ET PÅLEGG OM BEVISST FØRSEL

Å tilpasse seg eller ikke tilpasse seg. Det er spørsmålet.

TEKST **CHRISTIAN FORSBERG**
ILLUSTRASJON **NIKOLAI FREUND**

– Ikke-korrekthet i mindre doser er velkomment, i store doser er det derimot sosialt selvmord. Deri ligger balansen, sier Hedvig Montgomery, psykolog og spesialist på krisehåndtering i media. Avtaleboka er med andre ord full av kjendiser og TV-personligheter.

– Glem aldri at folk faktisk dømmer – og jo mer avstand, jo mer fordømmelse. Derfor føles det godt å se noen dumme seg ut på tv. Da kan vi helhjertet og skamløst fordømme, samtidig som det får oss til å føle oss som bedre mennesker selv.

Selvsensur kan høres litt voldsomt ut. Er det bare et annet ord for det å tilpasse seg?

– Selvsensur handler om i hvor stor grad du ser på det du gjør og tenker ut ifra omgivelsenes forventede reaksjoner og tanker. Om du overvåker deg selv og prøver å gjøre ting som andre vil sette pris på, eller om du mest lar deg styre av det du selv føler. Alle driver vi med slik kontroll i en eller annen utstrekning. Når du sklir på isen vinterstid og slår deg, reiser du deg sannsynligvis raskt og ser deg rundt for å se om noen har sett deg. Hvis det er noen der, går du videre og later som ingenting nesten uansett hvor vondt det gjør. Du vil jo ikke «dumme deg ut». Er du alene, er det mer i orden å felle en liten tåre og kanskje til og med kjenne at benet er brukket. Noen er veldig opptatte av andres meninger og det å passe inn, andre føler seg i større grad frie til å gi uttrykk for egne meninger på tvers av omgivelsenes forventninger. Når du er i tvil om hvordan du bør oppføre deg, ser du hva andre gjør? Eller søker du i dine egne erfaringer og verdier? Det ene er ikke nødvendigvis moralsk bedre enn det andre – å tilpasse seg for mye gjør deg til en øyentjener som ingen virkelig kjenner, å tilpasse seg for lite kan gjøre deg hensynsløs.

Hva bør man være oppmerksom på? Er det en magefølelse eller noen signaler man kan fange opp som sier: «Ey, den der kan du fint spare deg for?» Checklist, please!

– Du lever alltid i en kontekst – det er alltid noen rundt deg. Hvordan vil dine nærmeste påvirkes av det du sier eller gjør? Livet er en balansegang mellom å si hva man mener og å tilpasse seg. Skal du si eller gjøre noe kraftfullt, som å fortelle kjæresten at noe hun gjør irriterer deg, så må du også ta i mot reaksjonene. Ved å ta inn reaksjoner underveis, vil du både bli bedre hørt og kunne korrigere deg selv dersom du går for langt i å tråkke på henne. Ellers er hovedregelen veldig enkel; har du sterke følelser når du skriver en e-post eller et statement, vent med å poste det. Du ser andre og vurderer konsekvenser bedre når du ikke er rasende, fortvilet eller euforisk.

Hvor mye er det greit å sensurere før det går på selvet løs? Hvor mye kan «kamufleres» før det går på bekostning av troverdigheten eller autensiteten?

– Det kommer nok an på hva som er

> **«Å sensurere seg selv er å ta inn over seg omgivelsenes behov og krav.**

målet ditt. Skal du være en god selger, er tilpasningsdyktighet langt viktigere enn å gi uttrykk for egne verdier. Og det å gjøre det godt i jobben kan gjøre det vel verdt å være en sosial kameleon. Men det betyr også at det er stor forskjell på deg etter hvilket miljø du er i og hvem du snakker med. Er du politiker, vil det gi deg et troverdighetsproblem, så her vil det lønne seg å søke mer i indre verdier og kanskje til og med våge å være litt kontroversiell, men til gjengjeld fremstå som *hel ved* og ekte. Skal noen virkelig kunne elske deg, så må de kjenne deg for den du er. Det betyr at du må tone flagg.

I mediasammeheng kan man tilsynelatende erstatte selvsensur med selvutlevering: Nylig var Audun Lysbakken gjennom fall-katarsis-oppstandelse på to dager og kom «sterkere ut av det». Og ifjor viste Liv Signe Navarsete-episoden – der den første oppstandelsen snart fikk en backlash og folk i stedet begynte å sette pris på det «autentiske utbruddet» hennes – at takhøyden for ikke-korrekt mediehåndtering tilsynelatende er større enn det mange later til å tro?

– Jeg tror vel ikke at vi skal trekke frem noen av disse hendelsene som spesielt ærerike, men det vil alltid være velkomment å føle at man blir kjent med en person og ikke en papp-figur. Så feil er velkomment, men for mye feil eller for lite selvkontroll vil med rette gjøre oss i tvil om vi ønsker å bli ledet av denne personen. Jeg tror vel ikke at det norske folk gjennom sin oppslutning om disse to pygme-partiene sier at de har stor tiltro til kontrollen til disse lederne – heller tvert i mot. Det bør også være grunn til å forvente en høy grad av både ekthet *og* selv-kontroll hos en statsleder. Men viser de sterke verdier som vi identifiserer oss med, så vil vi også finne at deres feilskjær er tilgivelige.

Hvor viktig er denne selvsensur-mekanismen? Klarer vi oss like greit uten? Være en slik ærlig-rett-fra-levra-type, eventuelt en arrogant og høytstående UD-politiker-karakter?

– Ingen av oss klarer seg uten et visst nøktern blikk på hvem vi er og hva vi gjør. Det å sensurere seg selv er også å ta inn over seg omgivelsenes behov og krav. Lar du dine egne tanker, behov og verdier ta hele scenen, er du sannsynligvis en hustyrann. Men tilpasser du deg andres forventninger uten å la egne følelser og verdier styre, står du der ganske uten ryggrad.