

I det ukontrollerbare findes resonansen

Ifølge sociologen Hartmut Rosa opstår alle virkelige, betydningsfulde erfaringer og øjeblikke i et menneskeliv i mødet med noget, som ikke kan kontrolleres – i mødet med *det ukontrollerbare*. Det lade sig være et stille, betagende snevejr, en stormende forelskelse eller det afgørende mål favoritholdet scorer i fodboldkampen. Dette er alt sammen noget, der ligger udenfor, hvad vi kan fremtvinge, kontrollere og regne med. Når de tilfældige og særlige hændelser finder sted, karakteriserer Rosa dem som øjeblikke med *resonans*, hvilket skaber en betydningsfuld forbindelse mellem den enkelte og verden. Vi bliver påvirkede, føler sammenhæng og bliver vakte. Bogens ærinde er at vise, hvordan mennesker har behov for den resonans, der ligger, i det vi ikke kan eller kun delvist kan kontrollere – og at en mangel på samme kan give den høje prævalens af depression, stress og angst vi oplever i dag. Men bogen er ikke en psykologisk analyse, og udgangspunktet er ikke individet. I stedet giver Rosa et sociologisk bud på, hvordan det samfund, vi har skabt omkring os, på godt og ondt fordrer en kontrol med mangt og meget, men lader meget lidt plads tilbage til ukontrollerbare forhold i livet, forhold som er nødvendige for at individet kan opleve vitaliserende *resonans*.

Higen efter både kontrol og resonans

Rosas knap 100 sider omhandler, det han kalder modernitetens grundmodsigelse, hvilket jeg begyndte at skitsere ovenfor. Hans grundlæggende tese er, at mennesker på den ene side higer efter livsbekræftende resonansoplevelser, men på den anden side – godt hjulpet på vej af tidsånden i det moderne samfund – til stadighed forsøger at kontrollere omverdenen og sig selv. Rosa giver gennem bogens ni kapitler en sociologisk analyse, der spænder fra at forklare selve mekanismen i kontrollen, grundkonflikten mellem resonans og kontrollerbarhed i seks milepæle i et livsforløb, samt hvordan det kontrollerbare er en institutionel nødvendighed. Selve resonansoplevelsen beskrives delvist med et psykologisk begreb, *self-efficacy*, der er oversat til selvvirksomhed i bogen. Netop i beskrivelsen af resonans overlapper bogen med flere relevante psykologiske betragtninger for eksempel om flow. For at opleve resonans må vi mærke en "kalden" fra verden, noget må vække vores nysgerrighed, og vi skal agere på dette.

Ingen handlingsanvisning

Rosas bog slutter i mol. Selvom vi nu er blevet klogere på resonans, hvem vil så give afkald på kontrollen – institutionelt eller privat? Bogen er ikke en handlingsanvisning, men nærmere en forklaring på, hvorfor vi moderne mennesker oplever frustration i verden, når nu der er så meget, der går godt. Dette illustreres i bogens afslutning, hvilket også rummer en psykologisk analyse – og for mit vedkommende også en sandhed: *Vreden og frustrationen bunder ikke i det, som vi endnu ikke kan få fat i, men i det, som vi har mistet, fordi vi kontrollerer det og hersker over det.*

Finurlig filosofi

I ni kapitler udfolder Rosa modernitetens grundkonflikt. Rosas teoretiske overvejelser væver sig ind i et væld af konkrete eksempler, der – i hvert for denne læser – gjorde de filosofiske overvejelser mere tilgængelige. Rosas brug af teoretiske tænkere kan være omsigribende og svært tilgængelige, hvis man som jeg ikke har en filosofisk ballast i forvejen. Det bærer i visse passager præg af, at Rosa allerede i sit store værk *Resonanz* (som ikke er oversat til dansk) har en noget større plads at udfolde sit argument over. Der findes i bogen flere gyldne tanker, indsigter og formuleringer, som gør bogen værd at læse og filosofien mere overskuelig. Som modsætning, til hvad psykologer ellers læser, er denne bog et kærkomment supplement. Bogen er som et kort indspark, der beskriver mennesket i et sociologisk perspektiv og ikke er praksisrettet, men indbyder til refleksion, og måske derfor alligevel kommer til at påvirke vores praksis.

Til dem, der ønsker forfriskende nyt

Jeg vil anbefale bogen til dem, som gerne vil blive klogere, på hvordan nutiden påvirker os som mennesker. Jeg fandt det forfriskende at læse en bog om samfund – og egentlig også psyke – hvilket giver et godt blik for, hvad der rører sig i tiden, og hvordan vi mennesker handler i og påvirkes af omgivelserne. Jeg vil anbefale bogen til dem, der gerne vil vide mere om og have et nyt indspark til at tænke over individet i verden. Bogen er som et lækende køligt glas et-eller-andet på en varm sommerdag – forfriskende, klarer hovedet og giver ny energi.

Mere specifikt vil jeg anbefale bogen til psykologer, der både i privat og professionelle sammenhænge får lyst til at overveje, hvordan den indre konflikt mellem lyst til både resonans og kontrollerbarhed udspiller sig. Selvom bogen ikke er handlingsanvisende, kan man med udgangspunkt i Rosa sige, at vores psyke ofte ville have godt af, at der blev gjort mere plads til det ukontrollerbare – eller i hvert fald halvkontrollerbare – både i terapien og i øvrig psykologisk praksis. Det er essentielt at have øje for tilfældigheder, og finde resonansen dér hvor den er. Så terapien "taler til" klienten og giver mening, måske ved at starte med kontakten, som Rosa beskriver i følgende citat:

"Øjne er resonansvinduer; at se én i øjnene og at mærke den andens blik, der svarer, betyder at være i resonans med den anden."

