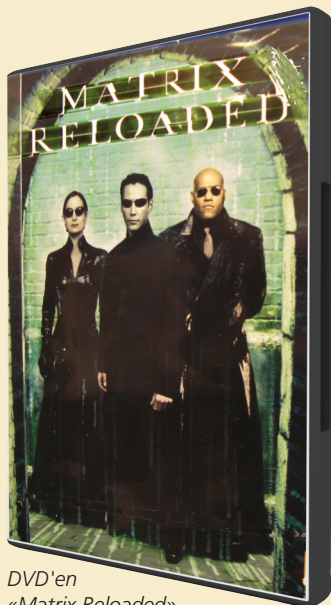


Anders Barstad



Anders Barstad er sosiolog og forsker i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for demografi og levekårsforskning.

Hans viktigste interesseområder er psykisk helse og livskvalitet, sosial integrasjon og tilhørighet, bysosiologi og utvikling i levekårene. Han har blant annet publisert: «På vei mot det gode samfunn?», Statistiske analyser 64 (sammen med Ottar Hellevik), «Levekår og flyttemønstre i Oslo indre øst», Rapporten 2006/15 (med flere medforfattere). (anders.barstad@ssb.no)



DVD'en «Matrix Reloaded», film nr. 2 i Matrix-serien.

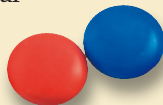
Livet – drøm eller virkelighet?

Menneskets største feiltakelse er «å tro at det lever, mens det i realiteten bare har falt i søvn på livets venteværelse». Slik har Idries Shah, en framtrædende læremester innenfor den islamske sufitradisjonen, beskrevet den menneskelige tilstand. Er det noe i dette? Lever vi våre liv i en slags drøm eller hypnotisk transe, uten kontakt med det «egentlige» livet?

Spørsmålet har blant annet vært tema i flere filmer. Noe paradoksalt, kanskje, siden filmen som kunstform nettopp baserer seg på en illusjon av virkelighet.

Velg en pille

Et eksempel er amerikanske «The Matrix». I denne filmen får helten Neo valget mellom å ta en rød eller en blå pille. Tar han den blå, vil alt fortsette som før. Tar han den røde pillen, derimot, vil han få vite sannheten om sin tilværelse. Og sannheten er brutal. Neo har levd i en datagenerert drømmeverden («The Matrix»); i realiteten har han sovet, mens maskinene som styrer verden, har brukt kroppen hans som energikilde.



En annen film om dette temaet er eldre og mindre kjent: «Min middag med André» (1981), i regi av franskmannen Louis Malle. Dette er en spesiell film, og handler kort og godt om to venner som har en samtale på en restaurant. Men hvilken samtale!

Hovedpersonen André er en anerkjent teaterregissør som opplever at livet har gått i stå. Han bestemmer seg for å prøve noe nytt, nemlig improvisasjoner i og utenfor teateret, i et land hvor han ikke kjenner språket (Polen). Gjennom disse improvisasjonene føler han seg for første gang «virkelig levende». Samtidig begynner han å få hallusinasjoner, hverdagsvirkeligheten ser ut til å gå i oppløsning for ham.

Etter å ha gjennomgått en serie med sterke opplevelser kommer André med sin diagnose av det moderne samfunn. Han beskriver en verden hvor mange lever i en

«insane dreamworld», uten egentlig å se andre og uten mot til å være nær. Menneskene lever på autopilot, styrt av vaner og rutiner. Kulturen finner ingen verdi i å erfare virkeligheten som sådan, alt dreier seg om karriere.

På autopilot?

Er det virkelig slik? Hvor mye lever vi på autopilot, uten å være oppmerksom på livet i oss, og rundt oss?

Noen psykologiske eksperimenter tyder på at oppmerksomheten er temmelig begrenset. Tenk deg at du står i en hotell-lobby, du skal sjekke ut og snakker med den kvinnelige resepsjonisten. Hun mister en penn, og bøyer seg ned bak skranken. Det du ikke vet, er at du er med på et vitenskapelig eksperiment, og at personen som reiser seg opp faktisk er en annen kvinne enn den som bøyde seg ned. Ville du sett forskjellen?

