

«Erfareren»

Idealistisk emergens

Gud, vitenskapen og deg – forenet

En idealistisk teori om verden og en fortelling om å våkne

Av Tom W. Ottmar

Boken finnes også tilgjengelig på Amazon.com i engelsk
utgave med tittelen «The Experiencer».

Design og tegning på omslaget: Tom W. Ottmar

Landskapsbilde på omslaget: Flickr/Kevin Dooley /

<https://www.flickr.com/photos/pagedooley/36091010660>

Lisens: Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)

Denne boken er vernet etter Åndsverksloven. Uten uttrykkelig samtykke, er eksemplarframstilling og annen kopiering ikke tillatt med mindre det er hjemlet i lov (kopiering til privat bruk, sitat o.l.). Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatnings- og straffeansvar i henhold til Åndsverksloven.

Hverken utgiveren eller forfatteren anerkjenner noe ansvar for skade eller tap hos enkeltpersoner eller virksomheter som følge av handlinger eller manglende handlinger med bakgrunn i innholdet i denne boken.

ISBN 978-82-692833-0-3

Først utgitt i mai 2022

2. utgave, mai 2023

Copyright © 2022 Omnitale AS

All rights reserved

Innhold

Innledning.....	1
DEL 1 – OPPVÅKNINGEN.....	3
1. Skaden.....	4
1.1. En ulv.....	20
2. Et pinnebarn.....	23
2.1. Sosialt fri.....	30
2.2. Intuisjon.....	34
2.3. Intuisjon og analytisk innsikt er ikke det samme.....	38
2.4. Et skarpt skille.....	41
2.5. Taus kunnskap.....	43
3. Elektronikken og kirken.....	45
3.1. Elektronikken.....	50
3.2. Dystert kaos.....	54
3.3. Kirken.....	56
3.4. Læreren og biskopen.....	59
4. Hva er det å våkne?.....	64
4.1. Osho og Teal Swan.....	66
4.2. ACIM.....	73
4.3. Perspektiv og motstand.....	75
4.4. Et eksempel.....	85
4.5. Hva er det som trigger en oppvåkning?.....	88
4.6. Flere veier.....	91
5. Alma.....	102
5.1. Det første møtet.....	103
5.2. Tvillingsøsteren.....	112
5.3. Jahve, varhet og alvor.....	118
5.4. Budskap.....	122
5.5. Datteren.....	125
5.6. Avskjeden.....	131
5.7. Hvorfor, hvorfor?.....	137
6. Årene etter Alma.....	142

7. Jesus på riksvei 4.....	152
8. Krisen og fallet.....	155
9. Oppdagelsene.....	159
9.1. Ned i dypet.....	164
9.2. Fortielsen.....	166
9.3. Hva skjedde med Alma?.....	172
9.4. Nok, nok nå.....	174
9.5. Bias og hersketeknikker.....	181
DEL 2 – MEKANISMEN.....	183
10. Teorien forklart i korte trekk.....	184
10.1. Overblikk: Erfareren er en ånd.....	188
10.2. Overblikk: Erfareren opplever.....	189
10.3. Overblikk: Begynnelsen; registrering av ett enkelt «noe».....	191
10.4. Overblikk: Det abstrakte Mønsteret.....	192
10.5. Overblikk: Emergens, hovedprinsippet.....	193
10.6. Overblikk: Opplevelse som tar tid.....	195
10.7. Overblikk: Qualia, manifestering.....	197
10.8. Overblikk: Bevegelse.....	199
10.9. Overblikk: Kompleksitetsdynamikk og normalisering.....	201
10.10. Overblikk: Dissosiasjon.....	203
10.11. Overblikk: Samspillet og det kollektive.....	205
11. Alt er ett.....	211
11.1. Startpunktet.....	212
11.2. Vi vet ikke hva vi er.....	213
11.3. Finnes det noe mer?.....	214
11.4. Alternativer til reduksjonismen.....	215
11.5. Holisme og emergens.....	217
11.6. Idealistisk emergens.....	218
11.7. Et globalt perspektiv.....	219
12. Metoden.....	220
12.1. Induksjon.....	221
12.2. Solipsisme?.....	222
12.3. Samspillet og mekanismen.....	223
12.4. Kompleksitet og dynamikk.....	224
12.5. Emergens.....	226

