



Evnen til innlevelse

Erik Dammann i samtale med
Andreas Aubert

ERIK DAMMANN har mange eventyr bak seg, men har også erfaring med depresjon. Flux har snakket med ham om frivillig og ufrivillig ensomhet. 5

FLUX: - *Hva kjennetegner tilstander som ensomhet og depresjon?*

ERIK DAMMANN: - Jeg er forsiktig med å bruke ordet depresjon. Det er en konkret psykisk lidelse som jeg selv har opplevd veldig sterkt. Under en depresjon forsvinner noe av evnen til innlevelse. Man går inn i et skall. Ensomhet vil jeg si er savn av nærhet, savn av fellesskap og av gjensidig innlevelse. Kanskje er det mest fremtredende i en moderne by, i det travle arbeidslivet, midt i festlighet og underholdning. Nærhet er blant tingene man flykter fra ved at det hele tiden skjer overfladiske ting. Sanser og følelser blir kontinuerlig engasjert. Man får ikke åpnet for en virkelig opplevelse av å høre sammen med andre mennesker.

Det motsatte opplevde jeg sterkest i en landsby i Afrika. Ved solnedgang møttes alle i utkanten av hyttene. Der satt man på bakken mens sola gikk ned bak horisonten. Ifølge tradisjonen var det ikke snakk om å spise eller drikke, som vi alltid gjør når vi er sammen. Det var åpenbart også

mot tradisjonen å *si* noe. Ingen "wonderful" eller "fantastic" utbrudd der, slik vi er vant til. Man satt bare og opplevde sammen det som foregikk; en fantastisk vakker solnedgang. Litt etter litt kom stjernene frem, og nattlydene av insekter. Ingen prøvde å flykte fra opplevelsen ved å kommentere eller bringe inn andre tanker. Det var ingen verbal kommunikasjon. Vi satt så tett at vi kjente varmen fra hverandres kropp, og ingen sa noe. Jeg har aldri opplevd en så sterk mangel på ensomhet, så sterkt å være sammen med andre mennesker i dypere forstand.

Moderne zombier

- *Du beskriver noe vi har mistet i vårt samfunn, et tap med store konsekvenser. Kanskje de fleste av oss verken opplever reelt, dypere fellesskap eller kvalitetstid alene med ettertanke og refleksjon.*

- Det er viktig å skille mellom ufrivillig ensomhet, altså savn, og frivillig ensomhet, som kanskje er det vi trenger aller mest i et moderne ►

samfunn. Sansene er så opptatt av bilder, lukter, synsinntrykk, samvær og opplevelser at mange aldri får tenkt over vitsen med det hele. Dette går år etter år, uten at vi makter å lage oss et hull i travelheten hvor vi er alene med de dype spørsmålene: "Hva vil jeg med livet mitt? Hva jobber jeg for? Hva er målene mine, og hvilke verdier bygger dette livet på?"

Når du aldri våger å finne svar på spørsmål om mening, vil en følelse av meningsløshet vokse inni deg. Du får lett psykiske problemer, du drives av primitive drifter, ønsket om å være moderne, ha ting, gjøre ting som skaper beundring. Når moderne markedsføring har sånt tak på oss, er det kanskje fordi vi nærmest er blitt primitive, driftsstyrte vesener. Undersøkelser av folk i supermarkeder viser at de går i en slags transe. Man kan se det i nærbilder av øynene deres. De mangler en grunnleggende bevissthet, i den forstand at de vet hva de gjør. Spesielt hvis det spilles muzak, musikk som bedøver sansene uten at du tenker over det. Et lignende eksempel er mennesker som sitter foran fjernsynet med både syn og hørsel engasjert, med en drink som sløver sansene og mat som engasjerer smaksorganene. Jeg har levd i mange forskjellige kulturer, og jeg tror denne typen ensomhet er typisk for vår kultur.

- Du kan også være ensom med mange mennesker rundt deg.

