

«Jeg husker svært lite fra alle årene med spilling»

Som barne- og ungdomspsykolog i snart 35 år har jeg fulgt virkningene av den teknologiske revolusjonen på nært hold. Jeg mener samfunnet gjennomgår et urovekkende eksistenstap, skriver Per Are Løkke.



Eksistenstap: Foreldre opplever at dataspillingen går på bekostning av de unges kropp, helse, interesser, skole og sosiale liv. Hvorfor er det så stor forskjell mellom forskernes tall og foreldrenes skildringer og erfaringer, spør psykologspesialist Per Are Løkke. (Jan Inge Haga/Morgenbladet)

Av Per Are Løkke , spesialist i barne- og ungdomspsykologi

En far fortalte meg for en stund tilbake at han hadde gått amok på sønnens datamaskin. Det hadde tårnet seg opp etter år med det samme svaret, «bare vent litt til» eller ingen svar i det hele tatt. Familien satt ofte bare og ventet på at han skulle komme til fellesmåltider, gjøre lekser, utføre faste plikter eller legge seg. Denne dagen var det nok. Noe eksploderte i faren og han rev PC-en ut av hendene på sønnen, hoppet på den og knuste den. «Det var galt», sa faren, «men jeg ville det, jeg ønsket det, det var som om dataspillingen hadde tatt sønnen min fra meg».

Hva slags kraft eller maktform står vi overfor her? Som hypnotiserer sønnen, lammer foreldreoppdragelsen og skaper raseriet i faren?

Jeg tenkte på denne episoden da jeg så [oppslaget i Aftenposten 15. mai](#), der foreldre som var bekymret for de unges teknologibruk, fikk beskjed om at de «kunne senke skuldrene». Forskere ved universitetet i Oxford har fulgt 400 000 britiske og amerikanske ungdommer gjennom 30 år, og ikke funnet noen sammenheng mellom dårlig psykisk helse og økt teknologibruk. Jeg tenkte over hvordan dette er blitt et mønster. For foreldre selv vurderer skjermbruken i familien som et problem. Hele 73 prosent [oppgir å være](#) svært bekymret for barnas tidsbruk på enten dataspill, mobil eller nett (ifølge Digitalt foreldreskap i Norge). Men skal vi tro forskningen, har deres bekymring ikke rot i virkelige problemer. Mange ungdomsforskere slukker nærmest systematisk alle bekymringsbranner. De avdramatiserer, de holder frem teknologiens kreative og kontaktskapende sider. Når jeg leser slike artikler, tenker jeg på den fortvilende følelsen mange mødre og fedre bærer på, og forteller om, i min praksis. Deres egen erfaring blir ikke anerkjent. Snarere får de «beskjed» om at de strever med et individuelt familieproblem og avvik, som igjen forsterker følelsen av å være utdaterte og maktesløse.

Som barne- og ungdomspsykolog i snart 35 år har jeg fulgt virkningene av den teknologiske revolusjonen på nært hold. Særlig har jeg vært opptatt av gutter og gaming. Min praktiske erfaring har fått meg til å lure på om det er visse tidsendringer og livsendringer som forskningen med sine enkle spørsmål slett ikke er egnet til å fange opp. Kan forskning måle om barnekull over tid svekkes i evnen til å være nysgjerrig, drømme, leke og forestille seg? Eller når evnen til å være alene, utsette tilfredsstillelse eller konsentrasjon svekkes? Kan forskning fange opp gutters psykiske smerte hvis den er gjemt bak en lyst til å game? Hvis også vi voksne er numne og blinde overfor teknologiens dybdevirkning, er vi da i stand til å se klart når den er i ferd med å utnytte og utbytte de unges bevissthet?

Jeg tror vi mangler et språk for de historiske og dramatiske forandringene barn og ungdom står midt i. Vi mangler både negative og positive fortellinger. Jeg foreslår en konkret tilnærming til slike erfaringer, slik Sigmund Freud åpnet opp for gjennom å lytte og tenke i møte med enkeltindividers komplekse fortellinger.

Jeg hører den samme fortellingen fra foreldre, igjen og igjen, med noen få variasjoner: Sønnenes motivasjon for skole og andre interesser er svekket. I barnehagen og barneskolen kjemper foreldrene hardt for å pensle barnas interesser inn på andre spor, men når barna nærmer seg ungdomsskolen og videregående skole, er slaget tapt. Dataspillingen har vunnet. Sønnene beveger seg lite, har ikke et forhold til naturen og vil aller nødvendigst delta i familiens rytmer og daglige liv. De erklærer seg stadig som småsyke med diffuse «vondter» i hodet og mage, og kommer gjerne med kreative appeller om å slippe skolen. De blir rasende på foreldrenes grenser og innskrenkninger og kjemper vilt for å beholde sine rettigheter til å spille. Døgnet blir snudd, søvnrytmene forstyrret og mange stiller uopplagte på skolen. Sønnene bygger opp en stor kompetanse i å lure foreldrene lenge før de er ferdige med barneskolen.