12.6. Energi, evnen til endring	228
12.7. Nullpunktenergien	229
12.8. En reversert, mental verden.....	231
12.9. En mental mekanisme.....	233
13. Det erfarende.....	234
13.1. Erfareren.....	236
13.2. Varhet og vilje.....	237
13.3. Forestillinger	243
14. Perfekt hukommelse.....	247
15. Skapelsen og emergens.....	250
15.1. Det tredimensjonale rommet.....	253
15.2. Tid og avstand.....	255
15.3. Erfarings sirkelen.....	256
15.4. Endring er lik bevissthet?.....	257
15.5. Drivstoffet.....	258
15.6. Bevegelse.....	259
15.7. Nødvendighet.....	261
15.8. Memorert, konstant lyshastighet.....	262
15.9. Mønsteret og ansamlinger.....	266
15.10. Partikler.....	267
15.11. Masse = bevegelsesenergi.....	267
15.12. Den sterke kjernekraften.....	269
15.13. Fotoner og masse.....	270
15.14. Gyroeffekten.....	271
15.15. Akselerasjon og gravitasjon	273
15.16. Ekvivalensprinsippet.....	276
15.17. Krumning og bølger.....	278
15.18. Korrekt?.....	279
15.19. Utenfor tid og rom.....	280
15.20. Felt, kraftfelt, mønsteret.....	281
15.21. Opplevelsen av å være i feltet.....	284
15.22. Emergent mening.....	285
16. Det tidlige universet.....	289
16.1. Inflasjonsfasen.....	294
16.2. Planck-epoken.....	297
16.3. Den store foreningsepoken.....	298

16.4. Elektromagnetisme.....	299
16.5. Elektrisk ladning.....	303
16.6. Universet betrakter seg selv.....	306
16.7. Lyset slås på.....	308
16.8. Hva er det elektromagnetiske feltet?.....	309
16.9. Schrödingers tilfeldigheter.....	311
16.10. Felt og interferens.....	313
16.11. Sjanseløs i dyrehagen.....	315
16.12. Noen refleksjoner om størrelser.....	318
16.13. Mørk materie.....	319
16.14. Entropi, tid og informasjon.....	320
16.15. IIT - Integrert informasjonsteori.....	324
17. Ut av tåken.....	326
18. Kompleksitetsmekanismene.....	327
18.1. De magiske lovene.....	330
18.2. De materielle kompleksitetslovene.....	332
18.3. Trelegemeproblemet.....	335
18.4. Sommerfugleffekten og fødselen til kaosteorien.....	337
18.5. De konkrete kompleksitetslovene.....	338
18.6. Gyldige for alle fenomener.....	339
18.7. Jentene og julen.....	341
18.8. Reverserte, primære lover.....	345
1. 19. En ny reformasjon.....	348
19.1. Viktig på flere måter.....	352
20. Ånd, qualia og form.....	362
20.1. Qualia, qualia, qualia.....	365
20.2. Å være eller ikke være.....	371
20.3. Farvel til paradoksene.....	371
20.4. Verdens ende og multivers.....	374
20.5. Eksistensen deg.....	375
21. Dissosiasjonen og deg.....	376
21.1. Hva det er å dissosiere.....	377
21.2. Ikke bare sykdom.....	379
21.3. Stranden.....	381
21.4. Et barn blir født.....	383
21.5. Erfareren og deg.....	387

21.6. Fokus.....	388
21.7. Tenking.....	390
21.8. Maskering og attraktorer.....	391
21.9. Barnet oppdager kroppen og verden.....	395
21.10. Barnet oppdager seg selv.....	398
21.11. Descartes og tankene hans.....	403
21.12. Rollene våre.....	406
21.13. Normalisering, kokt frosk, tepper og åpenhet.....	415
21.14. Arvesynden.....	418
21.15. Hjertet og hjernen.....	419
21.16. Alt er som før, bare omvendt.....	423
21.17. Dissosiasjon i et nøtteskall.....	427
21.18. Dissosiasjon er å gå fullstendig inn i noe.....	429
21.19. Døden, slutten på dissosiasjonen.....	433
22. Samspillet og det kollektive.....	437
22.1. Gjennom lysmuren.....	438
22.2. Brikkene i puslespillet samles.....	444
22.3. Egoet og ditt egentlige jeg.....	447
22.4. Intuisjon, meditasjon og blandingsopplevelsen.....	453
22.5. Tankerommet og dynamikken.....	457
22.6. Årsak og virkning.....	460
22.7. Dynamikk er viktig!.....	466
22.8. Det rakner.....	470
22.9. Determinisme og fri vilje.....	473
22.10. Hvordan bør man leve?.....	478
22.11. Meditasjon og bønn.....	482
22.12. Etter stormen.....	485
22.13. Don't worry, be happy, ok?.....	488
22.14. Sporene langs stien.....	489
2. Stikkordregister.....	492

Innledning

Denne boken består av to deler.

Den første er nødvendig for å kunne forstå den andre.

1. Historien om min personlige, spirituelle oppvåkning og hvilke innsikter den førte med seg.
2. En vitenskapelig teori om verden, basert på innsiktene. Alt er med; «Life, the Universe and everything».