- Ja, det går mer på evnen til å ta imot impulser fra andre. Vi går ofte og venter på at andre skal ta kontakt, vise interesse og bringe oss ut av ensomheten. Løsningen er å selv ta ansvar for å oppleve fellesskap. Spør deg selv: "Hvor interessert er jeg i disse andre? Hvor dypt spør jeg hvordan de har det? I hvilken grad mobiliserer jeg evnen til å leve meg inn i deres situasjon, føle sorg når de har det vondt og glede det går dem godt?" Jeg tror at mennesker som foredrer evnen til medfølelse sjelden er ensomme. Frans av Assisi sa en gang: "Å finne seg selv er å glemme seg selv". Det går ikke bare på å finne seg selv, men at også andre vil finne deg, at andre vil ønske å være sammen med deg. Jeg tror folk flest i dag er veldig redde for å bli ekskludert fra fellesskap som betyr noe for dem. Siden de sjelden tenker over situasjoner i dypere forstand, resulterer det i en nærmest panisk handlingssiver for å gjøre eller anskaffe ting de tror de blir beundret og respektert for. Dette utnyttes selvsagt i reklamen. Det blir en runddans som gjør oss til ufrie, driftsstyrte roboter, i et samfunn som vil vi skal være konsumenter og ingenting annet.

Behovet for privatliv

- Du påpeker at vi sjelden har tid for oss selv, at vi nærmest går med sansesensoren konstant overstimulert. Samtidig er vi nordmenn noe reserverte og vil ikke ha folk for tett innpå oss. Hvordan har du opplevd dette i andre kulturer?

- Jeg bodde med familien på Samoa i to lengre perioder. Innbyggerne føler – sier de selv – kjærlighet til hverandre, kjærlighet til slektsgruppen (som kan være mer enn 100 personer) og kjærlighet til landsbyen. Kanskje kan de derfor tåle og ønske å være tett på hverandre hele tiden. For oss var det nesten uutholdelig i begynnelsen. Vi hadde ikke privatliv. Det var ikke mulig å sperre omverdenen ute, for det fantes ikke vegger, bare en rad av stolper. Mattene mellom stolpene ble bare sluppet ned ved storm; noe annet ble regnet som usosialt. Vi ble dødstrette. Min kone Ragnhild prøvde å løse problemet ved å be meg ta med barna på stranden. Da visste hun at de andre barna, som sto rundt oss og glante, ville følge etter. Slik kunne hun kanskje få en halvtime for seg selv. Ganske riktig fulgte barna etter, men Ragnhild var ikke alene i mer enn to minutter før kvinner i landsbyen sendte bud om at noen måtte trøste henne. De hadde sett at hun var ensom, og plutselig satt 10-15 kvinner rundt henne og klappet henne på skulderen. Situasjonen ble bare enda verre enn før. Jeg opplevde noe lignende da jeg satt i palmehytta om kvelden og skulle prøve å skrive. En mann som ikke kunne engelsk satte seg rett overfor meg og smilte. Jeg signaliserte at jeg skulle skrive, og han nikket og smilte. Av og til reiste han seg opp og klappet meg på skulderen.

Miljøproblemet er sosialt

- Har du selv stort behov for fellesskap, etter norsk målestokk?

- Det kan jeg ikke si. Jeg har stort behov for ensomhet og kan på mange måter være en sosial kløne. Likevel ønsker jeg meg et samfunn med mer fellesskap, deling av gleder og sorger, og samarbeid om felles mål. Uten dette, svekker vi evnen til dyp innlevelse i hverandres liv. Vi har ikke mistet denne evnen, men vi er i ferd med å ødelegge den. Til gjengjeld blir vi ekstremt opptatt av å høre til i ytre forstand, ved å skaffe oss ting og gjøre alt som er moderne, trendy og 'riktig'. Vår trang til å reise og oppleve og å kjøpe og eie er hovedårsak ikke bare til en sterk materialisme, men også til

