videre er ikke skammen det samme som det objektet den andre har bestemt oss som. Vi har ikke fullstendig tilgang på objektet den andre har bestemt oss som. Det objektet vi føler skam for, kan for eksempel bli konseptualisert som ondskap. Vi aksepterer denne ondskapen som å være oss, men vi har ikke fullstendig tilgang på den. Vi kan ikke leve ondskapen. Vi kan derimot leve ondskapen som skam. Samtidig er ikke denne skammen et objekt for oss, det vil si at den er ikke noe vi har kunnskap om, men noe vi lever. På samme måte er det gjennom den andre vi blir definert som å være student eller lærer, pen eller stygg (Catalano, 1974). Dette fremstår som en slags ekstern identitet, som oss i verden, som vi aksepterer som vår egen, men alltid på en viss distanse.

Sartre (2003) påpeker at den andres bevissthet fremstår som en begrensning av min egen frihet. Som vi har sett anser Sartre mennesket som fritt på grunn av evnen til å transcendere eller overskride den konkrete situasjonen vi befinner oss i. I møtet med en annen



Mental helse, et fritt valg?

bevissthet begrenses våre muligheter, ved at den andre besitter den samme friheten som vi gjør. Den andre står fritt til å definere meg som et objekt på uendelig mange måter, for eksempel som ond, snill, norsk eller kristen. Men jeg er kun ansvarlig for å leve som objektet den andre bestemmer meg som, i den grad jeg anerkjenner hans subjektivitet (Sartre, 2003). Min frihet er derfor bevart fordi jeg til en hver tid kan velge å gjøre den andre til et objekt og således transcendere hans frihet (Catalano, 1974).

## **Frihet**

Som vi har sett anser Sartre bevisstheten som et intet, og hevder på grunnlag av dette at mennesket er fritt. Mennesket som frihet innebærer ikke at mennesket er en fri ånd, med mulighet til å gjøre hva det vil, for mennesket vil alltid befinne seg i en situasjon (Catalano, 1974). Frihet innebærer at vi står fritt til å velge, og kan forstås som at mennesket ikke er determinert.

Sartre hevder ikke at alle mennesker opplever den samme situasjonen likt, erfarer de samme emosjonene til en hver tid, eller ser de samme mulighetene i en hver situasjon. Selv om vi, i følge Sartre, må betrakte bevisstheten og resten av verden som uløselig sammenknyttet, betyr ikke det at vi opplever verden likt. I følge Sartre lever vi vår eksistens gjennom et grunnleggende prosjekt (Sartre, 2003). Slik jeg tolker Sartre innebærer dette at verden kommer til oss på individuelt ulike måter, fordi vi velger å leve selve vår eksistens på ulike måter. Verden gir seg til meg på en bestemt måte, ikke fordi jeg først tar objektene inn i bevisstheten for så å påføre dem en rekke verdier, tolkninger og emosjoner, men fordi jeg lever selve min eksistens gjennom et grunnleggende prosjekt.

Sartre (2003) bruker en gåtur som eksempel på et grunnleggende prosjekt. I dette tilfellet er han omtrent like godt trent som vennene sine, men etter at de har gått lenge er han sliten og setter seg ned. Det faktum at vennene hans ikke gjør det samme, at de velger å gå

Mental helse, et fritt valg?

videre, skyldes at de lever sin eksistens som ulike prosjekter. Sartres venner lever sin utmattelse som en positiv hendelse gjennom et prosjekt om å være i ett med naturen. De opplever den som et tegn på mestring og verdsetter den. Sartre derimot, lever sin utmattelse som lidelse gjennom et prosjekt om å oppnå nytelse, og han ønsker å unnsnippe utmattelsen. De lever sin utmattelse på ulikt vis på bakgrunn av ulike prosjekter. I en hver handling og ethvert motiv kan vi derfor søke bakover mot et mer fundamentalt motiv, og således finne frem til vårt grunnleggende prosjekt. Mennesket kan således forstås som å ha en rekke sekundære motiv, som alle bygger på det samme grunnleggende prosjektet (Catalano, 1974).

Vi er allikevel ikke determinert av vårt grunnleggende prosjekt, fordi vi alltid har valget om å endre det. Grunnen til at det kan være vanskelig, men ikke umulig, å endre det grunnleggende prosjektet, er at hele vår opplevelse, alle våre motiver og emosjoner oppstår innenfor rammene av dette prosjektet (Catalano, 1974). Et hvert motiv om endring vil derfor komme etter det grunnleggende motivet, som er hvordan vi eksisterer vårt væren.

Vi kan samtidig finne stor variasjon innenfor våre sekundære motiver. På samme måte som å legge til nye streker på en tegning ikke nødvendigvis endrer objektet som fremstilles, kan en rekke ulike atferder, muligheter og valg omfattes under det samme grunnleggende prosjektet (Catalano, 1974).

### **Å lyve for seg selv**

Jeg har tidligere nevnt at Sarte anser angst som en levd bevissthet om sin egen frihet. Videre påpekte jeg at muligheten til å betvile både denne friheten og bevisstheten som et intet, gjør det mulig å unngå angsten. Vi kan tilsløre vår egen frihet ved å definere oss selv som noe konkret. Sartre (2003) refererer til dette som «dårlig tro» (bad faith). Et menneske som er i dårlig tro, i følge Sarte, er et menneske som lyver for seg selv. En løgn innebærer at man er bevisst sannheten, at man hevder at noe annet er sant, og at man tror på at alternativet er

Mental helse, et fritt valg?

sannheten (Catalano, 1974). Vi kan se for oss hvordan vi kan lure noen andre til å tro på en løgn, men hvordan kan vi være i stand til å lyve for oss selv?

I følge Sartre (2003) kan vi lyve for oss selv fordi mennesket er en syntese av transcendens og noe konkret (*facticity*). Det konkrete er det som fremstår som fakta (Catalano, 1974). Som vi så i tilfellet med tid, er mennesket sin fortid. Dette er en av konkretene mennesket kan sies å være. Samtidig sier Sartre at vi er vår fortid kun i form av ikke å være den (Sartre, 2003). Det vil si at vi transcenderer, eller går utover, vår fortid mot en fremtid. Våre konkreter og vår transcendens former en syntese som er vår eksistens. I dårlig tro, derimot, ansees de to som separate, og vi kan lyve til oss selv ved å forsøke å gjøre våre konkreter til transcendens og vice versa (Sartre, 2003). Vår transcendens er vår frihet, og følgelig våre muligheter. For eksempel fylles jeg med angst i det jeg skal opp til eksamen. I følge Sartre skyldes dette at jeg blir klar over min valgfrihet. Jeg vet at en av mulighetene jeg har innebærer å være konsentrert, disiplinert og fokusere på oppgaven. Samtidig vet jeg at har mange andre muligheter som vil gjøre at jeg presterer dårlig på eksamen. For eksempel kan jeg fokusere på hvor lite tid jeg har, og hvor redd jeg er for å gjøre det dårlig. Jeg kommer i tilfellet til å bli ukonsentrert og levere en dårlig besvarelse. Fordi det ikke er noe som kan determinere min valgfrihet, kan jeg ikke vite hvordan jeg kommer til å velge på eksamen. Samtidig vet jeg at jeg i fortiden har klart å konsentrere meg på eksamen. Jeg kan derfor overbevise meg selv om at jeg er en som klarer å konsentrere meg på eksamen, og at det er et nødvendig utfall. Jeg er i dårlig tro fordi jeg gjør mitt valg om til noe konkret, og mitt konkrete om til mitt nødvendige valg.

Uren refleksjon og væren-for-andre kan sees i lys av dårlig tro. Uren refleksjon er i dårlig tro ved å skille bevisstheten reflektert over fra bevisstheten som reflekterer (Sartre, 2003). Vi har sett at bevisstheten kun kan være bevissthet om noe. I den grad jeg opplever for eksempel sjalusi i mitt pre-reflekterende modus, er den alltid uløselig knyttet til et objekt jeg

Mental helse, et fritt valg?

ikke er. Uten dette objektet ville heller ikke min sjalusi eksistert. I uren refleksjon definerer jeg derimot sjalusien som et objekt i seg selv. Sjalusien er i tilfelle noe mer enn den konkrete erfaringen av objektet som sjalusien er knyttet til. Sjalusien oppleves ikke lenger som noe som gis til meg fra omverdenen, men som noe jeg besitter. Jeg sier at sjalusien tilhører meg og er en del av min identitet (Sartre, 2003). På denne måten definerer jeg meg selv som et psykisk objekt.

I tilfellet av væren-for-andre er vi også i dårlig tro i den grad vi godtar andres definisjoner av oss som å være den vi er (Catalano, 1974). Jeg påpekte over at de psykiske objektene fremstår som om den pre-reflekterende bevisstheten ble observert av en annen. I tilfellet av psykiske objekter er det derimot en oppkonstruert utgave av et objekt i form av en dobbelt nektelse. I væren-for-andre erfarer vi oss selv som et objekt ute i verden. Det er altså et objekt vi ikke selv har konstruert, og som vi ikke har fullstendig tilgang på.

Dualiteten mellom væren-for-andre og væren-for-seg tilsvarer den vi så mellom transcendens og våre konkreter (Sartre, 2003). På samme måte må vi derfor si at vi er væren-for-andre, men kun i form av å være et for-seg. Det vil si at vi er det objektet den andre fremstiller oss som, men kun i form av å transcendere det. Vi kan derfor være i dårlig tro ved å godta å være slik den andre fremstiller oss.

## **Diskusjon**

Vi har nå fått en oversikt over hvordan kognitiv teori og Sartres eksistensielle filosofi fremstiller mennesket. De to fremstillingene har en rekke overlappende aspekter, men også noen sentrale forskjeller. Både Sartre og Beck anser bevisstheten som et grunnleggende aspekt ved hva det vil si å være menneske, et aspekt som ikke kan reduseres til rent positivistiske begreper. Begge teoriene bygger derfor på konkrete beskrivelser av

Mental helse, et fritt valg?

menneskelige erfaringer, og søker på bakgrunn av dette å forklare sentrale aspekter ved hvordan den menneskelige bevissthet er konstruert.

Jeg vil i denne delen av oppgaven tolke Becks kognitive teori i lys av Sartres eksistensielle filosofi. Formålet med dette er å undersøke hvorvidt Sartres fremstilling av mennesket som et fritt vesen kan hjelpe oss, til å forstå hvorfor psykoterapi basert på kognitiv teori vil kunne lede til helbredelse av psykisk patologi. Det første jeg vil etablere er at det er overlapp mellom Sartre og Beck i hvordan de beskriver bevissthetens konstruksjon. Dette viser at de to teoriene ser ut til å enes om hva som kan anses som de sentrale elementene i en strukturell beskrivelse av mennesket. Videre vil jeg fremheve noen av de viktigste forskjellene mellom Beck og Sartre, deriblant deres syn på menneskets personlighet, og forholdet mellom menneskets indre opplevelsesverden og den ytre verden, og debattere hvorvidt de to teoriene kan la seg forene.