Johan Borgens *Barndommens rike*: Hvor er dette riket nå? Hvis du for 50 år siden gikk gjennom by og bygd, var det gutter å se i aktivitet på alle gatehjørner og plasser. Det er ikke vanskelig å forstå hva som har skjedd. Bilenes dominans i gatene, organiseringen av fritiden, økte prestasjonskrav og strømmen av plattformer og dataspill har jaget barna hjem.

En hel barnekultur – med dens åpne og frie og eventyrlige rom utenfor hjemmet, langs gater eller i naturen – er forsvunnet.

Jeg snakket nylig med en gutt på slutten av barneskolen som likte å leke ute, bygge hytte, demme opp bekker og plukke blomster. Han beskrev en sorg over at det var umulig å finne venner som ville leke det samme som ham. Han uttrykker en sorg som vi kanskje ikke lenger er i stand til å høre.

Jeg aner konturene av et nytt landskap barna oppholder seg i, hvor de gamle fysiske lekene, med sin kreative villskap, er borte. I dette nye landskapet har naturen mindre betydning som referanseramme, med den følge at de unge står i fare for å miste tilgangen til et sansemangfold som kropp, sinn og egne imaginære rom henter næring fra.



Barndommens rike: I det nye landskapet har naturen mindre betydning som referanseramme, skriver Per Are Løkke. (Knut Egil Wang / Moment)

Fredrik er 28 år og dataavhengig, ser mye porno, er slapp med hygienen og har et vanskelig forhold til kvinner.*

Fredrik beskriver effekten av for mye dataspilling slik: Han opplever seg som «død og tom innvendig», samtidig som «alle hans bekymringer og sorger er borte». Hans sosiale liv foregår på nettet og det er lite initiativ og interesser utover å game.

Jan kom til samtaler da han var i slutten av videregående fordi han holdt på å falle ut av skolen. Han begynte å spille for fullt for å slippe unna foreldrene som alltid kranglet.

«Når jeg spilte, hørte jeg ikke lenger kjeftingen. Når de skilte seg og faren min flyttet ut av huset, forsvant jeg enda mer inn i data», sa han. «Var det noen som spurte deg hva som skjedde og hvordan du hadde det i løpet av disse fem årene?» spurte jeg. «Jo, men jeg svarte alltid *vet ikke* på alle spørsmål. Da sluttet de å spørre», svarte han. Dataspillingen var en *painkiller* for Jan, han ble passivisert i teknologi-nummenhet.

Gutter kan sitte i timer, måneder og år i en slik tidløs tilstand. «Hva skjedde? Jeg husker svært lite fra alle årene med spilling», sier mange når de kommer ut av tåka.

«Fredrik» er intervjuet om psykisk helse i saken «Når mennene forsvinner».

Det er feil å kalle Jan og Fredrik for tapere. De viser snarere frem et eksistenstap som angår oss alle. Gutter utsetter å forholde seg til sine livsutfordringer når de kobler seg fra seg selv og forsvinner inn i spillings tidløse univers. De orker ikke å utsette seg for ungdommens tradisjonelle skuffelser og smerter. De psykiske mekanismene som gjør det mulig for Fredrik å kutte bort egne følelser og trekke seg tilbake fra det sosiale livet, er en selvskade som ofte ikke blir lagt merke til. Ingen ser at han er «død» innvendig. Jeg vil hevde at det i frakoblingens mekanismer som vi her skimter noen glimt av, finnes en kime til gutters og menns ofte stumme og tragiske lidelse.

Det er forunderlig at vår kultur ikke reagerer like sterkt på gutters selvskading som på jenters. Når jenters symptomer ofte tolkes i lys av en sykt kroppssopptatt kultur, må vi også spørre hvorfor gutters problemer ikke tolkes i lys av en sykt digitalisert kultur? Den «psykiske død» som Fredrik beskriver, er like alarmerende som jenters selvskading. Den blir ikke tatt like alvorlig fordi samfunnet ennå ikke har lært å forstå mannlig psykisk smerte.

Hvorfor er det så vanskelig å si «nei»? Jeg vil her skisse opp to ulike innganger til den menneskelige sårbare psykologien og driftslivet, som kan illustreres med Freud selv og hans fetter Edward Bernays. Bernays regnes som den moderne markedsføringens far. Han var født i Wien i Østerrike, men familien flyttet til New York da han var liten.

Edward Bernays

Edward Bernays var Sigmund Freuds fetter. Han regnes som den moderne markedsføringens far.

