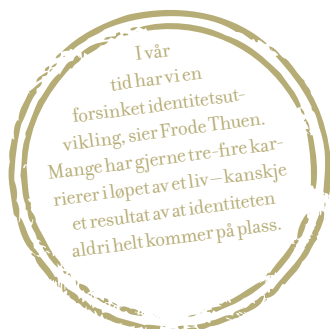


# Frihetens velsignelse og forbannelse



– Å finne balansen mellom frihetens velsignelse og frihetens forbannelse, er hovedutfordringen ved voksenrollen i dag, hevder psykolog Frode Thuen, aktuell med boka «Kunsten å være voksen».

**K**ort tidshorisont er karakteristisk for tidsånden, og mange av våre valg er løsrevet fra en større sammenheng, ifølge boka.

– Et av paradoksene i vår tid er at vi har enorm valgmulighet, men vi vet ofte ikke hvordan vi skal forholde oss til mulighetene fordi vi ikke helt vet hva vil med livet. Det er mye bra med at vi ikke er låst i en form som vi må bli værende i resten av livet. Vi kan skifte partner, karriere og livsstil gjennom store deler av livet. Mulighetene til å forme eget liv er ubegrensede. Faren er at vi på veien mister både oss selv, våre nære relasjoner og en klar identitet. Identitetstapet er konsekvens av at vi mister kontinuiteten og stabiliteten i livet. Mennesker har behov for å forankre seg i relasjoner og å forankre seg i en fortid og en fremtid – å ikke være løsrevet fra alt.

De enorme mulighetene gjør at vi reflekterer mye mer over hva vi vil, fortsetter han.

– Det i seg selv er positivt. Men for å få et svar på hva vi vil, slik at man ikke bare går fra det ene prosjektet til det andre, må man finne ut hva man dypest sett står for. Ellers blir man offer for stadige innfall og ytre påvirkning; ting som kan skifte fra den ene dagen til den andre.

*Man kan kanskje ha vedvarende indre verdier, mens hvordan de kommer til uttrykk i det ytre kan forandre seg mye gjennom livet. Ser du det som negativt?*

– Samfunnet og kravene vi møter, endres stadig. Man må henge med og være del av den tiden vi lever i, ikke minst ved å være fleksibel ved omstillinger i jobb. Samtidig bør man ha en kjerne som er mest mulig stabil.

*Hva kjennetegner dagens voksenrolle?*

– De ytre markørene som tidligere

definerte hvor du er hen i livet, er mindre styrende nå. Voksenrollen er høyst individuell og mer knyttet til hvordan du føler deg og hvordan du opptrer, enn f. eks alderen. Det finnes mange 50-åringer som er satte og har liten nysgjerrighet på seg selv og verden. Andre er opptatte av å utvikle seg og å finne nye rom i seg selv og tilværelsen. Med boka ønsker jeg å stimulere til selvrefleksjon.

I vår tid har vi en forsinket identitetsutvikling sammenlignet med utviklingsteoriene fra 50-tallet, sier Thuen. Han referer til en nyere undersøkelse hvor det blant folk i 30-årsalderen var overvekt av de som enten ikke hadde funnet en klar identitet – de var fortsatt på leit – eller de var ikke en gang opptatt av å finne sin identitet.

*Når vil disse menneskene finne seg selv?*

– Ja, skal identiteten bli tydelig først når de er 40 eller 50? Man hører ofte voksne folk si «når jeg blir stor, skal jeg gjøre...» – et uttrykk som tidligere var forbeholdt barn. Man har gjerne tre-fire karrierer i løpet av et liv. Det er kanskje et resultat av at identiteten aldri helt kommer på plass, mens man heller har mer midlertidige identiteter.

*Vil en del mennesker aldri bli helt voksne?*

– Ja, det tror jeg, i betydningen av å ta ansvar for både seg selv og andre og å finne sin plass og rolle i livet. Det er mange som aldri faller helt til ro. De klarer ikke å ivareta familielivet, lykkes ikke noe særlig i jobb etc. Men heldigvis, når man kommer langt nok ut i årene finner de fleste en eller annen form for forankring. Men hvor meningsfull den tilværelsen er, vil nok variere. Mitt poeng i boken er at det er mye opp til oss selv om livet skal være innholdsrikt og meningsfullt.



FOTO: INGER MARIE GRINI

## Frode Thuen

Frode Thuen (født 1961) er en norsk psykolog, forsker og forfatter, bl.a. kjent gjennom sin ukentlige samlivsspalte i Aftenposten.

