

”Om begrepet håp” - en kommentar

Ved Erni Gustafson

Föreliggande artikel är en kommentar till Henning Herrestads artikel `Om begrepet håp` i *Suicidologi* nr. 1, 2009. I motsatts till den vanliga föreställningen att hopp är något otvetydigt positivt hävdas nedan, med stöd i Spinoza, att hopp är ett tvetydigt mentalt tillstånd med inslag av obehaglighet, osäkerhet och saknad. Hopp kan innebära en tendens till passivisering av våra förmågor till att aktivt gå in i våra existentiella dilemma. Till slut ges exempel på kliniska värderingar där hopp som mentalt tillstånd **inte** är framträdande i det terapeutiska tänkandet.

Henning Herrestad ger i *Suicidologi* nr. 1, 2009 en intressant genomgång av begreppet *hopp*. Olika infallsvinklar behandlas; filosofiska försök till begreppsbestämning, olika psykologiska synsätt kopplat till empiriskt funderade fynd – delvis i en klinisk kontext. Det hänvisas till försök att operationalisera begreppet, och i artikelns början, med hänvisning till Schrank et al., 2008, konstateras att det ”ikke finnes god evidens for hva dette [begreppet hopp] betyr i praksis” (Herrestad, 2009, s. 16). Det finnes ej heller någon klinisk eller filosofisk ”enighet om hva begrepet håp innebærer” (ibid.).

Under rubriken ”Filosofiske analyser av begrepet håp” skriver författaren mycket riktigt att ”det er vanlig å anse håp som en viktig terapeutisk faktor” (ibid.). Men kan hopp som filosofiskt begrepp, och försåvitt även som klinisk faktor, alltid anses som något odiskutabelt ’gott’? Är det, som Herrestad frågar, ”en viktig oppgave...å prøve vekke håp” (ibid.) – i detta fall hos personer med ett suicidalt beteende?

Ändamålet med denna korta kompletterande kommentar till Herrestads artikel är att hävda, med stöd i Baruch Spinoza (1632–1677), några avvikande synpunkter som utgör ett negativt svar på dessa frågor. Avslutningsvis hänvisas det till et par kliniska exempel där hopp **inte** utgör ett centralt tema i det terapeutiska tänkandet.

Herrestad hänvisar, med stöd i J.P. Day (1991), främst till filosoferna Thomas ab Aquinas (1224–1274) och David Hume (1711–1776). Med ab Aquinas hävdas att hopp kan fastslås som en vilja vilken väckes av något framtida positivt som det kan anses möjligt att uppnå. Hume delges uppfattningen att det i stället är en känsla som präglas av ambivalens mellan smärta och njutning. När något ont är säkert, skriver Herrestad, ger det smärtsamhet och därvid fruktan och när något gott är säkert ger det njutning, dvs. hopp (2009).

Hopp som olust och fruktan

Med Hume menar Spinoza att hopp innebär en känsla av ambivalens: ”håp er en ustadig glede oppstått av ideen om fremtidig eller fortidig ting, som vi til en viss grad nærer tvil om utfallet av” (Spinoza, 1976, s. 167). Hos både Hume och Spinoza är osäkerheten om begreppets positiva konnotationer tillsynes större än hos ab Aquinas. Hos Spinoza utvecklas tanken om hoppets negativa karaktär i det att hopp som affekt innebär avsaknad av något, en ofullständig gestalt och inkluderar alltid obehag, osäkerhet och en viss fruktan. ”Envar som hyser någon förhoppning föreställer sig något som utesluter existensen av det han hoppas på och erfar sålunda olust” (Spinoza, 1983, s. 179) och hyser därför också ”följaktligen mitt i sin förhoppning fruktan, att det inte skall inträffa (ibid.). Av detta följer, skriver Spinoza, ”att det icke finnes något hopp utan fruktan” (ibid., s. 178).

Men även motsatsen gäller; utan fruktan finnes inget hopp: ”Den som lever i frykt,

dvs. nærer tvil om utfallet av den ting som han hater, forestiller seg også et eller annet som utelukker denne tings eksistens” (Spinoza, 1976, s. 176). Det att vederbörande glädjes, innebär därmed ”for så vidt håp om at den [dvs. fruktan] ikke vil intreffe” (ibid.). Hume synes instämma i detta.