Den andre delen er det spesielle, nye, bemerkelsesverdige.

Der presenteres rett og slett en teori om hva verden *er* og hvordan den *fungerer*. Teorien introduserer en uvanlig, men intuitiv og enkel betraktningsmåte som er ytterst fremmed og vil møte kraftig motstand hos de aller fleste.

Jeg mener den er korrekt.

Du må gjerne mobilisere all din skepsis. Gå løs på teksten med sikker formening om at det du leser er noe oppblåst tøv. Jeg ber deg hente frem all din kunnskap og alt det du tror fullt og helt på – og møte stoffet med så sterke motforestillinger du bare klarer.

Kanskje har du tatt en lang utdanning og besitter inngående kunnskap innen områder som boken berører. Jeg kan høre at du er skeptisk, for selv er jeg en journalist og generalist uten nevneverdig formell kompetanse innen vitenskapelige emner.

Jeg utfordrer deg, med andre ord. Les, og jeg er sikker på at jeg skal klare å rokke ved det du hittil har tenkt om verden.

Dersom du allerede er åpen for andre forklaringer enn de vi lærer på universitetene, så har du foran deg en godtepose.

Uansett hva din posisjon måtte være, skal du nå få forslag til konkrete løsninger på hittil uløste, vitenskapelige spørsmål.

Du skal få se at det finnes noen grunnleggende prinsipper og mekanismer som forener alt som eksisterer: alt materielt, alle abstrakte fenomener og ikke minst også personlig erfaring og bevissthet, i dette universet og alle andre universer – om de eksisterer eller ikke.

Boken presenterer kort sagt en teori om *alt*, intet mindre.

Det du har foran deg er dermed svært, svært spesielt. Av den grunn må jeg først redegjøre for hvordan teorien er blitt til. Uten en slik forklaring vil du ikke tro meg.

Derfor kommer først en hoveddel som skildrer min psykologi, subjektivt betraktet, og dessuten viktige hendelser som har styrt meg frem mot disse innsiktene.

Jeg har *ikke* noe behov for å eksponere meg selv, tvert imot. Min rolle er egentlig uvesentlig, men samtidig er det altså «min» teori, på papiret.

Selvsagt er teorien ikke min, den bare *er*, slik verden bare *er*.

Jeg er kun en komplisert fyr som mener han har forstått og prøver å forklare hvordan det fungerer. Livet plasserte meg i denne rollen, jeg ba aldri om den. Du vil forstå dette etter å ha lest den første hoveddelen, som altså er en forutsetning for å forstå «tyngden» i det som formidles i den andre.

Og la meg si det først som sist: Trolig vil du finne at deler av boken er nærmest uleselige. Svært få er i stand til å ta inn det hele. Jeg forklarer dette nærmere i starten av kapittel «16. Det tidlige universet».

Men ikke la dette stoppe deg! Skum raskt igjennom de vanskelige delene, for det finnes vesentlige innsikter hele veien, og kanskje særlig mot slutten av boken.

God lesning, du er invitert med på en vill reise!

Oslo, mai 2022

Tom Ottmar (✉ tom@ottmar.no)

DEL 1 – OPPVÅKNINGEN

1. Skaden

Denne boken har et ekstremt ambisiøst mål: å forstå hva verden og mennesker ER og hvordan hele «systemet» virker. Hvordan kan man finne ut av noe slikt?

For å oppdage nye ting – om seg selv, verden eller hva som helst – må man endre perspektivet, se fra en ny vinkel, en ny posisjon.

Det er enkelt dersom man står i et rom og titter på en ting. Da er det bare å gå rundt tingen og se den fra alle kanter, ta prøver og undersøke den vitenskaplig med alle midler. Man kan også zoome ut og prøve å forstå tingen ut ifra omgivelsene og helheten.

Men hvordan skal man gå frem hvis objektet man skal undersøke er deg selv? Din egen eksistens? Hvordan skal man kunne finne ut hvem og hva du selv er ved å betrakte deg selv fra inni deg selv?

Og verden ... hvordan kan man forstå hva den er *som helhet*, når vi er inni også den?

Einstein sa at fisken trolig er den siste til å oppdage havet.

Vi må på en eller annen måte klare å se oss selv (fisken) og universet vi lever i (havet) «utenfra», fra et sted som er noe annet enn deg og meg og universet.

Dessuten har vi en annen utfordring: Hvordan skal vi tørre å stille spørsmål om vår egen og verdens eksistens og sanne natur? Hvem våger noe slikt når du personlig, din opplevelse av

deg selv, er del av denne naturen? Er det ikke da farlig?
Risikerer vi ikke å rote til livet vårt og i verste fall miste oss selv?