### **Bevissthetens konstruksjon**

Vi har alle en forståelse av hva bevissthet er, men dersom vi ser nærmere på begrepet ser vi raskt at det kan være vanskelig å definere. Mange vil kanskje være enige i at vi ikke er bevisste når vi sover. Men hva med når vi drømmer, er vi bevisste da? Hva med tilfellene der vi husker drømmene våre, er det mulig å huske en drøm hvis vi ikke var bevisst den?

I en vitenskapelig sammenheng er kriteriene for bevisste mentale prosesser, blant annet, at subjektet selv hevder at de er bevisste, og at de kan rapporteres og handles på (Zelazo, Moscovitch, & Thompson, 2007). Alle mentale prosesser er altså ikke bevisste. Videre kan vi si at vi vet, i det minste på et rudimentært plan, hvilke mentale prosesser som er bevisste, hvis ikke ville vi ikke vært i stand til å rapportere dem. Vi kan også si at når vi er bevisste, er vi bevisste om *noe* (Velmans, 2009). I den grad det skal være noe å rapportere, må vi være bevisste om et fenomen. Fenomenet vi er bevisst kan for eksempel være en ekstern

Mental helse, et fritt valg?

gjenstand, en kroppslig fornemmelse eller en tanke. I den grad fenomenet er fraværende, er også bevisstheten fraværende (Velmans, 2009).

Den fenomenologiske tradisjonen sier at verden viser seg for vår bevissthet på bestemte måter, fordi bevisstheten er konstruert slik den er (Zelazo et al., 2007). Sartre følger i denne tradisjonen. Han søker å forklare oss hvordan bevisstheten må være i sin grunnleggende eksistens, for at vi skal erfare oss selv og verden slik vi gjør (Reisman, 2007). For Sartre er bevisstheten det definerende aspektet ved mennesket. Det er bevisstheten som skiller væren-i-seg, fra væren-for-seg (Lewis & Staehler, 2010). En beskrivelse av bevissthetens eksistens vil derfor være en beskrivelse av det definerende aspektet ved mennesket.

Den kognitive teorien refererer til begrepet kognisjon, som favner noe mer enn bevisstheten. Kognitiv teori omtaler tre «kognitive systemer» (Alford & Beck, 1997, s. 65, min oversettelse), som innebærer et førbevisst eller automatisk nivå, et bevisst nivå og et metakognitivt nivå. Av disse tre systemene er det kun de to siste som regnes (av den kognitive teorien) som bevissthet. I følge den kognitive teorien eksisterer det både en objektiv virkelighet og en personlig, subjektiv og fenomenologisk virkelighet (Alford & Beck, 1997). Kognitiv teori sier at menneskets kognitive kapasitet ikke er tilstrekkelig til direkte å forstå realiteten av den ytre verden (Alford & Beck, 1997). Videre presiseres det at mennesket heller ikke må forstås som utelukkende å konstruere sin egen verden, men at det foregår en interaksjon mellom bevisstheten og den ytre verden (Alford & Beck, 1997). På grunnlag av dette tolker jeg den kognitive teorien dit hen at den tar utgangspunkt i en fremstilling av bevisstheten og den ytre verden som to separate enheter, som inngår i en gjensidig påvirkningsrelasjon.

I motsetning til dette sier Sartre at bevisstheten og omverdenen utgjør en helhet som ikke kan reduseres til de individuelle delene. Bevisstheten er avhengig av objektene for å

Mental helse, et fritt valg?

eksistere, men objektene er avhengig av bevisstheten for å være det de er. Et fjell, for eksempel, er kun et fjell og en del av verden i møtet med bevisstheten. Uten bevisstheten ville det hverken vært noe bestemt eller en del av verden, det ville kun eksistert (Catalano, 1974). Som vi skal se kan Becks kognitive teori forstås som å overlape Sartres eksistensielle filosofi i hvordan den forstår bevissthetens konstruksjon i en strukturell forstand. Samtidig vil forskjellen i hvordan de ser på forholdet mellom bevisstheten og verden komme tydelig til uttrykk når vi ser nærmere på bevissthetens innhold.

**Automatiske tanker og det pre-reflekterende.** Det Sartre omtaler som det mest grunnleggende aspektet ved menneskets bevissthet, er den pre-reflekterende bevisstheten. Bevissthet på dette planet er bestandig en posisjonell bevissthet om et objekt, og en ikke-posisjonell bevissthet om seg selv (Sartre, 2003). Løft for eksempel en penn opp foran deg, og fokuser all din oppmerksomhet mot pennen. Det kan ikke være noen tvil om at du er bevisst pennen. I samme øyeblikk som hele din oppmerksomhet er rettet mot pennen, er du også klar over at du ikke er denne pennen. Du er klar over at du ikke er pennen, uten å måtte reflektere over det, fordi du har en ikke-posisjonell selvbevissthet. Hvis du forsøker å skrive med pennen oppdager du at du kan gjøre dette uten å måtte reflektere over handlingen at du skriver. I følge Sartre er dette fordi pennen viser seg i form av muligheten til å kunne skrives med. Dersom pennen går tom for blekk vil du kanskje erfare en irritasjon, men det er pennen som avslører seg som å være irriterende. Vi er bevisst alle disse aspektene, men vår selvbevissthet er hele tiden ikke-posisjonell.

I følge Sartre bygger alle senere former for selvforståelse på denne grunnleggende bevisstheten (Reisman, 2007). I det vi skal rapportere om hvordan pennen ser ut, vår handling som skrivende eller opplevelsen av irritasjonen mot pennen, beveger vi oss over i det Sartre kaller refleksjon. Slik jeg tolker Sartre kan det pre-reflekterende nivået fremdeles forstås

Mental helse, et fritt valg?

innenfor de vitenskapelige kriteriene for bevissthet, som noe vi kan rapportere om, være klar over og handle på. Men i det vi rapporterer, befinner vi oss ikke lenger på det pre-reflekterende nivået, men på et reflekterende plan. Det er flere overlappende momenter mellom Sartres pre-reflekterende nivå, og det den kognitive teorien omtaler som automatiske tanker, eller det førbevisste nivået. I begge tilfeller er det her snakk om en form for erfaring, som vi ikke er i stand til å formidle videre uten å gå over i en annen sinnstilstand. I begge teoriene fremstår verden, på dette nivået, som meningsfull og mulig å handle i. Når vi er i et slikt modus ser vi ut til å handle mer refleksivt med verden slik vi oppfatter den.

Som vi har sett omtaler ikke den kognitive teorien dette nivået som en del av bevisstheten. De automatiske tankene blir plassert mellom det ubevisste og det bevisste. Alford og Beck (1997) poengterer at til tross for at de automatiske tankene tilsynelatende har mye til felles med det ubevisste, gjør tilgjengeligheten av disse tankene for rapportering, at de heller burde omtales som førbevisste. Kognitiv teori ser således ut til å anse det bevisste som forbeholdt det vi er klar over, i sinnstilstanden vi er i, når vi rapporterer om det. Hvis vi skal følge denne forståelsen av bevissthet, vil heller ikke Sartres pre-reflekterende nivå av bevissthet falle inn under begrepet bevissthet. Vi ser her ut til å stå ovenfor et spørsmål om hvordan bevissthet skal defineres. Er bevisstheten begrenset til det som er tilgjengelig for rapport, i det vi er i stand til å rapportere det? Eller kan bevisstheten sies å omfatte det som kan bli tilgjengelig for rapport ved å endre, det jeg her har valgt å kalle, sinnstilstand? Jeg anser et forsøk på å besvare det spørsmålet som utenfor denne oppgavens rekkevidde. Det er heller ikke nødvendig å besvare et slikt spørsmål for å sammenlikne kognitiv teori og Sartres eksistensielle filosofi. Poenget her er at Sartres pre-reflekterende nivå, og kognitiv teoris førbevisste nivå, kan forstås som å referere til det samme erfaringsnivået.

Becks kognitive teori, slik jeg forstår den, skiller seg derimot fra Sartre i det vi forsøker å forklare innholdet i de automatiske tankene. Slik jeg tolker kognitiv teori



Mental helse, et fritt valg?

fremstilles bevisstheten og den ytre verden som to separate enheter, som kan forstås hver for seg. De automatiske tankene, forstått for seg selv, avhenger av en indre struktur som utgjøres av skjemaene. Denne strukturen kan sees som veiledende for hvordan individet tolker seg selv og sine omgivelser. I motsetning til dette sier Sartre at bevisstheten er, i sin grunnleggende eksistens, i en indre relasjon med objektene (Catalano, 1974). Bevisstheten og de ytre objektene utgjør en syntese som er noe mer enn de to elementene sett hver for seg. Det å skulle se de to elementene hver for seg vil innebære det Sartre omtaler som en abstraksjon. Som vi så tidligere mener Sartre (2003) at en abstraksjon innebærer utelukkende å fokusere på et element som ikke kan eksistere i isolasjon. Samtidig fremstiller ikke den kognitive teorien bevisstheten og den ytre verden som upåvirket av hverandre. Tvert i mot er interaksjonen mellom dem av avgjørende betydning (Alford & Beck, 1997). For det første er den ytre verden avgjørende i konstruksjonen av de individuelle skjemaene (Alford & Beck, 1997), og i tillegg er den ytre verden avgjørende for hvilke skjemaer som blir aktivert og hvordan de kommer til uttrykk (Alford & Beck, 1997). Den kognitive teorien, slik jeg forstår den, sier altså at innholdet i de automatiske tankene utgjøres av den ytre verden, som blir tolket og forstått i tråd med de indre skjemaene.

**Refleksjon og bevissthet.** I det vi blir i stand til å rapportere om objektene vi er oppmerksomme på, befinner vi oss i det den kognitive teorien omtaler som bevisstheten. De automatiske tankene er, i følge kognitiv teori, tilgjengelige for bevisstheten, og man kan trenes opp til å bli bedre til å overføre de førbevisste tankene til et bevisst nivå (Alford & Beck, 1997). I følge den kognitive teorien bygger bevisstheten på de automatiske tankene i den grad de gjøres tilgjengelige for bevisstheten. Det er allikevel ikke nødvendig at bevisstheten bygger på de automatiske tankene for å være bevissthet om noe. Skjemaene som

Mental helse, et fritt valg?

en indre struktur kan, i prinsippet, være opphavet til bevisst tankegang, uten å gå veien via de automatiske tankene.