Den glädje som hoppet kan ge, antingen vid att något önskas ske eller inte ske, är således av en osäker och instabil natur. Därmed ställs frågan om vilken ’kvalité’ den glädje har som bygges på hoppets något lösa fundament. I högre grad än hos den senare verksamme Hume så synes Spinoza förfakta ett begreppsmässigt och psykologiskt sammanhang mellan hopp och olust. Den glädje eller lustkänsla som kan uppstå vid hopp är alltid förknippat med, eller bär i sig, fröet till olust och sorg.

Men kan då inte hopp innebära att ge t.ex. en klient tillförsikt i en svår situation? Eller som Herrestad skriver med hänvisning till J.P. Day (1991): ”En håpefull holdning innebærer å tolke det som skjer på en positiv måte...” (Herrestad, 2009, s. 16). På det kan man svara att tillförsikt är föreställningen om något som inte be-
tvivlas vill inträffa. Det är något annat än att tro att det på något sätt vill ordna sig – förhoppningsvis. Spinozas kommentar till detta är att hopp således; ”intet annat [är] än en tillfällig lustkänsla, som framgår av föreställningen om något tillkommande eller något förflutet, om vars utgång vi svävar i ovisshet.” (Spinoza, 1983, s. 138). Hoppet kan inte ge en klient tillförsikt i det att det är definitionsmässigt bundet till osäkerheten om att det icke-önskvärda tillståndet vill gå över. Hoppets bundenhet till osäkerhet och oro gör det dåligt ägnat att inge reell tillförsikt.



Baruch Spinoza

Hopp som saknad

Hopp innebär, per Spinozas definition i alla fall, saknad därför att det är en längtan efter något man inte har som delvis genererar hopp som affekt. Hoppet utgör en manifestation av en brist, en ofullständighet. Hoppets mål är att denna brist skall upphöra.

Det att ha förhoppningar är kopplat till en känsla av avsaknad, att något fattas. Det att ha ett obestämt hopp om något är "at være håpefull", (Herrestad, 2009, s. 16) att ha en allmän tillböjlighet att ha förhoppningar. Vidare: att ha "håp med et ubestemt objekt" (ibid.), är inte det, som mycket riktigt antydes, liktydigt med "det vi kaller optimisme" (ibid.)? Så varför inte använda detta mindre tvevdiga begrepp i stället för "hopp"?

Vi hoppas för att vi upplever en brist, en ofullständighet i tillvaron. Vi saknar något som inte föreligger. Hoppfullheten, detta tillsynes odelat positiva mentala koncept, är således nära förknippad med saknad och avsaknad. Manifestationen av denna saknad är förhoppningar om "något annat".

Om en person saknar, men hoppas på, exempelvis genuin vänskap med en annan människa är det inte då just avsaknaden som är det dominerande inslaget i känslan av hopp? Omvänt; om man inte saknar vänskap – vad är det då att hoppas på? Det paradoxala är kanske, som i så många andra livssituationer, att när man slutar begära något, slutar hoppas att det man begärt och hoppats på uppenbaras. Det kan således sägas vara just **avsaknaden** av hopp som utgör förutsättningen för att en ensam person faktiskt får de vänner denne saknar. Vänskap grundlägges kanske just i situationer när vi **inte** behöver ha förhoppningar om att få vänner eller hoppas på vänskap.

Kliniskt hopp

En likartad psykologisk paradoxalitet nämnes av den amerikanske systemterapeuten Edwin Friedman. "It has seemed to me that most effect to bring about changes I have witnessed is those that no one seems to have intended or predicted...the changes come best when it hasn't the primary purpose of the encounter, but a by-product of something else." (Friedman, 1987, s. 27)

Dvs. när hoppet om förändring sviner så kan reell förändring uppnås!