Omtrent halvparten av dem som deltar i slike eksperimenter, ser ingen forskjell (med mindre den er veldig tydelig, som når en mann bytter plass med en kvinne). Resepsjonisten har tydeligvis ikke blitt sett som individ, men plassert i kategorien «kvinnelig resepsjonist». Tilsvarende viser forskning at når en gruppe personer blir bedt om å notere seg antallet pasninger mellom ett av lagene i en videofilm basketballkamp, er det bare halvparten som legger merke til personen i gorilladrakt som dukker opp i bildet og slår seg for brystet!

Andre forskningsresultater tyder på at ganske mange er ofre for illusjoner om egen fortrefelighet, som når 80 prosent

av amerikanske menn mener de er over gjennomsnittet for sosiale ferdigheter, eller som når et stort flertall i befolkningen hevder at deres humoristiske sans er større enn de fleste andres.

Uvitenhet er lykke?

Men er det nå så viktig å være oppmerksom, og ha kontakt med virkeligheten, hvis virkeligheten er ubehagelig? Ta Cypher i «The Matrix», som erklærer at «uvitenhet er lykke». Han angrep på at han tok den røde pillen. Isteden forråder han Neo, og velger illusjonene i den datagenererte virkeligheten framfor sannheten.

Og hvor skadelig er det å ha et litt oppblåst selvbilde? Det finnes forskning som demonstrerer at visse «positive illusjoner» er forbundet med god fysisk og psykisk helse, samt større tilfredshet i romantiske relasjoner.

Hvilke konklusjoner en trekker om dette, vil blant annet være avhengig av tidsperspektivet. På kort sikt gjennomgår Neo i «The Matrix» en dyp personlig krise (det samme gjelder André i «Min middag med André»), på lengre sikt innebærer frigjøringen fra illusjonenes verden uante muligheter for personlig modning og selvrealisering.

Oppmerksomt nærvær

På samme måte som det av og til er mulig «å våkne opp» i en drøm og bli bevisst at vi drømmer, er det de som hevder at det er mulig å våkne opp i hverdagsvirkeligheten. Denne tankegangen er særlig forbundet med buddhismen, og begrepet «mindfulness». Begrepet er vanskelig å oversette til norsk, men termer som «oppmerksomt nærvær» og «bevisst tilstedeværelse» dekker noe av innholdet.

«Mindfulness» er en bevissthetstilstand som innebærer at virkeligheten kan oppleves på en mer direkte og «ufiltrert» måte enn vanlig, uten skylappene som vane-messige kategoriseringer, vurderinger og fortolkninger fører med seg. En forsøker å være mest mulig tilstede i, og oppmerksom på, hva som skjer fra øyeblikk til øyeblikk. Mer enn noe annet handler kanskje «mindfulness» om å se rikdommen i det

som er, eller «øyeblikkets under», for å si det med den vietnamesiske buddhistmunk Thich Nhat Hanh.

Oppmerksomt nærvær kan trenes opp, ikke minst gjennom meditasjon. En rekke undersøkelser har vist positive virkninger av slik trening på mental og fysisk helse (se oversikten gitt av K.W. Brown med flere (2007): *Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects*, *Psychological Inquiry* vol. 18, nr. 4).

Frivillig enkelhet

Det finnes andre metoder. I «Min middag med André» blir betydningen av å gå på tvers av etablerte vaner og rutiner framhevet. En høyrehendt person bør av og til sette av noen dager til å gjøre alt med venstre hånd, for å unngå å falle i transe!

En kjent meditasjonslærer som amerikaneren Jon Kabat-Zinn anbefaler «frivillig enkelhet»: å gjøre bare en ting av gangen, men til gjengjeld virkelig være til stede i, og ha full oppmerksomhet på, den valgte aktiviteten. Det innebærer «å se mindre så jeg kan se mer, gjøre mindre så jeg kan gjøre mer». En slik frivillig enkelhet synes å stå i nokså sterk motsetning til vår rådende kultur, hvor opplevelsen av tidsmangel snarere innbyr til å presse så mange aktiviteter som mulig inn i samme tidsrom.

Den britiske filosofen Timothy Freke foreslår, i boka «Leve i lyset», at vi i større grad tar inn over oss at livet er et mysterium, og mirakel, hinsides enhver forstand. Denne formen for dyp undring er kanskje det mest tilgjengelige botemidlet mot å bli en søvngjenger i livet. Men det forutsetter tid, at vi tar oss tid til å stille spørsmål som det ikke finnes entydige svar på. Ser jeg virkelig personen jeg er sammen med, og ikke bare min forestilling om henne (jmfør den kvinnelige resepsjonisten)? Er jeg våken nå?