Han er professor ved Høgskolen i Bergen, knyttet til Modum Bad og har den akademiske graden dr. psychol. Han arbeider primært med familiepsykologi, både forskningsmessig og klinisk. Thuen er også engasjert i populærvitenskapelig formidling blant annet gjennom faglig ansvar for TV-seriene Vårt indre liv (vist på NRK i 1999), Barndommens rike (vist på NRK i 2002) og Vendepunkt (vist på NRK i 2006). Han har skrevet fem sakprosa-bøker.

Kilder: Wikipedia og frodethuen.no

Vekslingen mellom å være kompis med sine barn, og samtidig være omsorgsperson, sette grenser etc, kan for mange være uklar og vanskelig å balansere.



## Manglende identitet skaper «egoisme»

En overdreven opptatthet av en selv og hvordan man framstår for andre, er et sentralt trekk ved vår tid, hevder Thuen, som tror at mange aldri kommer ut av dette mønsteret.

Han kobler slik adferd til identitetstap. *Ofte anses slike mennesker som svært egoistiske, men kanskje de snarere tar seg selv veldig lite på alvor ved å hele tiden søke ytre bekreftelse? Mens de som har tatt sine behov på alvor heller enn å skulle tekkes andre, og som er forankret i sine dypere verdier, har mer overskudd til å gi til andre?*

– Ja, det kan man si. Når man ikke vet hvem man er, bruker man mye krefter og tid på iscenesette seg selv og å vektlegge ytre framtoning. Slike mennesker, som gjerne kalles narsissister, bruker veldig mye krefter på å være fornøyde med den

er bærekraftig for familie og parforhold. Jeg mener vi må ta valg og innrette oss på en måte som ikke undergraver våre grunnleggende verdier og ønsker for livet.

## Større krav til relasjonell kompetanse

– I moderne parforhold har relasjonen ofte ingen funksjon eller begrunnelse utover at forholdet er verdifullt i seg selv, mens tidligere var økonomi, ekteskapet som institusjon etc mer styrende, hevder Thuen, og legger til at relasjonell kompetanse derfor er viktigere i parforhold nå enn tidligere. Det samme gjelder i jobb og i foreldrerollen.

– I relasjonell kompetanse inngår å vise empati og kunne inngå kompromiss. Sentralt er evnen til å se seg selv utenfra og andre innenfra. Det er det vanskelig å få til når man er veldig emosjonell – hvis man er revet med

*Mulighetene til å forme eget liv er ubegrensede.*

de er. Desto mer slike ting opptar bevisstheten vår, jo mindre krefter har vi til å gjøre noe for andre, samfunnet og verden. Er identiteten derimot på plass, og man i tillegg har en sosial samvittighet og sosialt engasjement, så har man større mulighet til å være tilstede for andre.

*Hva er karakteristikkene for en indre forankring eller kjerne, som du hevder kan forhindre en slik usunn narsissisme?*

– At man har et blikk vendt innover, ikke bare utover. Man må stille seg de store spørsmålene: hva vil jeg, hva tror jeg på? Hva skal mitt livsprosjekt være? Det er sunt å ha en bevisst prosess rundt dette, ikke bare med seg selv, men også med foreldre, ektefeller, terapeut etc.

I boka påpeker Thuen at grensene mellom generasjonene utviskes.

– Det skaper nærhet på tvers av generasjonene som ikke var der før. Samtidig blir mange ting litt utydelige, f. eks i foreldrerollen. Vekslingen mellom å være kompis med sine barn, og samtidig være omsorgsperson, sette grenser etc, kan for mange være uklar og vanskelig å balansere. Autoritet, f. eks som forelder eller lærer, er ikke lenger gitt i kraft av alderen. Man må gjøre seg fortjent til det.

Han hevder familie og nære relasjoner er det viktigste i livet for de fleste.

– Men veldig mange lever et liv som ikke

av sinne, temperament, krenkethet etc. Da er det vanskelig å skape endring. Endringer i livet foretas best når man ikke er helt kald og uengasjert, men er engasjert uten å bli helt absorbert av følelsene. Denne evnen er en viktig del av dagens voksenrolle.

*Du referer til framtidforskeren Rolf Jensen. Han beskriver «drømmesamfunnet» som den nye epoken som skal overta for informasjonsamfunnet?*

– Han peker i hvert fall på noen utviklingstrekk som allerede begynner å gjøre seg gjeldende. Følelser, drømmer og historier får stadig mer betydning.