Det bevisste nivået kan forstås som å gjenspeile det Sartre omtaler som refleksjon. Hos Sartre derimot er den pre-reflekterende bevisstheten grunnlaget for all senere tankevirksomhet. Refleksjon kan derfor forstås som en modifisering av innholdet i den pre-reflekterende bevisstheten. Når vi beveger oss fra den pre-reflekterende bevisstheten over i refleksjonen, erfarer vi en økt grad av selvbevissthet (Sartre, 2003). Vi har også sett at Sartre skiller mellom ren og uren refleksjon. I den rene refleksjonen definerer vi ikke oss selv som et objekt. Hvis vi vender tilbake til eksempelet med pennen, er vi i refleksjonen bevisst vår erfaring av irritasjonen knyttet til pennen, og kan beskrive opplevelsen av denne irritasjonen. I den urene refleksjonen definerer vi oss selv som et psykisk objekt (Sartre, 2003). I det vi, for eksempel, definerer oss selv som irriterte beveger vi oss over i uren refleksjon. Vi gjør vår erfaring om til et objekt vi besitter, som er noe mer enn den konkrete erfaringen, og som vi også kan forestille oss å besitte selv når denne erfaringen har opphørt å eksistere.

Slik jeg forstår den kognitive teorien, har den intet behov for å skille mellom ren og uren refleksjon. Fordi mennesket antas å ha en indre struktur i form av skjemaene, vil et hvert forsøk på å definere oss selv kunne sees i lys av denne strukturen. Jeg kan altså være irritert fordi min irritasjon kan være et objekt som er kodet inn i mitt skjema. Følgelig eksisterer min irritasjon også når jeg ikke er irritert. Sett i lys av Sartres eksistensielle filosofi, nærmer en slik forståelse av menneskets struktur seg et syn på mennesket som et væren-i-seg. Bevisstheten har således et innhold, som medfører en determinisme og er ikke forenelig med mennesket som en fri eksistens. Som vi så tidligere mener ikke Sartre (2003) at vi skal anse uren refleksjon som en ren illusjon, siden vi forholder oss til den som en realitet i hverdagen vår. Vi skal se nærmere på forskjellen mellom kognitiv teori og Sartres eksistensielle filosofi i synet på en indre struktur, senere i oppgaven.

**Metakognisjon.** Den kognitive teorien referer til metakognisjoner som et bevissthetsnivå som velger ut, evaluerer og overvåker utviklingen av bestemte skjema (Alford & Beck, 1997). Slik jeg forstår den kognitive teoriens fremstilling av metakognisjoner, er de hovedsakelig av betydning for å evaluere validiteten av våre egne tanker. Det vil si de tjener en sentral funksjon i terapi ved at vi kan gjenkjenne gamle tankemønstre, evaluere disse og implementere nye tolkninger. Sett i lys av Sartres filosofi kan metakognisjonene, fremstilt på denne måten, forstås som en form for refleksjon om mine egne tanker. Måten den kognitive teorien fremstiller metakognisjoner på medfører derfor ikke en ny form for bevissthet sett i lys av Sartres filosofi. Jeg anser derfor prinsippene i den tidligere fremstillingen av refleksjon som tilstrekkelig for også å favne metakognisjonene. Derfor vil ikke metakognisjoner debatteres ytterligere i denne oppgaven.

### **Den andre**

Som vi så i avsnittet om automatiske tanker er det mulig, dersom vi følger logikken i den kognitive teorien, å ha selvrefererende automatiske tanker. Det vil si, vi kan ha tanker om oss selv før disse tankene trer inn i et modus der vi er i stand til å rapportere dem. I følge Beck er de automatiske negative tankene man har om seg selv avgjørende i emosjonelle lidelser (1991).

Som vi har sett sier Sartre at man i det pre-reflekterende moduset kun har en ikke-posisjonell selvbevissthet (Sartre, 2003). At selvbevisstheten er ikke-posisjonell innebærer at man ikke vurderer seg selv, og følgelig vil det være umulig å tenke negative tanker om seg selv. Hvis dette var den eneste måten Sartre fremstilte den pre-reflekterende bevisstheten på, ville vi stått ovenfor en forskjell mellom kognitiv teori og Sartres eksistensielle filosofi, som vanskelig ville latt seg overkomme. Kognitiv teori ville, gjennom menneskets indre struktur,

Mental helse, et fritt valg?

muliggjort en erfaring som ikke er mulig sett i lys av Sartres filosofi. Men Sartre sier også at bevissthetens måte å eksistere på endrer seg i det vi blir betraktet av andre. Dette ble eksemplifisert tidligere i oppgaven gjennom mannen som ble avslørt i det han spionerte gjennom nøkkelhullet. I følge Sartre vil vi i det vi blir betraktet av andre kunne defineres som et objekt i et pre-reflekterende modus. Det betyr at vi blir i stand til å innta en posisjonell holdning til oss selv i et pre-reflekterende modus. Sartre åpner altså for at vi skal kunne ha tanker om oss selv før vi befinner oss i et reflekterende bevissthetsnivå, men dette avhenger av tilstedeværelsen av andre mennesker. Hvilken betydning kan andre mennesker sies å ha for selvrefererende automatiske tanker i den kognitive teorien?

Wills (2009) understreker at de automatiske tankene i den kognitive teorien gjerne har en interpersonlig tematikk. Han trekker frem eksempler på automatiske tanker som «han behandlet meg som dritt», og «hun ser ut til å glemme at jeg også har behov» (Wills, 2009, s. 20, min oversettelse). I disse eksemplene er det tydelig at andre mennesker spiller en sentral rolle i våre automatiske tanker. Videre påpeker Wills (2009) at selv automatiske tanker som ser ut til å være av en mer selvrefererende karakter, også kan forstås som implisitt å representere et interpersonlig tema. For eksempel impliserer vi i det vi tenker på oss selv som tapere, eller som svake, at det er noen som er vinnere, eller som er sterke (Wills, 2009). Det kan altså se ut til at i det vi skal vurdere oss selv, vurderer vi oss selv i forhold til andre mennesker. Et liknende poeng kan sees i Sartres eksistensielle teori. I følge Reisman (2007) vil tilstedeværelsen av andre kunne gjenspeiles i vår selvvurdering. Det er for eksempel en forskjell i det å anse oss selv som for korte til å nå opp til en hylle, og det å anse oss selv som for korte til å kunne finne en kjæreste (Reisman, 2007). I det siste tilfellet vurderer vi oss selv med utgangspunkt i andre.

Det ser altså ut til å være en parallell mellom den kognitive teorien og Sartres eksistensielle filosofi, i betydningen av andre mennesker, for vår vurdering av oss selv. Den

Mental helse, et fritt valg?

kognitive teorien sier derimot ingenting eksplisitt om betydningen av andre mennesker for selvvurderende automatiske tanker. En slik forståelse ser likevel ut til å ligge implisitt i teorien. Til tross for at andre mennesker ser ut til å være av betydning for selvrefererende automatiske tanker, krever ikke det nødvendigvis en tilstedeværelse av andre mennesker. Vi kan finne en tilfredsstillende forklaring i de indre skjemaene. Slik jeg forstår Becks kognitive teori er det ingen begrensning for slags informasjon som kan være lagret i skjemaene. Tanker om andre mennesker kan således være like mye et resultat av indre skjemaer som en ytre verden. Hvordan menneskets indre verden relaterer seg til den ytre verden ser altså ut til å være en tilbakevendende problematikk i sammenlikningen av Sartre og Beck. Dersom vi skal kunne undersøke hvorvidt Sartres eksistensielle filosofi kan forenes med Becks kognitive teori, er vi nødt til å avgjøre om deres syn på forholdet mellom bevisstheten og omverdenen lar seg forene.

### **Mennesket som en indre konstruksjon**

Kognitiv teori tar utgangspunkt i at ethvert menneske har en personlighet som forklarer både de individuelle forskjellene mellom mennesker, og våre tanker, følelser og motiver, som igjen fører til atferd (Alford & Beck, 1997). I den grad personligheten, fremstilt på denne måten, medfører at mennesket har et indre selv i forstand av en kjerne som vi kan si at vi er identiske med, må vi anse Beck og Sartre som uforenelige. En undersøkelse av hva personligheten er vil derfor kunne være fruktbar, hvis vi ønsker å sammenlikne Beck og Sartres forståelse av forholdet mellom bevisstheten og den ytre verden.

**Personlighet som determinisme.** En sammenfatning av hva personligheten leder til, som tanker, følelser og motiver, er ikke tilstrekkelig til å forklare hva personligheten er. En måte å forstå personlighet på er i form av en fastlåst struktur som determinerer våre tanker,

Mental helse, et fritt valg?

følelser og motiver. Et eksempel på en slik fremstilling finner vi hos Freud, grunnleggeren av psykoanalysen. Freud plasserte det han kalte egoet i sentrum for den menneskelige personligheten (Friedman & Schustack, 2009). Egoet forsøker å forhandle frem en akseptabel løsning mellom våre impulsive drifter og samfunnets normer (Friedman & Schustack, 2009). Resultatet av denne forhandlingen er våre handlinger, tanker, følelser og motiver. I tråd med en slik konseptualisering av personlighet, er mennesket styrt av sine instinktive drifter, og det frie valg er kun en illusjon (Friedman & Schustack, 2009).

Sartre er uenig med en slik fremstilling av mennesket. Han tar utgangspunkt i den pre-reflekterende bevisstheten som menneskets grunnleggende eksistens, og sier at egoet først oppstår senere i bevissthetsprosessen, som et resultat av refleksjon (Catalano, 1974). Egoet som et væren- i-seg, fremstår for bevisstheten som noe som eksisterer i verden, som et objekt for bevisstheten, og kan således ikke være bevissthetens natur (Sartre, 2003). Spørsmålet er i hvilken grad kognitiv teori må forstås som å konseptualisere personligheten i form av en fast og deterministisk struktur.

**Personlighet som skjemaer.** Som vi har sett postulerer kognitiv teori at personligheten består av relativt stabile skjemaer, som organiserer erfaring på tvers av tid og situasjon (Alford & Beck, 1997). Først av alt er det viktig å poengtere at den kognitive teorien forstår skjemaene som basert på tidligere livserfaringer (Alford & Beck, 1997).

Personligheten er altså ikke en rent biologisk determinert struktur. Som en biologisk determinert struktur ville personligheten vært determinerende for våre valg. Den kognitive teorien tar likevel hensyn til biologiske og sosiale forhold, ved at skjemaene ansees som en tilpasning til slike forhold (Alford & Beck, 1997). La oss bruke en selvkonseptualisering som «jeg er verdiløs», som et illustrerende eksempel på personlighet som skjemaer.

Mental helse, et fritt valg?

Som vi har sett er skjemaet grunnleggende for innholdet i de kognitive strukturene. Et skjema som «jeg er verdiløs» vil derfor påvirke hvordan personen opplever seg selv og verden, og hvilke tanker vedkommende vil ha i ulike situasjoner. Dersom vedkommende for eksempel sitter alene hjemme en fredagskveld, vil et slikt skjema kunne medføre tanker som «det er ingen som liker meg» eller «jeg er en taper». Videre kan personen reagere på disse tankene med følelser som tristhet eller sinne. Vi kan forestille oss en rekke andre tanker og følelser som ville vært i tråd med skjemaet «jeg er verdiløs». Innenfor den kognitive tankegangen er det altså betraktelig variasjon i hvordan et skjema kan komme til uttrykk. Variasjonsmulighetene innenfor det samme skjemaets uttrykk viser at erfaringen, som springer ut av skjemaet, ikke er identisk med skjemaet slik det er beskrevet. At både tristhet og sinne, samt tanker om å være en taper eller at ingen liker en, kan passe inn under begrepet verdiløs, illustrerer at dette begrepet omfatter noe mer enn den konkrete opplevelsen man har. Følgelig kan vi definere oss selv som verdiløse, men erfaringen vi har av oss selv vil ikke være som verdiløs. Vi antar derimot at det er noe i oss selv som gjør at vi har de erfaringene vi har, og at dette *noe* er vår verdiløshet.