Er ikke tilværelsen strevsom nok, om vi ikke i tillegg skal begynne å tvile på selve fundamentet vi står på? Hvorfor gjøre noe slikt i det hele tatt?

De fleste vil ikke nærme seg slike spørsmål. Ikke på ordentlig. Frykten stopper oss. Frykten for å bli «gal». Frykten for å miste de rundt oss når de ser at vi ikke lenger er som før. De færreste normale mennesker vil utsette seg selv eller andre for noe slikt frivillig.

Så er det noen av oss som må, er nødt, regelrett tvinges inn i dette landskapet. Omstendighetene i livet har plassert oss på utsiden av både oss selv og verden.

Vi har ofte traumer, for små eller for store evner, eller en annen form for annerledeshet som gjør at vi ikke tror på hverken oss selv eller omgivelsene våre – fordi vi ikke lykkes i å være som flertallet.

De «normale» går i flokk, vi går alene. Vi observerer. Vi ser noe annet enn det folk flest ser.

Jeg er et slikt menneske som ikke hører hjemme i flokken. Perspektivet mitt er annerledes og har vært det hele livet. Det har blitt til en teori – om hva mennesker og verden er og hvordan det hele fungerer. Intet mindre.

Det høres vilt usannsynlig og hovmodig ut, ikke sant? Les boken og døm siden.

Dette første kapitlet forteller om hvordan jeg ble som jeg er, om barndomstraumet som er årsaken til innsiktene og hvordan det arter seg. Når du forstår dette, kan du gradvis også forstå de filosofiske og vitenskapelige tingene som kommer senere – fordi du kjenner perspektivet hvorfra innsiktene kommer.

Du skal få lese litt om meg, men det handler egentlig om deg. Gjennom å fortelle om min spesielle posisjon, vil du kanskje også oppdage din egen; at du er den du er av en grunn. At du tenker slik du gjør om verden og universet og samfunnet – av en grunn.

Du kan hevde at alt du vet og alt du gjør er godt begrunnet i rasjonale, fakta, fornuft, vitenskapelig kunnskap osv. Du sier at virkeligheten din er «sann», du ser ting slik de faktisk er, sier du. Alle andre ser det jo også slik, sier du.

Du er en fisk i et akvarium.

Poenget med denne boken er å åpne perspektivet ditt så mye at du «finner deg selv» og oppdager den egentlige sammenhengen mellom deg og universet. Den er motsatt av det du tror. Bokstavelig talt.

For en reise du nå skal ut på!

Men vi må begynne et sted, og for at du skal forstå dette perspektivet mitt, altså måten jeg betrakter verden og mennesker på, må jeg først forklare det, naturlig nok. Deretter skal du få vite hva jeg har sett – fra min posisjon på utsiden av menneskene og den verden du tror på, men ikke jeg.

Alle reiser starter med et første steg. La oss ta det, nå!

I alle mine seksti år har jeg hatt problemer med relasjoner til andre mennesker. Jeg både trekker folk til meg og skyver dem fra meg, samtidig.

Det har vært og er svært krevende.

Denne selvmotsigende dynamikken kjenner jeg ut og inn, jeg har bare ikke skjønt hvorfor det er slik.

Etter mange år dukket det opp en forklaring som fikk brikkene til å falle på plass. Det skjedde 22. november 2021, altså for bare noen måneder siden når dette skrives.

Min yngste datter sendte meg et videoklipp som åpnet øynene mine.

Jeg lærte at jeg har en psykisk skade.

Innsiktene i denne boken kommer fra denne skaden, som inntraff før jeg selv var blitt bevisst, altså i tiden frem til jeg var ca. tre år gammel.

Jeg ble ikke helt som andre mennesker på grunn av det som skjedde den gangen, men det var det ingen som forstod, meg selv inklusive.

I løpet av høsten 2021 ble jeg gradvis oppmerksom på at jeg i barndommen hadde to «tilknytningsbrudd», eller «attachment disruptions», som det heter i psykologien.

Hun som skulle bli min mamma, hadde såvidt ikke gode nok karakterer til å komme inn på medisinstudiet i Oslo, så hun valgte å reise til Kiel nord i Tyskland for å studere der, bare 21 år gammel. Vi er helt på slutten av 1950-tallet.

På studiet traff hun min far. De giftet seg, bestemte seg for å avslutte medisinen og reise til Oslo for å etablere en familie der. Man må huske at Andre verdenskrig var bare femten år unna og forholdene i Tyskland var vanskelige. Etter kort tid var jeg på vei.

Vanskelig ble det også i Oslo.

De to nybakte foreldrene passet overhodet ikke sammen.