at vi overbelaster kloden med en forbruksvekst som forlenget har oversteget det nyttige og gledelige. Når vi klarer å bygge et samfunn basert på fellesskap og deling, tror jeg også vi løser miljøproblemene. Da oppdager vi at det vi egentlig har behov for er veldig mye mindre enn vi innbillert oss. Vi vil også oppleve det som uutholdelig at millioner av fattige skal lide av mangel på det vi har overflod av. Jeg mener at miljøproblemet er mer et sosialt enn et materielt problem. På Samoa manglet de ingenting, selv om de den gang jeg var der var blant verdens 3-4 fattigste land. Kravet til økonomisk vekst og stadig mer energibruk forsvinner når klatresystemet opphører. Man deler på det man har, i stedet for å bygge på en ulikhet hvor de som står nederst må klatre opp mot dem som har mer. Samoa hadde ingen problemer med sult eller omsorg. Det lærte meg at vi antakelig ikke kan løse problemene vi står overfor uten å satse mer på fellesskap og mindre på pengemakt og konkurranse. Men debatt om dette finnes nesten ikke lenger, verken blant filosofer, politikere eller andre intellektuelle. Man diskuterer enkeltsaker. Altfor sjelden sammenhenger og dypere årsaker.

Inspirert av levende ro

- Du har fått mye oppmerksomhet på godt og vondt, og også blitt mye misforstått. Har du hatt problemer med å ikke bli sett som den du egentlig er?

- Når jeg ble deprimert, handlet det snarere om at jeg brukte opp alt jeg hadde av overskudd. Er du av typen som overforbruker deg selv, får du til slutt en nedtur. I dag synes jeg ikke det er så mange som er opptatt av det jeg er opptatt av. Likevel er jeg ute av depresjonen. Ved å skrive min selvbiografi, fikk jeg en oversikt over årsaker, fortrenget nederlag og vanskeligheter jeg har prøvd å glemme. Typisk for en depresjon er nok at man fortrenger ting, lar det ligge og gjøre i underbevisstheden. Så opplever man problemer, og fortrenger det også. Å trekke det frem igjen tror jeg er veldig helsebringende. Grunnen til at jeg har det bra nå er ikke at jeg er mer respektert, sett eller forstått enn tidligere. Selvbiografien fikk ikke den oppmerksomheten forlaget forventet. På en måte var det en ny skuffelse, men for meg var det viktigere å få oversikt over livet, å trekke fram det fortrenget. *- Mange kunstnere trenger perioder hvor de er alene for å hente inspirasjon, og i mange åndelige*

tradisjoner er det vanlig å tilbringe perioder alene for å få kontakt med noe dypere. Hva slags forhold har du til dette, i ditt arbeid?

- Jeg har funnet en ensomhet eller ro som er bra for meg. Det er viktig. Når jeg har hatt skriveprosjekter og strevd med å komme i gang, er jeg ofte blitt tilbudt et rom eller sted med total stillhet. Da går jeg på veggen. Det som fungerer for meg er en slags levende ro. Dette finner jeg på skriveplasser i skogen. Favorittplassen er i Vettakollåsen, nær der jeg bodde før, i en skrent så bratt at det er utenkelig at noen skulle komme dit. Der har jeg funnet en fullkommen ro, i forening med fuglesang, blafrende blader og dyr. For meg er dette inspirerende, antakelig fordi det gir en følelse av noe opprinnelig, nemlig å være i naturen. Det er en måte å være alene på som også inspirerer fordi det skjer noe rundt meg. Jeg opplever at jeg må finne steder hvor det skjer noe rundt meg som ikke angår meg. Det kan også være på en liten café hvor ingen kjenner meg. Summingen rundt meg virker forløsende snarere enn forstyrrende. ■

Det fylte ingenting
Mayaindianerne hadde utviklet en metafysikk og en livsform som gjorde dem i stand til å kjenne den mest mystiske av alle prosesser – den tomhet som er total fylde, den perfekte bevegelse som er stillhet, den intethet som alt folder seg ut fra, enheten mellom liv og død, essens og drivkraft bak all forandring: det absolutte ingenting, null.

- F. David Peat (Blackfoot Physics)