Videre kan vi si at dersom jeg skal kunne konseptualisere meg selv som verdiløs, er det avgjørende at jeg tror fullt og helt på at jeg er verdiløs. Hvis jeg ikke er overbevist om at jeg er verdiløs, vil heller ikke dette være en del av mitt skjema. Dette motbeviser ikke i seg selv skjemaene som et deterministisk konstrukt. Skjemaene kan fremdeles determinere meg til å tro på at jeg er verdiløs. I så tilfelle er jeg hjelpeløs i møtet med skjemaenes dom over meg. Dette ser derimot ikke ut til å være hva den kognitive teorien postulerer. Hvis skjemaet hadde vært utelukkende deterministisk ville jeg ikke hatt muligheten til å endre på min oppfatning av meg selv som verdiløs. Kognitiv terapi søker derimot å endre antakelsene en klient har om seg selv (Kazantzis, Reinecke, Freeman, & Dattilio, 2010). Videre poengterer den kognitive teorien at antakelsene man har om seg selv er tillærte, og derfor kan revideres (J. S. Beck,

Mental helse, et fritt valg?

1995). Slik jeg forstår kognitiv teori betyr det at skjemaene avhenger av min tiltro til dem, og ikke motsatt.

Selv om jeg opprettholder innholdet i mine skjemaer, er det vanskelig å forestille seg at det betyr at jeg er identisk med innholdet i skjemaene mine. Hvis så var tilfellet ville det bety at jeg er verdiløs, dersom jeg har et skjema som sier at jeg er det. Ikke bare er dette intuitivt vanskelig å være enig i, men en slik påstand bringer oss tilbake til den samme determinismen som vi nettopp har avvist. Hvis jeg var hundre prosent identisk med begrepet verdiløs, ville jeg ikke kunne konseptualisere meg selv som noe annet, med mindre en slik konseptualisering var en del av det å være verdiløs. At personligheten er forstått som bestående av skjemaer behøver derimot ikke å innebære at personligheten er identisk med innholdet i skjemaene. Vi kan skille mellom struktur og innhold. Skjemaene kan således forstås som en nødvendig struktur i hva det vil si å være menneske. I så tilfelle kan vi endre på innholdet i skjemaene, men vi kan ikke endre på at vi tenker i form av skjemaer. Innholdet i skjemaene kan være individuelt betinget, mens tendensen til å tenke i form av skjemaer kan anses som universell. I den grad andre ikke vil være enig i at jeg er identisk med mine skjemaer, og innholdets eksistens avhenger av at jeg tror på det, fremstår det konkrete innholdet i skjemaene som mitt eget forsøk på å determinere hvem jeg er.

Vi kan innvende mot dette at selv om ikke kognitiv teori skulle godta at personen er verdiløs, ville det vært nærliggende å si at personen har dårlig selvtillit. Vi kunne deretter sagt at personens usikkerhet på seg selv er en del av hans personlighet. Kanskje ville vi definert dette i en mer vitenskapelig terminologi og sagt at vedkommende er nevrotisk. Dette skjuler derimot ikke at vi har beveget oss vekk fra innholdet i skjemaet. Personen har ikke et skjema som forteller han at han er nevrotisk eller har dårlig selvtillit. Hans skjema sier at han er verdiløs, og han opplever denne verdiløsheten i form av en personlig tristhet over å være alene. Med begreper som nevrotisme og dårlig selvtillit har vi beveget oss over til en ytre



Mental helse, et fritt valg?

definisjon av vedkommende. Vi har i form av å være et annet subjekt definert personen som et objekt. I så tilfelle sier vi at personen selv ikke har direkte tilgang på sin personlighet, men må defineres av andre. Vi er nå i ferd med å bevege oss over i det psykologien kaller en trekktilnærming til personlighet. En slik tilnærming forstår personligheten som å bestående av ulike personlighetstrekk (Friedman & Schustack, 2009). Selv om sammenhengen mellom kognitiv teori og personlighetstrekk kan være en spennende studie, er det utenfor denne oppgavens fokus.

Det er likevel verdt å nevne at ingenting i den kognitive teorien, slik jeg ser det, hindrer vedkommende fra å godta en slik ytre definisjon av seg selv. Allikevel utgjør den ikke, etter min oppfatning, innholdet i hans skjema. Det er heller ikke den konkrete, levde erfaringen vedkommende har av seg selv.

Skjemaene, slik jeg tolker den kognitive teorien, er avhengige av personens egen opprettholdelse av dem. I tillegg ser ikke personens skjemaer ut til å være identiske med vedkommendes erfaring av seg selv. Skjemaene kan heller ikke utelukkende defineres av andre, og det er betraktelig rom for endring og variasjon i deres uttrykk. Slik jeg forstår det kan ikke personligheten fremstilt på denne måten ansees som en fastlåst struktur som er determinerende for menneskets tanker, følelser og handlinger. Personligheten konseptualisert på denne måten kan heller ikke sies å være den vi er, i form av at vi er identiske med vår personlighet.

Skjemaene kan fremdeles forstås som en sentral del av et patologisk symptombylle. De innebærer like fullt den fenomenlogiske beskrivelsen et menneske har av seg selv og sin verden. Så lenge vi forstår patologi som avhengig av personens subjektive opplevelser, vil skjemaene stadig vekk kunne anses som det sentrale fokuset for psykoterapi. Troen på skjemaenes innhold kan forstås som den opprettholdende faktoren i vedkommendes patologi. Poenget her er at selv om skjemaene omhandler personens opplevelse av seg selv, trenger

Mental helse, et fritt valg?

ikke det å bety at de representerer vedkommende, slik han eller hun nødvendigvis er i sin grunnleggende eksistens. Hvis vi godtar konklusjonene som så langt er frembragt av diskusjonen, er vi etterlatt med spørsmålet om hva som kan sies å være menneskets grunnleggende eksistens. Videre er vi nødt til å vise hvordan mennesket i sin grunnleggende eksistens kan forklare hvordan en konseptualisering av seg selv i form av skjemaenes innhold kan oppstå og opprettholdes. Jeg har allerede vist hvordan Sartre forstår menneskets grunnleggende eksistens i form av et væren-for-seg. La oss se nærmere på hvordan vi kan forklare skjemaene i lys av Sartres eksistensielle filosofi.

### **Sartre og skjemaer**

Skjemaene som en personlighetsstruktur, forklarer blant annet opphavet til individuelle forskjeller i hvordan vi opplever oss selv og verden. Vi skal først undersøke hvorvidt Sartres konseptualisering av individuelle forskjeller kan forenes med den kognitive teorien. Deretter skal vi se nærmere på den menneskelige opplevelsen av seg selv. I følge den kognitive teorien kan vi oppleve oss selv som å være identiske med innholdet i våre skjemaer. Hvis dette, som den ovenstående diskusjonen viste, ikke kan være tilfellet, hvorfor mener vi selv at vi er det? Ved å tolke skjemaene i lys av Sartres forståelse av selvbevissthet, skal jeg forsøke å gi en forklaring på dette spørsmålet. Sartre sier at vår selvbevissthet endrer seg avhengig av om vi blir betraktet av andre eller ikke. For ordens skyld skal vi undersøke skjemaene i lys av de to formene for selvbevissthet, hver for seg.

**Sartre og individuelle forskjeller.** Som vi har sett anser den kognitive teorien mennesket som å ha en personlighet bestående av stabile skjemaer. En personlighet er per definisjon noe som gjør mennesker individuelt ulike (Friedman & Schustack, 2009). Våre individuelle forskjeller ligger altså, i følge den kognitive teorien, i våre grunnleggende ulike

Mental helse, et fritt valg?

skjema. Skjemaene er som nevnt en tilpasning til våre biologiske og sosiale forhold, og utvikles gjennom våre tidligere erfaringer (Alford & Beck, 1997).

Sartre sier at det er individuelle forskjeller i hvordan mennesker lever sin eksistens (Sartre, 2003). Min eksistens er i sin grunnleggende oppstandelse en del av den verden som fremtrer for meg. Jeg kan derfor ikke si at jeg har et indre væren som eksisterer uavhengig av verden rundt meg. De individuelle forskjellene finner vi således i helheten som utgjøres av bevisstheten og verden. Hvordan verden fremtrer for meg er derimot knyttet til hvilke motiver jeg har. Sartre sier at alle våre dagligdagse motiver bygger på andre, mer grunnleggende motiver (Catalano, 1974). Hvis vi følger menneskets rekke av motiver bakover, vil vi omsider komme til et grunnleggende motiv (Catalano, 1974). Dette motivet er det Sartre kaller menneskets grunnleggende prosjekt, og innebærer hvordan vi velger å leve vår eksistens (Catalano, 1974). I det vi velger vårt grunnleggende prosjekt, velger vi også hvilken mening vi tillegger verden (Campbell, 1977). Også den kognitive teorien slår fast at skjemaene bygger på hverandre. Ved å følge en tankerekke bakover vil man kunne komme frem til vedkommendes grunnleggende skjemaer, også kalt kjerneantakelser (Beck, 1995). På samme måte som ved det grunnleggende prosjektet kan vi forstå kjerneantakelsene som utgangspunktet for hvordan et menneske bringer mening til verden.

Som vi har sett er det, innenfor den kognitive teorien, rom for betraktelig variasjon i form av hvilke automatiske tanker, samt hvilke emosjonelle reaksjoner som kan stemme overens med de samme kjerneantakelsene. Også Sartre poengterer at det er rom for betydelig variasjon i de sekundære motivene, som likevel bygger på det samme grunnleggende prosjektet (Catalano, 1974). Både Sartres eksistensielle filosofi og Becks kognitive teori fremhever altså et motivasjonelt utgangspunkt ved mennesket. Dette fungerer som et slags tema, som mer konkrete tilpasninger til omgivelsene kan organiseres rundt. Vi kan altså forstå kjerneantakelsene i den kognitive teorien som å tilsvare Sartres grunnleggende prosjekt.

## Mental helse, et fritt valg?

For Sartre er det avgjørende at individet har valgt dette grunnleggende prosjektet. Sartre sier at så lenge man er bevisst må man velge, og så lenge man velger må man være bevisst (Sartre, 2003). Det vil si at det eneste valget vi ikke har er hvorvidt vi vil velge (Campbell, 1977). Så lenge jeg har hatt bevissthet har jeg også hatt et valg. Jeg har alltid måtte velge hvordan jeg skal leve meg selv. At vi velger hvordan vi vil leve vår eksistens, innebærer samtidig at vi har mulighet til å velge og leve oss selv på en annen måte (Catalano, 1974). Dersom jeg gir mening til verden gjennom hvordan jeg velger å leve min eksistens, kan jeg endre hvilken mening jeg gir til verden ved å velge å leve meg selv på en annen måte.