Min mor innså raskt at hun kom til å bli alene med meg og trengte en mulighet til å livnære seg selv og barnet. Følgelig reiste hun til Nesna i Nordland i begynnelsen av oktober 1961 for å ta en toårig lærerutdanning. Det var det nærmeste stedet hvor det var tilgjengelig studieplass så sent på høsten.

Da jeg var tre måneder gammel, reiste altså min mor ifra meg.

I mellomtiden ble jeg plassert hos min mormor, som var enke, på Bislett i Oslo. Min far var også i nærheten i starten, travelt opptatt med jobb og med å bygge et lite hus til familien på Nesodden. Han bodde på en hybel for seg selv.

Min primære relasjon de tre første månedene var altså med min mamma, som for barn flest. Men mindre enn tre måneder etter at jeg ble født i juni 1961, ble hun «tatt fra meg» da hun reiste nordover.

Dette var et relasjonsbrudd.

Etter to år kom min mamma tilbake, ferdigutdannet som lærer. Hun fikk sin første jobb i Askim, en times kjøring fra Oslo. Dermed skjer det andre relasjonsbruddet.

Denne gangen forsvant min mormor. Som toåring mistet jeg min primære omsorgsperson enda en gang.

Det kan sammenlignes med å bli adoptert bort to ganger på rad, allerede før barnet har oppdaget seg selv.

Attpåtil hadde vi ingen slekt eller venner i Askim. Min mor måtte jobbe, det fantes ikke tilbud om barnehage, så jeg ble overlatt hele dagen til en ung mor som bodde over gangen og selv hadde et lite barn.

De som skulle passe på meg i mitt unge liv, kom og gikk kontinuerlig.

Man kan si at situasjonen igjen ble normal da jeg var tilbake hos min mamma etter to år. Dette er historien familien har fortalt seg selv i ettertid; det var en turbulent periode i starten, men den ble normalisert.

Skulle ikke det være greit?

Nei.

Denne vekslingen mellom omsorgspersoner resulterte i en skade. Det barnet lærte, ubevisst, var at mamma kan forsvinne. Lærdommen ble forsterket da også mormor forsvant på samme måten. At min mamma ikke kunne stoles på, ble ytterligere forsterket ved at hun var fraværende halve dagen og jeg ble overlevert til en ny ukjent.

Og det var ingen andre der for meg.

Jeg var liten. Jeg hadde ikke evne til å forstå hva som foregikk. Jeg lærte ting om menneskene rundt meg på en direkte måte. Viktige mennesker bare forsvant. Jeg kunne ikke stole på noen av dem.

Jeg måtte klare meg på egenhånd, og dette lærte jeg før jeg lærte om «meg».

På toppen av dette kommer at det jo ble skilsmisse og min far reiste tilbake til Tyskland. I den grad han var en omsorgsperson for meg i starten, forsvant han også.

Da jeg ble tre år, flyttet min mor og jeg til Lyngseidet i Nord-Troms, et sted med sju hundre innbyggere hvor vi heller ikke hadde noen familie. Alt var igjen nytt.

Denne gangen ble jeg, utrygg som jeg må ha vært, sendt i «lekepark», altså et uteområde med en gammel lagerbygning hvor vi kunne gjenvinne varmen og få i oss mat. Der var et tjuetalls unger overlatt til en enslig kvinne som hadde sitt svare strev med å påse at ungene ikke gikk i bekken eller myra nedenfor.

En dag oppdaget man at det også var kloakk i bekken slik at en del av oss ble syke og ungene måtte holdes unna området.

Jeg husker jeg tenkte at dette var ikke noe problem for meg, for jeg var jo aldri sammen med flokken som utforsket området. Jeg forstod allerede – som treåring – at jeg var en einstøing, på utsiden av fellesskapet.

En annen dag kom det tre-fire helikoptre fra forsvaret på sin årlige tur for å skyte ned overhengeret av snø fra det ekstremt rasfarlige Pollfjellet ikke langt unna. De landet utenfor barnehagen og alle løp ut for å se.

Jeg, derimot, satt vettskremt i fanget til tanten.

Blikket hennes ser jeg fortsatt for meg. Hun var en voksen, klok dame og hun holdt fast rundt meg mens hun studerte med undring denne ungen som utvilsomt hadde et problem. Det er undringen hennes jeg husker.

Det jeg lærte i disse tidlige årene, var at folk og omgivelser bare forsvinner og ikke er til å stole på, selv ikke, eller i særdeleshet de nærmeste.

Jeg måtte forklare forsvinningene ut ifra meg selv, for noe annet var jeg ikke bevisst. Det jeg lærte, dannet fundamentet i min personlighet. Folk og omgivelser kan man ikke stole på.

Jeg har bare meg.

Det ble internalisert, automatisert.