I kliniska sammanhang kan det ske att man som terapeut ger upp och resignerar över det oerhört komplexa i klientens livssituation. Men när känslan av att kunna hjälpa alvarligt sätts på prov och nihilismen hotar ta över, kan det paradoxalt nog plötsligt kännas lättare att helt egentligt vara tillstades hos klienten med hela sitt personligt professionella jag. När hoppet sviner och vi upplever en hälsosam (sic!) acceptation av sakernas tillstånd, kan det förefalla som om autenticiteten i den terapeutiska relationen förhöjes – och därmed även terapeutens förmåga att hjälpa klienten.

Basal Exponerings Terapi (BET) (Heggedal, 2008), har utarbetats för att ge de svårast ställda patienterna, till vilka kanske suicidala personer i många fall bör räknas, ett gott psykoterapeutisk erbjudande. I BET fokuseras det på patientens egenaktivitet, dennes ansvar för egna handlingar och eget liv. I denna typ av terapi är induktion av hopp ingen framträdande faktor. Snarare tvärt om. Det är genom att exponera patienten för det grundläggande existentiella hotet denne utsätter sig för, som personen får incitament till att förändra attityder och tankesätt. Det är inte hoppet om att smärtan skall försvinna utan mer insikt om hur man skall förhålla sig till den smärta som reellt finnes som är ett terapeutiskt huvudmål. Att hoppas på att sakernas tillstånd på något sätt skall förändras till det bättre utan egeninsats kan i detta sammanhang ses på som en kontraproduktiv och därmed kontraterapeutisk attityd. Detta slag av hopp vill fungera passiviserande och ett sätt att undvika ta tag i de reella problemen. I stället för att hoppas på något mer eller mindre realistiskt i en mer eller mindre fjärran framtid uppmuntras patienten att ta ansvar för eget liv här och nu. Inom BET anser man alltså inte som hos C.R. Snyder (1994, 2000), som Herrestad hänvisar till, att "håp gir motivasjon" (Herrestad, 2009, s. 17).

Avslutning

Hoppet befattar sig endast med det vi **inte** har, det vi **inte** vet och det vi **inte**

kan. Hoppet hämtar sin näring ur bl.a. fruktan, avsaknad, obehag, ovisshet, brist och oro.

Lycka är inte synonymt med hoppfullhet. Snarare tvärt om. Det är **frånvaron** av hopp, dvs. avsaknad av saknad, olust, osäkerhet, oro, okunskap och passivitet m.m. som utgör betingelser för lycka och tillfredsställelse. Förhoppningsfullheten gör att man inte kan njuta av det man har på grund av att man hoppas på det man inte har, vilket existens i tillägg som oftast inte är upp till en själv att bestämma. Varför skulle man annars ha förhoppningar?

Hoppet kan undergräva vår handlingsberedskap och det som vill ge oss en föreställning om att vi kan bemästra, klarar av, få oss att fatta mod etc. Att världen och verkligheten är upp till mig att förändra och att ödet i mångt och mycket, trots allt, till stor del ligger i mina egna händer. Det är således inte (alltid) en viktig (klinisk) uppgift att väcka hopp eller vara hoppfull.



Erni Gustafson er førstelektor ved Høgskolen i Lillehammer, Avdeling for sosial- og helsefag.

Referenser

- Day, J.P. (1991). **Hope: A philosophical inquiry**. Acta Philosophica Fennica, 51, 1-101.
- Friedman E. (1987). **How to succeed in therapy without really trying**. Networker, May-June
- Heggedal, D. (2008). **Basal Eksponerings Terapi (BET)**. En manuale. www.baerum-sykehus.no [Läst. 12.07.2009].
- Herrestad, H. (2009). **Om begrepet håp**. Suicidologi, 14 (1), 16-20.
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). **Hope in psychiatry: a review of the literature**. Acta Psychiatrica Scandinavica, 118, 421-443.
- Snyder, C.R. (1994). **The psychology of hope**. N.Y.: Free Press.
- Snyder, C.R. (2000). **Handbook of hope**. San Diego: Academic Press.
- Spinoza, B. (1983). **Etik**. Göteborg: Daidalos. (Utkom första gong i 1677)
- Spinoza, B. (1976). **Etikk**. Oslo: Pax. (Utkom första gong i 1677)