Den kognitive teorien beskriver ikke et slikt uttalt krav om menneskets valgfrihet. Samtidig er det vanskelig å se for seg at skjemaene ikke avhenger av menneskets valgfrihet. Hvis innholdet i skjemaene er avhengig av individet selv for at de skal opprettholdes, men ikke er determinerende for at vedkommende opprettholder skjemaene, må skjemaene ansees som et resultat av individets *frie* valg. Alternativt må det være andre krefter som fører til opprettholdelse av skjemaene. Det er derimot irrelevant om det er skjemaene i seg selv, eller en annen form for krefter, som medfører opprettholdelse av skjemaene. I begge tilfeller ville det medført en determinisme, som ikke tillater at vi kan endre skjemaene ved å endre våre tolkninger.

Den kognitive teorien forsøker å forklare hvordan skjemaene utvikles, og tar stilling til sosiale og biologiske forhold i dette henseende. Den omtaler følgelig utviklingen som en tilpasning til de sosiale og biologiske forholdene i et individs liv (Alford & Beck, 1997). Å beskrive skjemaenes utvikling som en tilpasning innebærer derimot ikke at mennesket er determinert eller bestemt av disse forholdene. Sartre poengterer likeledes at mennesket ikke er fritt i form av å være en fri ånd, uten begrensninger (Catalano, 1974). Sartre sier at mennesket bestandig befinner seg i en situasjon (Catalano, 1974). Gjennom vårt grunnleggende prosjekt gir vi mening til situasjonen og hvilke muligheter vi har (Olson, 1956). Friheten betyr ikke at

Mental helse, et fritt valg?

vi kan oppnå alt vi ønsker, men innebærer at vi står fritt til å velge hva vi ønsker og forsøke å oppnå det (Olson, 1956). I den grad min bevissthet medfører at jeg må velge, har min bevissthet vært et valg fra den begynte å eksistere. Selv det å ikke gjøre noen ting må kunne ansees som å være et valg.

Heller enn at de sosiale og biologiske forholdene determinerer oss, kan vi forstå det grunnleggende prosjektet eller kjerneantakelsene som en tilpasning til omgivelsene gjennom valg. I en hver situasjon jeg befinner meg i er jeg nødt til å ta et valg. Etter hvert som jeg velger, danner jeg meg en formening om mine tidligere valg. Mine valg medfører konsekvenser som danner grunnlaget for mine forventninger i fremtiden. Således kan jeg over tid danne meg en måte å leve meg selv på i forening med omverdenen. Våre valg kan, i tråd med den kognitive teorien, forstås som en tilpasning til de sosiale og biologiske omgivelsene. Fordi denne tilpasningen er basert på vårt frie valg, er ikke mennesket en passiv mottaker av omstendighetenes påvirkning. Mennesket velger selv hvordan det vil håndtere sine omgivelser.

Kognitiv teori er utviklet med formål å forklare forekomst og opprettholdelse av psykisk patologi. I denne sammenheng kan det derfor være nærliggende å spørre seg; hvis mennesket bestandig har et fritt valg til å leve sin eksistens slik han eller hun ønsker, hvorfor eksisterer i det hele tatt psykisk patologi?

**Skjemaer og dårlig tro.** Som vi har sett mener Sartre at i den grad vi har tilstrekkelig selvbevissthet til å beskrive våre erfaringer, befinner vi oss i et reflekterende modus.

Refleksjon bygger, i følge Sartre, på erfaringene i den pre-reflekterende bevisstheten. I ren refleksjon anser vi oss selv allikevel ikke som et separat objekt, og vi kan følgelig ikke innta en vurderende holdning til oss selv. Dette blir først mulig i uren refleksjon, hvor vi definerer oss selv som å være noe mer enn den konkrete erfaringen vi har.

Mental helse, et fritt valg?

Vi kan, i følge Sartre, ikke oppleve oss selv i form av å være verdiløse, men definisjonen av oss selv som verdiløs kan bygge på erfaringene vi har i et pre-reflekterende modus. Eksempelvis kan en deprimert persons energiløshet og manglende glede ansees av personen selv som en del av hvem hun er. Hun kan derfor definere dette som en bestanddel i seg selv, for eksempel som verdiløshet. Bevisstheten kan derimot aldri være identisk med det å være verdiløs. I det vi definerer oss selv som et objekt, plasserer vi oss selv som noe ute i verden, som vi betrakter. Vi sier at dette objektet er oss, men samtidig, i det vi betrakter det, er det en distanse mellom objektet og oss selv. Objektet eksisterer således som noe mer enn min erfaring.

I den grad vi definerer oss selv, for eksempel, i form av å være verdiløs, vil Sartre si at vi befinner oss i dårlig tro som et resultat av uren refleksjon. Skjemaene kan således forstås, ut ifra Sartre, som at vi lyver for oss selv, og at vi tror på denne løggen. I den grad vi ikke lenger tror på løggen vi forteller oss selv, vil vi heller ikke være i dårlig tro. Løggen må ikke forstås kun i form av det konkrete objektet jeg har definert meg selv som. Hver gang vi definerer oss selv som et objekt, benekter vi samtidig vår egen transcendens; vår egen frihet. I denne forstand lyver vi også om vår egen frihet. En mulighet for at skjemaene mine kan oppstå og opprettholdes som et objekt jeg tror jeg er, er altså som uren refleksjon over erfaringer i mitt pre-reflekterende eller automatiske erfaringsmodus.

En annen måte skjemaene kan defineres som objekter jeg identifiserer meg med, er i form av min fortid. Vi har sett hvordan vi kan danne våre kjerneantakelser og grunnleggende prosjekt som en valgt tilpasning til fortidige hendelser. Dette må imidlertid ikke forstås som at vi har en indre kjerne i form av hvem vi er. En slik forståelse ville medført at fortiden determinerer våre fremtidige valg, og vi kunne ikke ansett mennesket som å ha et fritt valg. Sartre sier at vi er vår fortid (Sartre, 2003). Det er min personlige fortid jeg refererer til når jeg for eksempel sier at jeg var lat forrige helg. Fortiden er en av våre konkreter som vi, i

Mental helse, et fritt valg?

følge Sartre, er nødt til å være i selve vår eksistens (Catalano, 1974). Det er fortiden, som i følge Sartre, gjør enkelte roller troverdige, for eksempel at jeg er en student og ikke en astronaut. Samtidig kan jeg, i følge Sartre, kun være min fortid i form av ikke å være den (Sartre, 2003). Når jeg ikke er identisk med min fortid, skyldes ikke det at jeg er i evig forandring, og at jeg ikke lenger kan sies å være den jeg var. Jeg er ikke identisk med min fortid, fordi min bevissthet oppstår som en negasjon av å være denne fortiden (Catalano, 1974). I tråd med Sartres filosofi kan vi derimot definere oss selv som objekter i form av vår fortid. Jeg kan for eksempel trekke frem min tidligere latskap som et bevis på at jeg er lat. Jeg lar meg definere av fortiden og skjuler dermed at jeg har et fritt valg om hvorvidt jeg vil være lat i fremtiden. Et forsøk på å determinere meg selv i form av min fortid vil være å benekte min transcendens av fortiden, og følgelig et tilfelle av dårlig tro.

Sett i lys av Sartres teori vil et forsøk på definere meg selv som innholdet i mine skjemaer, være et tilfelle av dårlig tro. Vi kan forsøke å definere oss som innholdet i skjemaene våre på to ulike måter. Den ene vil være som en direkte uren refleksjon over vår pre-reflekterende bevissthet. Den andre vil være i form av uren refleksjon over vår fortid.

**Skjemaer og den andre.** Som vi har vært inne på kan vi forstå oss selv, i form av å være et objekt, selv på et pre-reflekterende nivå, dersom vi betraktes av andre. Det er derfor mulig å erfare selvrefererende tanker i et pre-reflekterende modus, i likhet med de automatiske tankene i kognitiv teori. Sartre understreker at vi kan godta og være objektet vi forestiller oss at den andre definerer oss som, men det vil bestandig være et fremmed objekt for oss (Sartre, 2003). Vi vil derfor ikke erfare oss selv direkte i form av objektet den andre definerer oss som. Den andre avslører aldri fullstendig dette objektet for oss. Fordi vi aldri kan kjenne dette objektet fullt ut, unnslipper det oss. Dette skiller seg fra det å være ens fortid som et objekt, der vi ikke er det vi er. I dette tilfellet er vi ikke identisk med objektet vi er,

Mental helse, et fritt valg?

fordi vi ikke kjenner dette objektet fullt ut (Catalano, 1974). Slik jeg forstår Sartre vil det å si at et annet menneske er nevrotisk eller usikker på seg selv, være et forsøk på å definere dette mennesket som et objekt i kraft av selv å være et subjekt. Vi godtar likevel dette objektet som oss selv, for i kraft av å bli sett av noen andre innser vi at vi også er en annen for dem (Sartre, 2003). Vi forstår at vi er dette objektet den andre ser, og vi godtar at vi er det.

Vi kan se en liknende tendens i den kognitive teorien hvis vi går til de konkrete eksemplene av de automatiske tankene. Beck (1991) beskriver en rekke tilfeller av automatiske tanker. I et eksempel forteller en klient at han har dårlig samvittighet. Gjennom den påfølgende undersøkelsen av klientens automatiske tanker, oppga klienten følgende tankerekke; «Jeg sa de gale tingene... Jeg burde ikke ha sagt det... Det var galt av meg å kritisere han... Jeg er slem.. Han kommer ikke til å like meg... Jeg er slem... Jeg har ingen unnskyldning for å være så slem.» (Beck, 1991. s. 31, min oversettelse). Vi ser at klienten antar hvordan terapeuten vurderer han gjennom kommentaren; "Han kommer ikke til å like meg". Klienten ser ut til å tenke at terapeuten ikke kommer til å like han fordi klienten er "slem". Samtidig vitner de andre tankene klienten har om at han er alt annet enn slem. Det som kan tolkes som anger og frykt for å ha sagt de gale tingene, og dermed ikke bli likt, kan tjene som bevis på at klienten nettopp ikke er slem. Klienten beskriver seg selv som slem, men lever sin slemhet mer i form av dårlig samvittighet. Objektet han definerer som seg selv, er altså ikke det samme som måten han lever seg selv på. Samtidig er det i form av å være dette objektet at terapeuten ikke kommer til å like klienten. Det kan synes som at klienten opplever at det er terapeuten som vil definere han som å være slem. Klienten godtar likevel å være dette objektet, noe som blir tydelig når han sier; "Jeg er slem". Klientens slemhet kan således forstås som et objekt definert av noen andre, som klienten ikke har fullstendig tilgang på, og som leves gjennom dårlig samvittighet.