Thuen tror for øvrig vi vil få et mer komplisert og sammensatt samfunn framover, også pga globalisering samt at innvandrergруппene vokser og gjør større innvirkning på majoritetskulturen.

– Vi kan tenke oss at samfunnet blir stadig mer individualistisk og menneskene stadig mer løsrevet fra hverandre, parallelt med strømninger der folk blir mer opptatt av tradisjoner og å forankre ting i nærmiljøet etc.

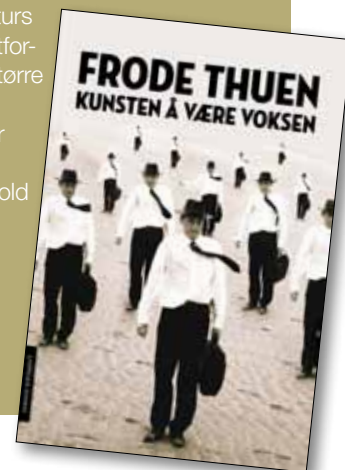
Samtidig tror han at mye av det som tidligere var sett som motsetninger, nå kan utfylle hverandre. Både i terapi, vitenskap, kultur og menneskesyn.

– Senere tids utstrakte bruk av filharmoniorkester i popmusikk er eksempel på det. Den kognitive terapien, som fokuserer mye

## Kunsten å være voksen

I boken «Kunsten å være voksen», nylig utgitt på Cappelen Damm, skisserer Frode Thuen utfordringene vi kan møte ved forskjellige stadier i voksenlivet. Han oppfordrer leseren til å se sin egen rolle samt vår kulturs og vår tids utfordringer i et større perspektiv.

– Jeg har jobbet mye med parforhold og familieliv, og boken er en utvidelse av det perspektivet, sier Thuen.



på oppdagelser fra hjerneforskning, nærmer seg den emosjonsfokusede terapien. Mange psykologiske problemstillinger kan forandres både gjennom en rasjonell og en emosjonell tilnærming. I mainstream psykologi har også mindfulness, tradisjonell Vipassana-meditasjon, blitt et begrep, og mye av det som tidligere ble sett på som østlig forankret og mystisisme, er nå gjenstand for seriøs forskning i vesten. Det er kjempespennende.

## Stabilisering av familieforhold

*Hva er dine personlige ønsker for samfunnsutviklingen videre, særlig i områdene identitet, arbeid og parforhold?*

– Det er mye som taler for at familieoppløsninger er veldig skadelig, både for barna og for de voksne. Det vil være bra om folk lykkes i å leve i mer stabile parforhold, og barn kan vokse opp i stabile familier. Tilsvarende vil det være sunt om vi kan få et arbeidsliv med litt mer kontinuitet og forutsigbarhet. Det vil være gunstig både for arbeiderne og arbeidslivet i seg selv, avslutter den folkekjære psykologen. mh

**Les mer på [frodehuen.no](http://frodehuen.no)**





# 9 av 10 får økt livskvalitet

Femarelle gir effektiv hjelp til kvinner i overgangsalderen som ikke vil eller kan bruke østrogenmedisin.

7 av 10 merker effekt etter 1 uke. Et rent kosttilskudd uten kjente bivirkninger. Dokumentert effekt og dokumentert trygt i bruk. Det er også dokumentert at Femarelle® hjelper på overgangsplager, styrker benbygningen, er trygg i forhold til blodpropp, påvirker ikke blodets hormonprofil og har ingen virkning på brystvev eller livmorvev.

Spør din lege om naturmiddelet Femarelle® som kan hjelpe deg i din overgangsalder. Liste over publiserte studier finnes på: [www.pubmed.com](http://www.pubmed.com) og [www.femarelle.no](http://www.femarelle.no)

**DOKUMENTERT  
EFFEKT**



**Femarelle® - en trygg og naturlig overgangsalder!**

Femarelle® får du kjøpt i helsekostforretninger, VITA og Banda over hele landet eller direkte fra Arcon Norway as. Se våre hjemmesider: [www.arcon-norway.no](http://www.arcon-norway.no)

\*Yoles I. et al. Efficacy and Safety of Standard versus Low Dose of Femarelle for the Treatment of Menopausal Symptoms. J. of Clin Exper Obstet Gynecol 2004;31(2):123-126.



Arcon Norway as, postboks 6, 4801 Arendal Tlf: 37 00 35 35 Fax: 37 02 65 34  
E-post: [salg@arcon-norway.no](mailto:salg@arcon-norway.no) [www.arcon-norway.no](http://www.arcon-norway.no)