Han var inspirert av Freuds psykoanalyse og massepsykologiteoriene til Gustave Le Bon og Wilfred Trotter.

Skrev verket *Propaganda* i 1928.

De to familiene holdt nær kontakt, og var ofte sammen på somrene på ferie i Alpene. Historien forteller at Bernays etter å ha lest Freuds introduksjon til psykoanalysen (en bok han etter sigende skal ha fått som takk for en boks med Havanna-sigarer) overførte de psykoanalytiske prinsippene på markedsføring. Bernays var tydeligvis

påvirket av Freuds ideer om driftsliv, lystprinsipp, instinkter og det ubevisste. «En bevisst og intelligent manipulasjon av massenes systematiske vaner og oppfatninger er et viktig element i et demokratisk samfunn», skrev han i boken *Propaganda* fra 1928. Med en slik psykoanalytisk tilnærming til markedsføring, åpnet Bernays dermed opp for konsumkapitalismens forførende og utopiske drømmefabrikk.

Blant sine mange kampanjer er Bernays mest kjent for sin markedsføring av Lucky Strike, og hans vellykkede strategi for å knytte tobakksmerket til kvinnebevegelsen. Å røyke offentlig var tabu for kvinner på slutten av 1920-tallet, men gjennom store kampanjer med fotografier av røykende kvinner fikk røyking en symbolverdi knyttet til frigjøring og styrke. Det hører med til historien at Bernays samtidig var besatt av å få sin egen kone til å slutte å røyke – siden han var overbevist om at røyking førte til økt fare for sykdom.

Der Freud pekte på nødvendigheten av et «nei», brukte altså Bernays sin psykologiske innsikt om menneskets natur i manipulasjonens tjeneste. For å vinne forbrukeren, eller styre massene, må driftene og lystprinsippet manipuleres.

I dag bruker Silicon Valley nyere hjerneforskning, psykologi, filosofi og kunstig intelligens til å binde den menneskelige sjel til de nye teknologiene. Dette omgjør de unges oppmerksomhet til en vare, slik Lena Lindgren beskriver i sin bok [*Ekko. Et essay om algoritmer og begjær*](#). Teknologiselskapene manipulerer altså våre barn inn i en oppmerksomhetsøkonomi. Samtidig hører vi at teknologigründerne selv strengt regulerer egne barns bruk av den teknologien de selv har oppfunnet. Som Edward Bernays vil de ikke ha produktene inn i sitt eget hjem: Det er forskjell på egne barn og massemarkedets barn.

Norske barns fritid: 5 timer på skjerm, 11 minutter på bøker

Det kan vise seg at vi må vende oss mot Freud igjen, tror jeg, og hans tanker om nødvendigheten av driftenes oppdragelse. Dette kan gi perspektiver til å motsette seg teknologiindustriens bevisste spekulasjon i de infantile og sårbare sidene av menneskets psyke.

Det gamle farsprinsippet hadde to funksjoner: et hemmende «nei» og et oppmuntrende «kom igjen!» Farens bydende nei pekte mot et eksistensielt rom hvor gutten måtte oppgi sine krav om umiddelbar tilfredsstillelse, og isteden våge å utsette seg for et mer åpent, sårbart og usikkert liv på gatene. Å lære opp evnen til å vente og utsette var en sentral verdi. Gjennom dette oppsto det en temporær dimensjon der «det tapte paradiset» ble innskrevet i fortiden som nostalgi, og i fremtiden som en drøm om noe som en gang kunne bli realisert. Dette skapte begjær og interesser som ble projisert inn i en kommende fremtid.

I dag er det mange gutter som aldri møter dette nei. De får lov til å forsvinne i dataspillingens tidløse paradiset, og blir dermed å regne som foreldreløse i altfor tidlig alder.

Vi trenger et rikere språk enn det forskningen ofte tilbyr for å forstå dette eksistenstapet som utspiller seg. Foreldrene opplever at dataspillingen går på bekostning av de unges kropp, helse, interesser, skole og sosiale liv. Hvorfor er det

så stor forskjell mellom forskernes tall og foreldrenes skildringer og erfaringer? Kan det hende at foreldrene, som kjenner barna, fanger opp forandringer som forskerne ikke klarer å måle?

Å hjelpe barn og ungdom til å utfolde sine sanselige lysstrømmer i interesser, kreativitet og samspill med livets virkelige mennesker bør være det viktigste målet. For å klare dette trenger foreldre støtte til å se at de ikke bare sliter med et individuelt familieproblem, men et ran av liv som gjelder hele samfunnet. Vi trenger et ja til et tydeligere nei.

**Historien om «Fredrik» er hentet fra Peder Kjøs' podkast Hos Peder, øvrige beretninger er basert på egen praksis.*