Mental helse, et fritt valg?

Hvorvidt terapeuten anser klienten som slem eller ikke, er irrelevant. Det er terapeuten som, i form av å være en annen bevissthet, muliggjør at klienten skal kunne oppleve seg som et objekt i et pre-reflekterende modus. Klientens konkrete opplevelser er fremdeles en kombinasjon av hans bevissthet og den ytre verden. På samme måte som vår irritasjon gis til oss av pennen som ikke virker, gis klientens slemhet til han gjennom terapeuten. Hverken irritasjonen eller slemheten kunne oppstått som et rent produkt av bevisstheten. Hos både Sartre og Beck ser vi altså ut til å finne en beskrivelse av hvordan mennesker forstår seg selv som objekter i andres nærvær, og en form for diskrepans mellom hva dette objektet innebærer og hvordan vi erfarer oss selv.

I dette tilfellet er psykologen fysisk tilstede sammen med klienten, men la oss ikke glemme eksempelet der en person var trist over å være alene hjemme en fredagskveld. Vi så at kognitiv teori betraktet tanker utløst av skjemaer som årsaken til at vedkommende var trist. Hvordan skal vi, i tråd med Sartres filosofi, kunne forstå at en person som er alene kan vurdere seg selv i forhold til andre mennesker? Dette kan gi mening gjennom Sartres beskrivelse av fravær. Sartre sier nemlig at fravær er en bestemt form for tilstedeværelse (Sartre, 2003). Dette bygger på et premiss om at fravær alltid er en relasjon mellom mennesker, og ikke mellom et menneske og verden. Som vi så tidligere i oppgaven, kan vi relatere oss til den andre på to måter. Vi kan godta den andres frihet og anerkjenne vedkommende som et subjekt, hvorpå vi selv blir definert som et objekt (Catalano, 1974). Alternativt kan vi se på den andre som et objekt, og slik beholde vår egen subjektivitet og frihet (Catalano, 1974). Det er gjennom mennesket som subjekt at hele verden kommer til å eksistere som en verden (Sartre, 2003). Dette refererer igjen tilbake til helheten som utgjøres mellom bevisstheten og omverdenen. I den grad jeg anser meg selv som et subjekt, vil resten av verden eksistere som en helhet i relasjon til meg (Sartre, 2003). I den grad jeg derimot eksisterer som et objekt i forhold til noen andre, vil den andre se meg som en del av sin helhet

Mental helse, et fritt valg?

(Sartre, 2003). Det er viktig å huske at Sartre mener at verden først og fremst avslører sin eksistens, ikke sin mening for bevisstheten. Den andres eksistens er derfor i begge tilfeller reel, uavhengig av om vedkommende er i samme rom som meg eller i et annet land. I det jeg befinner meg alene en fredagskveld, er fraværet av andre mennesker en del av min reelle erfarte verden. Jeg kan derfor erfare en tristhet over fraværet av andre mennesker. Jeg kan også vurdere meg som et objekt, som verdiløs i relasjon til andre mennesker, til tross for deres fysiske fravær.

I det vi opplever oss selv som et objekt i relasjon til andre mennesker, er dette som et væren-for-andre. Jeg kan godta objektet og erfare det, eksempelvis i form av skam, men jeg kan ikke sies å være identisk med dette objektet, siden jeg ikke kjenner det. Jeg er heller ikke determinert som dette objektet, siden jeg til en hver tid kan erkjenne min egen subjektivitet og således unngå å være et objekt. Jeg kan forestille meg selv i fremtiden, i form av mine valg, og tenke at jeg den påfølgende kvelden ikke kommer til å være alene. Alternativt kan jeg gjøre andre om til objekter og si at jeg er alene, ikke fordi jeg er verdiløs, men for eksempel fordi andre mennesker er for selvopptatte.

## **Patologi**

Gjennom den foregående diskusjonen har vi sett hvordan de ulike elementene i den kognitive teorien kan forstås i lys av Sartres eksistensielle filosofi. Den kognitive teorien søker samtidig å samle disse elementene i et helhetlig rammeverk, som kan forklare hvorfor patologi oppstår og opprettholdes. La oss nå sammenfatte hvor den foregående diskusjonen har etterlatt oss i synet på psykisk patologi.

**Automatiske tanker og kjerneantakelser.** I tråd med den kognitive teorien må de automatiske tankene anses som en viktig del av psykisk patologi. Sett i lys av Sartres filosofi

Mental helse, et fritt valg?

utgjør de vår opprinnelige erfaring av oss selv og omverden. Alle senere former for bevissthet kan således forstås som å ha utgangspunkt i de automatiske tankene. I den grad våre automatiske tanker omhandler en posisjonell holdning ovenfor oss selv, innebærer det også tilstedeværelsen av andre mennesker. Som vi har sett er det ikke nødvendigvis snakk om en fysisk tilstedeværelse. En bevissthet om andre mennesker, for eksempel gjennom deres konkrete fravær, er tilstrekkelig for at vi skal kunne innta en posisjonell holdning til oss selv, på et pre-reflekterende eller førbevisst nivå. I patologiske tilfeller omhandler gjerne de automatiske tankene en negativ vurdering av oss selv. Vi forstår i så tilfelle oss selv som å være definert som et negativt objekt av andre mennesker. I tillegg godtar vi denne definisjonen av oss selv, men vår levde erfaring vil ikke være identisk med dette objektet.

De automatiske tankene speiler igjen tilbake på et mer grunnleggende valg som den kognitive teorien omtaler som skjemaer, eller kjerneantakelser, og som kan sees som en parallell til det Sartre omtaler som vårt grunnleggende prosjekt. Dette valget må derimot ikke oppfattes som et objekt i mennesket. Det kan forstås som et valg vi har tatt basert på tidligere erfaringer, som vi til en hver tid står fritt til å endre. Det grunnleggende prosjektet eller kjerneantakelsene innebærer et valg om hvordan vi ønsker å leve oss selv, og har derfor en direkte innvirkning på vårt pre-reflekterende eller førbevisste erfaringsnivå. Verden fremstår for oss slik den gjør, i et førbevisst eller prereflekterende nivå, fordi det er i tråd med hvordan vi har valgt å leve vår eksistens. Patologi kan følgelig oppstå fordi vi gjennom vårt grunnleggende prosjekt, eller våre kjerneantakelser, velger å leve oss selv på en måte som medfører patologi.

Mange vil kanskje innvende mot en slik påstand, og med rette spørre; hvorfor skulle noen velge å leve livet sitt på en måte som medfører patologi? For det første er det ingenting som tyder på at vi har fullstendig oversikt over konsekvensene av våre valg. I den grad vi tar et valg som medfører negative konsekvenser, trenger ikke dette å være vår intensjon fra

Mental helse, et fritt valg?

begynnelsen av. For det andre kan våre valg forstås som en tilpasning til det miljøet vi lever i. Det er mulig å se for seg en rekke ulike scenarioer der våre valg kan ha hatt et tilsynelatende positivt utgangspunkt, men ledet til patologiske kjerneantakelser eller grunnleggende prosjekt. Eksempelvis kan en årvåken holdning være en adaptiv måte å leve seg selv på i et faretruende miljø. Den samme årvåke holdningen kan samtidig lede til en opplevelse av frykt, sårbarhet og angst.

**Bevissthet.** I tråd med både Sartre og Beck har vi mulighet til å vurdere oss selv på et bevisst eller reflekterende plan. I den grad vi forsøker å determinere oss selv som objekter, beveger vi oss vekk fra den direkte erfaringen vi har av oss selv i et automatisk eller et pre-reflekterende plan. Vi kan si at vi forsøker å gjøre bevisstheten til et objekt for bevisstheten. Denne vurderingen baserer seg samtidig på de erfaringene vi hadde i et pre-reflekterende, eller førbevisst modus. I det vi forsøker å definere oss som et objekt i denne tilstanden, kan vi forstå det som et tilfelle av dårlig tro. I følge Sartre innebærer dårlig tro et forsøk på å definere seg selv som et objekt med utgangspunkt i våre konkreter. I så tilfelle nekter vi for vår egen frihet, og determinerer oss i form av objektet vi definerer oss som.

Vi har sett at vi, i dårlig tro, kan definere oss selv som et objekt på to ulike måter. Den ene måten innebærer å definere oss selv som et objekt, basert på våre erfaringer i et pre-reflekterende modus. Den andre måten vi kan definere oss selv som et objekt på, er med utgangspunkt i vår fortid. Heller enn å forstå vår opplevelse av oss selv og verden med utgangspunkt i vårt grunnleggende valg, kan vi betrakte det grunnleggende prosjektet eller kjerneantakelsene som en personlighet, som determinerer hvordan vi forstår oss selv og omverdenen. I så tilfelle fremstår kjerneantakelsene eller det grunnleggende prosjektet som en indre struktur, og uavhengig av våre konkrete erfaringer. Det er naturligvis mulig å definere seg selv som positive objekter. Med mulig unntak som for eksempel narsissistisk

Mental helse, et fritt valg?

personlighetsforstyrrelse og maniske faser av en affektiv bipolar lidelse, vil ikke dette nødvendigvis medføre patologi. I den grad vi definerer oss selv i form av negative objekter er det derimot lettere å se hvordan dette kan medføre patologi i form av for eksempel affektive- eller angstlidelser.

**Frihet.** Grunnleggende for denne forståelsen av patologi og helbredelse innebærer at mennesket er et fritt vesen. Sartre sier at bevissthet er frihet (Olson, 1956). Fordi bevisstheten er et intet, vil det heller aldri kunne definere seg selv på noen bestemt måte. Samtidig innebærer dette *intet* en opprinnelig negasjon som tillater oss å betvile selve friheten vi er (Catalano, 1974). Vår egen frihet tillater oss derfor at vi fanger oss selv i en deterministisk forståelse av oss selv. Vi har sett hvordan dette foregår i form av dårlig tro, ved at vi benekter vår frihet og definerer oss i form av våre konkreter. På denne måten kan vi anse friheten som grunnlaget for at vi skal kunne oppleve oss selv som å være innholdet i våre skjemaer. I den grad vi definerer oss selv som innholdet i våre kjerneantakelser, benekter vi vår egen frihet og bestemmer oss selv som determinert av de samme kjerneantakelsene. Samtidig er det friheten som tillater oss å endre en slik deterministisk forståelse av oss selv. Den muliggjør at vi kan se at våre definisjoner av oss selv ikke nødvendigvis er sanne, at vi står fritt til å determinere oss selv slik vi vil, eller ikke i det hele tatt.