Jeg reagerer på en, for meg smertefull, måte på alle interaksjoner med mennesker, ufrivillig, automatisk og uten å ane hvorfor. Det er frustrerende, for å si det mildt.

Så hva skjer videre med et barn som er slik?

Jo, barnet klarer seg tilsynelatende bra på egenhånd.

Det utvikler sine egne strategier for trygghet. Men det kan ikke hvile i armene til de voksne. Det tør ikke binde seg emosjonelt, for dersom den voksne forsvinner, gjør det for vondt.

Så følelsene undertrykkes.

I stedet økes årvåkenheten tilsvarende. Når ingen andre garanterer for sikkerhet, må barnet selv ta inn verden og finne ut av den. Barnet må selv være på vakt. Alt observeres og studeres. Blikk, hørsel, anelser, stemninger, farer.

Alt fanges opp og analyseres.

Parallelt med økt varhet – hypersensitivitet, utvikles det altså også en overdreven evne til å analysere og se sammenhenger – for å sikre seg selv, siden ingen andre gjør det.

Jeg har opplevd å være alene i verden trygghetsmessig og jeg har kompensert ved å utvikle både sterk vaksomhet, dyp intuisjon – og betydelige analytiske ferdigheter.

Jeg har kompensert for manglende emosjonell trygghet og har skapt min egen ved å ta inn hele verden på en intens, alltid våken måte.

Også det intuitive ble sterkt utviklet, for det ytre måtte holdes samlet med det indre og jeg tillot ikke å bruke følelsene som rettesnor, slik de fleste gjør for å finne ut om noe er «riktig for meg».

Akkurat denne kombinasjonen av hendelser er det ganske få i Norge som har opplevd. Det finnes massevis av folk som har tilknytningsskader, men nesten alltid på andre måter.

Mitt tilfelle er i realiteten sjeldent.

Det som ligner mest, som sagt, er adopsjon. Jeg har på en måte blitt adoptert bort to ganger og i tillegg skiftet bomiljø en rekke ganger, for vi flyttet også til Oslo i to år da jeg var seks-sju og deretter til Korgen i ett, og så tilbake til Lyngseidet – alt før jeg var blitt ni år.

Slik var de første årene mine.

Det er mye å si om dette, men det viktige nå for meg, er at skaden blir anerkjent og forstått. Det tok meg seksti år å forstå selv at denne uheldige starten på livet har dominert mitt utsyn mot verden fullstendig helt frem til nå.

Min yngste datter sendte meg altså i november 2021 et videoklipp med en psykolog i Seattle som analyserer en samtale mellom et kommende ektepar. De har problemer.

Mannen fremstår som en notorisk løgner på en underlig banal måte, for de fleste av løgnene hans er åpenbare for alle. Han klarer ikke la være å lyve. Han reagerer på automatikk ut ifra en indre forestilling, en ubevisst skade.

Psykologen antar at mannen er adoptert. Skaden mener han må skyldes attachment disruption, altså at han kompenserer ubevisst for manglende trygghet.

Så mannen velger å lyve. Det er hans strategi. Spesielt lur er han ikke, men han kan ikke la være, for det var slik han «sikret seg» da han var liten.

Psykologen i Seattle, Dr. Kirk Honda, traff spikeren. Han bruker sterke ord om hendelsen i barndommen til mannen, kaller den altså for «massive attachment disruption» og viser hvilken automatikk dette skaper i et barn.

Jeg har ikke for vane å lyve, men jeg kjenner meg igjen, i hele meg. Han har rett.

Diagnosen er klar: Kompleks posttraumatisk stresslidelse, CPTSD.

Her er videoklippet: «[Married at First Sight #27 - Therapist Reacts](#)»¹. Det sentrale strekket starter rundt 10'40", men det er lurt å se fra begynnelsen av.

Dette er et lite utdrag av det psykologen sier:

Når du er ti år gammel og får en tilknytningsskade, er det trist, det gjør vondt og kan vare lenge. Men når du får en tilknytningsskade i en alder av ett eller to år, forandrer dette deg nevrologisk – fordi du lærer på en svært reell måte at mennesker kan man ikke stole på.

Uansett hvor mye du prøver å overbevise deg selv om at folk er trygge, tror ikke kroppen din at det er sant. Innerst inne, i dypet av personligheten din mangler du tillit til menneskene rundt deg. De kan forlate deg, skade deg eller ser på deg som verdiløs, for det er en annen ting barn konkludere med på tragisk vis; at du ikke har noen verdi og ikke er verdig å bli elsket.

En annen ting som skjer, er at barnet trekker seg bort fra andre, selv om det bak forsvarsverket har et stort behov for nær kontakt. Når du trekker deg unna folk kontinuerlig fra du er ett til du er atten, utvikler du ikke en følelse for andre i hjertet ditt. Du sliter med å forstå andre mennesker og du klarer ikke å føle for dem.