## Utfordringer

Jeg har gjennom oppgaven forsøkt å forespeile noe av kritikken som kan rettes mot tolkningen av kognitiv teori i lys av Sartres eksistensielle filosofi. Likevel har jeg forsøkt å svare på denne kritikken etter beste evne. Samtidig er det enkelte utfordringer som ikke har funnet sin plass så langt i oppgaven, men som jeg mener er av interesse å belyse. For det første oppstår det en utfordring med hensyn til hva som kan sies å være utgangspunktet for

Mental helse, et fritt valg?

menneskets frihet. For det andre oppstår det en rekke utfordringer knyttet til forskning på hvorfor kognitiv terapi er effektivt. En vitenskapelig teori skal nødvendigvis kunne la seg falsifisere (Popper, 1963). Det innebærer at dersom menneskets frie valg er en forutsetning for at kognitiv terapi skal være effektiv i behandling av psykisk patologi, burde dette kunne la seg bevise gjennom forskning.

**Det første valget.** Sartre er av den oppfatning at mennesket enten må være helt fritt eller helt determinert (Campbell, 1977). En hver form for iboende personlighetsstruktur i mennesket vil medføre en form for determinisme, som fratår mennesket dets frie valg. Ved å forklare hvordan bevisstheten kan forstås som et intet, sørger Sartre for en fremstilling av mennesket som fullstendig fritt og ansvarlig for sin eksistens (Catalano, 1974). Friheten er en del av menneskets eksistens, og innebærer friheten til å velge. Sartre sammenstiller bevissthet og valg som to sider av samme sak (Olson, 1956). Dersom det er bevissthet er det også valg. Samtidig fremstiller Sartre det grunnleggende prosjektet som det opprinnelige valget, som alle senere valg bygger på (Catalano, 1974).

Når Sartre beskriver det grunnleggende prosjektet som et valg åpner han derimot opp for en selvmotsigelse i sin egen filosofi. Et valg er bestandig et valg mellom ulike muligheter, og innebærer bestandig en intensjon om hva man vil oppnå (Campbell, 1977). Hvis det grunnleggende prosjektet er opphavet til vår motivasjon og intensjon, gjenstår spørsmålet om hva som utgjør grunnlaget for å velge det grunnleggende prosjektet. Hvis jeg ikke har noen motivasjon i utgangspunktet, hvilket grunnlag har jeg da for å velge? Denne kritikken vil også være gjeldende for den kognitive teorien i den grad vi anser skjemaenes innhold som avhengige av personens frie valg. Fordi valg bestandig innebærer en intensjon, må vi forklare hva som er opphavet til intensjonen. Campbell poengterer at dersom prosjektet skal være

Mental helse, et fritt valg?

fundamentalt, kan ikke dette være et valg, og hvis prosjektet er et valg kan det ikke være fundamentalt (1977).

Det ser altså ut til at vi står ovenfor to muligheter. Vi kan godta Sartres påstand og si at mennesket må være enten helt determinert eller helt fritt. Siden det frie valget i seg selv ikke kan ha sitt opphav i et fritt valg, må vi anerkjenne at mennesket er determinert, og ikke kan sies å ha et fritt valg. I den grad vi godtar menneskets frie valg som premisset for kognitiv teori, kan vi heller ikke si at den kognitive teorien gir en tilstrekkelig forklaring på hvorfor kognitiv terapi er effektivt. Alternativt kan vi si at det må eksistere en form for determinisme dersom frihet skal eksistere, men denne determinismen må være slik at den tillater et fritt valg (Campbell, 1977). Dersom vi skal kunne si at våre valg er frie, må de være fullt og helt frie. Det vil si at de kun er determinert i den grad de har et annet utgangspunkt enn det frie valget. En mulig måte å forstå en slik form for determinisme vil kunne være gjennom menneskets utvikling fra fosterlivet til det er et voksent menneske. Det er for eksempel lite trolig at vi kan snakke om et fritt valg hos et foster, spesielt ikke tidlig i graviditeten. Et spørsmål som da reiser seg er når i menneskets utvikling det frie valget kan sies å inntre? Gjennom utviklingspsykologien kan vi kanskje finne noen svar som kan hjelpe til å belyse dette spørsmålet ytterligere. Som vi skal se er dette et krevende spørsmål som rører ved flere pågående debatter og kontroverser innenfor utviklingspsykologien. Jeg ønsker kun å illustrere i grove trekk noen utfordringer og muligheter som utviklingspsykologien tilfører en forståelse av menneskets frie valg.

**Utvikling.** Dersom vi skal undersøke menneskets frie valg fra et utviklingsperspektiv, kan det være nyttig og først stille spørsmålet; hva må være tilstede for at man skal kunne ta et fritt valg? Sartre poengterer at bevisstheten i sin grunnleggende eksistens er frihet og dermed valg (Olson, 1956). Utviklingen av den menneskelige bevissthet kan derfor anses som en god

Mental helse, et fritt valg?

kandidat for en eventuell fremvekst av et fritt valg. Samtidig ønsker vi å undersøke hva som driver bevisstheten til å treffe ulike valg. Innenfor psykologien kan man snakke om motiver som faktorer som driver atferd og gir den retning (Hilgard & Atkinson, 2000). I tillegg har menneskets emosjoner blitt trukket frem som en sentral kilde som driver oss til handling (Hilgard & Atkinson, 2000). Kunnskap om bevissthetens, motivenes og emosjonenes utvikling kan derfor hjelpe oss å forstå hva som er grunnlaget for et fritt valg. I hvilken grad man kan skille mellom kognisjon og emosjon er i seg selv en debatt innenfor utviklingspsykologien (Tetzchner, 2001). Utviklingen av motiver, emosjoner og kognisjon er avhengig og påvirker hverandre. For å fremheve ulike problemstillinger knyttet til hver av dem, vil motivasjonell og emosjonell utvikling behandles separat fra den kognitive utviklingen.

***Kognitiv utvikling.*** At mennesker gjennomgår en omfattende kognitiv utvikling i barndommen er et veletablert faktum (Goswami, 2011). Sentrale teoretikere og forskere som Piaget og Vygotsky har demonstrert at menneskets kognisjon ser ut til å gjennomgå en strukturell utvikling, så vel som en innholdsmessig utvikling (Tetzchner, 2001). Selv om vi utvikler våre kognitive evner over tid, kan man si at bevisstheten må være tilstede ved fødselen. Fordi all erfaring er erfaring om noe, og nødvendigvis vil kreve en bevissthet, kan man hevde at et nyfødt barn også har en form for bevissthet (Zelazo et al., 2007). Vil det å si at et spedbarn har bevissthet medføre at et spedbarn også har et fritt valg? Svaret på dette spørsmålet avhenger av i hvilken grad og på hvilken måte bevisstheten hos et barn er ulik bevisstheten hos voksne. Som vi har sett mener Sartre at bevissthet er det samme som valg (Olson, 1956). Samtidig beskriver Sartres eksistensielle filosofi flere nivåer av bevissthet, fra en pre-reflekterende bevissthet til bevissthet-for-andre. I den grad bevisstheten i sin helhet, beskrevet på denne måten, er nødvendig for et fritt valg, kan vi ikke si at et spedbarn har



Mental helse, et fritt valg?

tilstrekkelig evne til et fritt valg. På hvilket stadiet av utviklingen de kognitive forutsetningene for et fritt valg er til stede, vil være et tema for videre debatt.

**Selvforståelse.** Den kognitive utviklingen er også sentral i form av en forståelse av seg selv. Som vi har sett omhandler store deler av Becks kognitive teori og Sartres eksistensielle filosofi menneskets selvopplevelse. Samtidig viser forskning at barn ikke ser ut til å ha en eksplisitt selvforståelse før rundt midten av sitt andre leveår (Bremner & Wachs, 2010). De deler av selvoppfattelsen som er knyttet til det Sartre kaller væren-for-seg, vil ikke kunne være gjeldende før en eksplisitt selvforståelse er etablert. Også det Sartre omtaler som refleksjon omhandler i stor grad opplevelsen av seg selv som en selvstendig agent. Selv den mest grunnleggende formen for bevissthet, nemlig den pre-reflekterende bevisstheten, er samtidig en ikke-posisjonell selvbevissthet. Barn ser ut til å ha en gryende form for selvbevissthet lenge før midten av sitt andre leveår (Bremner & Wachs, 2010). Om en form for selvbevissthet som stemmer overens med Sartres filosofi kan sies å være tilstede fra fødselen av, vil likevel kunne være et tema for debatt.

**Emosjoner og motiver.** Det er uenighet innenfor fagmiljøet om når og hvordan ulike emosjoner utvikles hos mennesker (Tetzchner, 2001). Eksempelvis kan det hevdes at et spedbarn reagerer refleksivt på indre og ytre omgivelser, og først er i stand til å erfare sanne emosjoner rundt 8 måneders alder (Sroufe, 1996). Hvis ikke mennesket kan sies å ha sanne emosjoner fra fødselen av, vil det kunne ha viktige konsekvenser for forståelsen av menneskets frie valg. For det første må refleksive og instinktive reaksjoner kunne anees som det motsatte av et fritt valg. For det andre kan ikke emosjonene våre sies å være den primære faktoren som ligger til grunn for våre valg. Motivene våre utgjør en alternativ kilde som kan lede til ulike valg. Motiver kan forstås som en tilstand som gir energi og retning til atferd

Mental helse, et fritt valg?

(Hilgard & Atkinson, 2000). Eksempelvis kan vi forstå sult og tørste som menneskelige motiver (Hilgard & Atkinson, 2000). Slike motiver innebærer grunnleggende behov vi har for å overleve (Hilgard & Atkinson, 2000). Samtidig vet vi at mennesker kan forholde seg til slike motiver på ulike måter. Eksempelvis kan man unnlate å spise, selv om man er sulten, hvis man forsøker å gå ned i vekt. I hvilken grad vil vi derimot kunne si at et spedbarn kan forholde seg til et motiv som for eksempel sult på ulike måter?

Hvis mennesket ikke har et fritt valg ved fødselen, når vil i så tilfelle vårt frie valg oppstå? I tillegg vil det bety at vi har en rekke erfaringer med omverdenen før vi kan velge fritt. Man kan derfor undre seg over hvilken innvirkning disse erfaringene har på våre senere valg. Fordi bevisstheten ifølge Sartre grunnleggende sett eksisterer som menneskets frihet, oppstår et dilemma rundt hvordan vi vil forklare at et barn har bevissthet før det har sanne emosjoner.

Sett fra et utviklingsperspektiv kan vi forstå viktige forutsetninger for et fritt valg, som bevissthet og emosjoner, som å utvikle seg over tid. I den grad fri vilje ikke er tilstede ved fødselen, vil mennesket ha en rekke erfaringer før den frie viljen kan sies å oppstå. Slike erfaringer kan være med å danne det nødvendige motivasjonelle utgangspunktet for et fritt valg.