Dersom du er blank i forhold til andre mennesker, kan du likevel bli et helt fint barn, men du er ikke i virkelig samspill med andre. Det er faktisk ingenting i manualene for psykiske lidelser som beskriver dette. Når du lærer at du må trekke deg unna, og dette innprentes nevrologisk i deg før du blir selvbevisst, så er du ikke selv klart over det, men du har ikke empati for andre. Du er fullt i stand til å ha empati, men du trekker deg unna fordi folk er utrygge.

1 <https://youtu.be/CDlxdOayD-4>

Dette var altså første gangen jeg fikk en forklaring på noe jeg alltid har visst, at jeg er skjevt og ekstremt utviklet – med store negative konsekvenser, og også med mye indre smerte.

Dette er altså min skade, slik alle andre jeg kjenner har sine skader.

Jeg har trodd at jeg selv var ansvarlig for alle min tanker og all min adferd, nå er jeg plutselig blitt «forklarbar» og det oppleves som en lettelse, en innlemmelse i det menneskelige.

Hva har konsekvensene vært inntil nå?

La meg få gi noen eksempler.

Jeg er alltid utenfor.

Når man undertrykker følelsene, lever man ikke helt. Jeg kan nesten ikke huske at jeg noen gang har turt å slippe meg løs, være uforbeholdent glad, ekte sorgfull, gå opp i kjærligheten.

Jeg tør ikke slippe kontrollen, for jeg vet at ingen holder meg, aldri. Jeg stoler ikke på noen, for ingen er til å stole på.

Akkurat dette har jeg fått bekreftet gang på gang, for jeg observerer og analyserer andre mennesker mer intenst enn de fleste, for å sikre meg. Da ser man raskt at vi alle først og fremst ivaretar egne interesser.

Alle vet at alle er slik – egentlig. Forskjellen er at jeg ser denne «sannheten» i folk hele tiden. Jo gladere og mer imøtekommende folk er, desto mer blinker varsellampene.

Ingenting i den ytre verdenen kan nå endre det jeg lærte som spedbarn. Jeg ble en vaksom, intelligent, ufølsom fyr som ikke har tillit til noen, men som samtidig higer etter en kjærlighet og trygghet som aldri er blitt bekreftet.

Det er sørgelig, egentlig.

Skaden fra barndommen har selvsagt påvirket alle mine relasjoner, i vennskap, ekteskap, foreldreskap og arbeidsliv.

Jeg har aldri tilhørt noen grupper. Jo, kanskje litt, for en stund, i det ytre. Men ikke på ordentlig. Jeg har ingen kompiser, pleier ikke vennskapsbånd.

I stedet går jeg fritt mellom grupper av mennesker og ulike miljøer.

Jeg har mye å bidra med, jeg er mer observant enn de fleste og kan gi lange analyser og forklaringer på det meste. Jeg er «nyttig». Jeg bidrar med innsikt og planer. Plan B, C, D ... Alltid er det en sikringsmekanisme i beredskap.

Jeg holder det jeg lover, fordi jeg vet at jeg kan levere. Jeg har alltid ivaretatt all trygghet i eget liv, så å bidra for andre faller lett. Vel, nå overdriver jeg en smule, men det er for å klargjøre.

Med slike egenskaper får jeg innpass og tillit. Jeg får oppgaver.

Fordi jeg var kvikk og lærevillig, ble jeg selvsagt valgt av læreren til å spille hovedrollen i det første bittelille teaterstykket i klassen på barneskolen. Det var smertefullt. Jeg var på utstilling og hadde ingen evne til å håndtere blikkene som falt på meg.

Jeg ble valgt som uavhengig politisk representant for gymnaset mitt til årsmøtet i NGS, Norges Gymnasiastsamband. Igjen var det fordi jeg ble betraktet som skarp, smart, logisk, ikke ute etter å fremme noen bestemt gruppes interesser.

Det var egentlig uhørt. Man pleier ikke å velge folk bare på «flinkhet», det handlet tross alt om politikk og interesser.

Dette var to små, tilfeldige eksempler.

Jeg har initiert alt mulig.

Jeg har bidratt sentralt overalt hvor det kreves nytenking eller når situasjonen er kompleks.

Jeg er en evig gründer med mange «suksesser», relativt sett. Jeg er sentral i starten. I den kreative fasen. Når noe fremdeles er ukjent, utrygt, for akkurat det kan jeg.

Så rakner det.

Så kommer relasjonene, samarbeidet, utviklingen videre. På jobben, i prosjektet, med de potensielle vennene. Jeg trekker meg. Jeg stoler ikke på at det vil vare. Jeg vet ingenting om trygge relasjoner. Har aldri lært om følelser fordi det har vært farlig.

Jeg har et handicap når det gjelder alt mellommenneskelig.

Jeg trekker meg unna. Jeg betrakter det hele utenfra, observerer og analyserer det menneskelige, men deltar ikke. Jeg er to steder samtidig. Effektivt, tydelig, konstruktivt til stede – men samtidig; unnvikende, betraktende, ufølsom, analyserende på avstand.

Jeg er den folk ser foran seg, men samtidig i en metaposisjon, utenfor.

Ingenting skremmer folk mer.

Mennesker som er noe annet enn det de utgir seg for, er som Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Klovnens maske og det skumle bakenfor. Mat for skrekk.

Folk er utrolig følsomme for annerledeshet. Selvfølgelig, for det er slik vi avverger farer og inngår allianser. Vi kjenner på oss når noe ikke stemmer. Det er en intuitiv reaksjon og den forblir som regel ukommentert. Når noe kjennes utrygt, går man ikke imot det, man trekker seg unna.

Slik opplever jeg det med andre mennesker; først intens kreativitet, oppdagelser, utvikling, nytte, håp om en god relasjon – og så en gryende usikkerhet, manglende bånd, distanse.

Til slutt trekker jeg meg helt ut.

Herregud så mange ting jeg har avsluttet i livet mitt!

Mennesker og miljøer jeg har mistet. Fordi jeg ikke kan. Fordi jeg rives i fillebiter av behovet for nærhet, entusiasme, å gå helt inn i noe – og dette evige, automatiske behovet for å sikre meg mot å bli forlatt, igjen.

Så trekker jeg meg unna, isolerer meg. Profetien min går i oppfyllelse. Jeg blir faktisk etterlatt alene, forlatt igjen – ved eget grep.

På en måte forlater jeg meg selv, motarbeider meg selv, går imot mine egne behov, ødelegger mine egne muligheter, fordi jeg har en relasjonsskade som er umulig å reparere.

Psykologien er nokså klar; skader som dette er livsvarige og i praksis umulig å helbrede, for situasjonen er for kompleks, innvevd i alt, forsterket igjen og igjen.

Jeg går inn i meg selv.

Jeg tilbringer nesten all tid der.

Jeg har sittet i årevis alene på hjemmekontor, syklet i flere timer hver dag – alene, ti tusen kilometer hvert år de siste tolv årene.

Jeg foretrekker å gjøre alt alene, fra å lage middag, handle, skrive rapporter, programmere, feriere .. til å gå på fest. Det er enklest slik. Jeg kan observere og analysere fritt uten å måtte baske med andres ubegripelige behov; «normaliteten». Jeg har gitt den mitt eget navn.

Ensom?

Ja og nei.

Jeg kjenner på et ubeskrivelig, ujevnelig, ordløst, formløst savn etter ubetinget kjærlighet. Jeg vet at uansett hva jeg gjør, kan jeg ikke stole på den, selv om den skulle stå rett foran meg. Det gjør vondt.

Ensom? Nei, for det finnes knapt noe menneske som er mer selvgående enn meg. Jeg var alltid alene. Jeg har utviklet mine strategier og de fyller meg fullstendig. Jeg er ikke redd for dypet i mitt indre. Tvert imot, jeg har vært i dypet hvert minutt i livet og der finner jeg den tryggheten som holder meg gående.

Ensom? Nei, for jeg er også en mester i nysgjerrighet. Ikke fordi jeg er barnslig, men fordi alt jeg tar inn blir gjennomanalysert for å beholde kontrollen, tryggheten.

Ensom? Nei, fordi ensomhet er en følelse og følelser slipper jeg ikke til.

Men, det var denne kjærligheten. Behovet for samhørighet. Desperasjonen i å være en fremmed blant menneskene. Det trumfer alt, lar seg ikke fortrenge eller analysere bort.

Smerten er der og den er utålelig i lengden.

I april 2018 klarte jeg ikke mer.

Jeg maktet ikke lenger å gå rundt som to personer i en.

Jeg stoppet opp, brøt sammen, var ute av stand til å gjøre noe som helst. Jeg druknet i en sorg, en melankoli. Alt ytre ble uvesentlig, usant, nytteløst.

Jeg kunne ikke lenger holde problemet mitt unna, samtidig som jeg forstod svært lite av hva det handlet om. Mitt egentlige jeg, sjelen min bak det skadete selvet, tok over. Egoet, fasaden, gav opp, resignerte.

Så skjedde det noe underlig.

Eller egentlig ikke, for det er velkjent at når man forlater egoet, rollen man prøver å holde fast ved, kommer det bakenfor frem.