**Forskning.** Som det ble poengtert innledningsvis i denne oppgaven, har forskning vist at endringer i kognisjon innebærer en medierende rolle i kognitiv terapi, men at dette alene ikke kan forklare et positivt behandlingsutfall (Derubeis et al., 1990). Disse resultatene kan derimot tolkes på flere måter. En mulig forklaring kan være at man ikke har endret på det grunnleggende prosjektet. Som vi har sett mener Sartre at det eksisterer en rekke sekundære motiv som alle har opphav i det grunnleggende prosjektet. Jeg kan for eksempel leve min eksistens på en måte der blant annet andre mennesker fremstår som truende, og der jeg raskt

Mental helse, et fritt valg?

gir opp i mine forsøk på å løse nye oppgaver. I dårlig tro har jeg dannet en oppfattelse av meg selv som verdiløs. Noe enkelt forklart kan jeg gjennom terapi endre min opplevelse av meg selv, og forstå meg selv som verdifull. Dette medfører derimot ikke at jeg nødvendigvis har endret på hvordan verden fremstår for meg. Jeg kan fremdeles oppleve andre mennesker som truende og raskt gi opp i forsøket på å løse nye oppgaver. Mitt grunnleggende prosjekt er således uendret, og jeg vil fortsette å ha de samme negative erfaringene som jeg hadde tidligere. I tillegg medfører ikke det at jeg har endret tiltroen til min opprinnelige definisjon av meg selv, at jeg forstår at jeg er fri til å tolke og erfare verden slike jeg selv ønsker. Selv om jeg har endret mine opprinnelige tanker, kan jeg fortsette å determinere meg selv ved å nekte for min egen frihet. Derfor kan jeg også i fremtiden fortsette å anse meg selv determinert til å ha negative erfaringer.

En annen måte å forstå forskningsresultatene på er at en tiltro til negative skjemaer ikke forteller hele sannheten om hvorfor psykisk patologi oppstår og opprettholdes. Det vil i tilfelle bety at det Sartre omtaler som dårlig tro ikke kan være den eneste kilden til psykisk patologi. Dette betyr derimot ikke at forutsetningen om menneskets fri valg er ukorrekt. I stedet kan det bety at menneskets frie valg åpner opp for flere muligheter for at patologi skal oppstå og opprettholdes. En slik tolkning vil også være i tråd med at en rekke ulike behandlingsformer har vist seg å ha en positiv effekt i behandlingen av psykisk patologi. Eksempelvis har Adrian Wells utviklet en terapiform som bygger på den kognitive teorien, kalt metakognitiv terapi (Wells, 2009).

I følge Wells er det ikke hva man tenker, men hvordan man tenker som er av betydning for at patologi oppstår og opprettholdes (Wells, 2009). Blant annet fremholder den metakognitive teorien at holdninger man har til bekymring og ruminering kan forstås som sentrale aspekter i henholdsvis angstlidelser og depressive lidelser (Wells, 2009). I den grad man anser bekymring som en strategi mennesker med angstlidelser velger å benytte, vil dette

Mental helse, et fritt valg?

fremdeles kunne samsvare med en konseptualisering av mennesket som et fritt vesen. En grundigere undersøkelse av denne og andre terapiformer sett i lys av Sartres eksistensielle teori, kan således gi oss et mer fullstendig bilde av hva patologi omhandler. Samtidig kan en slik undersøkelse tjene til å gi svar på om hvorvidt mennesket forstått som et fritt vesen kan sies å være slik mennesket er i sin grunnleggende eksistens.

### **Konklusjon**

Jeg har i denne oppgaven undersøkt hvordan Becks kognitive teori kan forstås i sammenheng med Jean Paul Sartres eksistensielle filosofi. Denne undersøkelsen har vist at de to teoriene har en liknende forståelse av hvordan menneskers bevissthet er konstruert. Videre har jeg kommet til den konklusjon av de to teoriene lar seg forene gjennom det kognitiv teori omtaler som grunnleggende skjemaer, og som Sartres eksistensielle teori refererer til som menneskets grunnleggende prosjekt. Dette kan forstås som et utgangspunkt for hvordan mennesker velger å leve sin eksistens, og som grunnlaget for individuelle forskjeller i vår opplevelse av oss selv og verden. Sartre tar utgangspunkt i menneskets bevissthet som det sentrale aspektet ved hva det vil si å være et menneske. Beck på sin side har som hovedfokus å demonstrere hvordan psykisk patologi oppstår og opprettholdes.

I en undersøkelse av skjemaene kom jeg til den konklusjon at Becks kognitive teori kan forstås som en beskrivelse av individets egen fenomenologiske opplevelse av seg selv og omgivelsene. Sartres eksistensielle filosofi kan således forstås som å bidra med en mer omfattende kontekst for den kognitive teorien. Sartre beskriver menneskets bevissthet som et intet, som utgjør menneskets frihet. Patologi, slik den er beskrevet i den kognitive teorien, kan derfor forstås som bestående av to komponenter. For det første kan patologi forstås som menneskets forsøk på, i ond tro, å definere seg selv som et konkret objekt. For det andre kan patologi forstås som konsekvensene av et valg om å leve seg selv på et vis som medfører en

Mental helse, et fritt valg?

rekke negative konsekvenser. Disse to avhenger nødvendigvis av hverandre, fordi hvordan man velger leve seg selv medfører erfaringer som til slutt danner grunnlaget for hvordan man eventuelt definerer seg selv i ond tro. Fordi vår frihet i form av et intet i sin opprinnelse er en negasjon, har mennesket en mulighet til å betvile alt omkring seg, inkludert sin egen frihet. Således muliggjør menneskets frihet at patologi kan oppstå.

I forståelsen av mennesket som et fritt vesen ligger det to sentrale konklusjoner som er vidtrekkende for hele psykologien som fagfelt. For det første vil det bety at mennesket ikke kan sies å ha en personlighet, som determinerer hvordan vi handler. I den grad mennesket kan sies å ha en personlighet, må det nødvendigvis være en valgt personlighet, og følgelig en personlighet som kan endres gjennom å ta andre valg. For det andre må mental helse forstås som et resultat av våre frie valg. Det er igjen viktig for meg å understreke at dette ikke betyr at man bevisst velger å ha psykiske vansker, siden konsekvensene av våre frie valg ikke nødvendigvis er tydelige. Denne konklusjonen medfører en enorm optimisme for den kliniske psykologien som fagfelt, siden dette betyr at mennesker som plages av psykisk patologi har frihet til å overkomme sine vansker ved å velge annerledes enn de har gjort tidligere. En hver form for psykoterapi som hjelper mennesker til å ta andre valg som fritar mennesker fra de negative konsekvensene ved deres tidligere valg, burde derfor kunne forventes å ha en kurativ faktor. Denne oppgaven har søkt å vise hvordan dette kan forstås å være tilfellet for Becks kognitive teori, som igjen er underliggende for kognitiv terapi. I den grad Becks kognitive teori kan sies å forklare kognitiv terapies helbredende effekt, kan den kurative faktoren sies å ha grunnlag i menneskets frie vilje.

Mental helse, et fritt valg?

### Referanseliste

- Abstraksjon. (04.11.2011) I Store norske leksikon. Hentet fra: <http://snl.no/abstraksjon>
- Alford, B. A., & Beck, A. T. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. New York: Guilford Press.
- Bahm, A. J. (1974). *Metaphysics*. New York: Barnes & Noble Books.
- Beck, A. T. (1969). *Depression; Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. Great Britain: Staple Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (1991). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* London: Penguin Group.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy : basics and beyond*. New York: Guilford Press.
- Bremner, J. G., & Wachs, T. D. (2010). *The Wiley-Blackwell handbook of infant development*. Chichester: Wiley-Blackwell.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 24.
- Campbell, G. T. (1977). Sartre's Absolute Freedom. *Laval théologique et philosophique*, 33(1), 61 - 91. Retrieved from <http://id.erudit.org/iderudit/705594ar> website: doi:10.7202/705594ar
- Catalano, J. S. (1974). *A Commentary on Jean-Paul Sartre's "Being and nothingness"*. New York: Harper & Row.
- Derubeis, R. J., Evans, M. D., Hollon, S. D., Garvey, M. J., Grove, W. M., & Tuason, V. B. (1990). How does cognitive therapy work? Cognitive change in cognitive therapy and pharmacotherapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58(6), 8. doi: 10.1037/0022-006X.58.6.862
- Dicker, G. (2004). *Kant's Theory of Knowledge*. New York: Oxford University Press.

Mental helse, et fritt valg?

Dobson, K. S., & Dozois, D. J. A. (2008). *Risk factors in depression*. Amsterdam: Elsevier.

Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2009). *Personality*. Boston: Pearson.

Gardner, S. (2009). *Sartre's Being and Nothingness, a reader's guide*: continuum International Publishing.

Goswami, U. (2011). *The Wiley-Blackwell handbook of childhood cognitive development*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Grossmann, R. (1984). *Phenomenology and existentialism*. London: Routledge & K. Paul.

Hilgard, E. R., & Atkinson, R. L. (2000). *Hilgard's introduction to psychology*. Forth Worth, Tex.: Harcourt College Publishers.

Izard, C. E. (1985). *Emotions, cognition, and behavior : based, in part, on workshops sponsored by the Committee on Social and Affective Development During Childhood of the Social Science Research Council*. Cambridge [u.a.]: Cambridge Univ. Pr.

Kazantzis, N., Reinecke, M. A., Freeman, A., & Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive and behavioral theories in clinical practice*. New York: Guilford Press.

Kramer, G. P., Bernstein, D. A. and Phares, V. (2009). *Introduction to Clinical Psychology, 7th edition*. United States of America: Pearson Education.

Lewis, M., & Staehler, T. (2010). *Phenomenology*. London: Continuum.

Olson, R. G. (1956). The Three Theories of Motivation in the Philosophy of Jean-Paul Sartre. *Ethics*, 66(3), 176-187. doi: 10.2307/2378793

Partee, C. (1987). Calvin's Central Dogma Again. *The Sixteenth Century Journal*, 18(2), 191-200.

Plante, T. G. (2005). *Contemporary clinical psychology*. New York: Wiley.

Poe, E. A., & Stovall, F. (1965). *The poems of Edgar Allan Poe*. Charlottesville: University Press of Virginia.



Mental helse, et fritt valg?

Popper, K. R. (1963). *Conjectures and refutations : the growth of scientific knowledge*.

London: Routledge and Kegan Paul.

Reisman, D. (2007). *Sartre's Phenomenology*: Continuum International Publishing Group.

Rosenberg, J. F. (2005). *Accessing Kant*. Oxford: Clarendon Press.

Sartre, J. P. (2003). *Being and nothingness : an essay on phenomenological ontology*.

London: Routledge.

Schacht, R. (1995). *Classical modern philosophers*. London: Routledge.

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development*. Cambridge: Cambridge University Press.

Tetzchner, S. v. (2001). *Utviklingspsykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Velmans, M. (2009). *Understanding consciousness*. London: Routledge.

Wampold, B. E. (2010). *The basics of psychotherapy : an introduction to theory and practice*.

Washington, D.C.: American Psychological Association.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

White, N. P. (1976). *Plato on knowledge and reality*. Indianapolis: Hackett Pub. Co.

Wills, F. (2009). *Beck's cognitive therapy : distinctive features*. London: Routledge.

Zelazo, P. D., Moscovitch, M., & Thompson, E. (2007). *The Cambridge handbook of consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.