

Kommentar

Lennart Ollars

Specialist og supervisor i psykoterapi. Praktiserende terapeut og supervisor. Ekstern lektor, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet

Helikopter og hotdog. Eller: Indsigt kan mærkes

Hvad der gøres af, der kaldes mig selv, bliver, føler jeg, gjort af noget der er større end mig selv i mig. Maxwell (Nørretranders, 1991, s. 16)

En forhistorie. For 30 år siden, da jeg var ung psykologistuderende på Københavns Universitet, hørte jeg et foredrag, som blev holdt af en næsten ligeså ung psykolog, om forholdet mellem bevidsthed og handling. Essensen af dette foredrag var følgende: det vi ser efter sætter rammer for det vi kan gøre, eller med andre ord: iagttagelsesdimensionerne afgrænser handlingsdimensionerne. Resten af foredraget er væk, men essensen står tilbage - ligeså klart som den gik ind på stedet. Jeg husker oplevelsen: et forståelsesmæssigt AHA, samtidig med en kropslig reaktion: et ryk, en glæde, en vågner op, en slags genkendelse: selvfølgelig, samtidig med følelsen af indsigt. Var oplevelsen så stærk, fordi *noget* i mig vidste at dette var rigtigt, før jeg bevidst indså det? Helt sikkert forstod jeg lige der, noget om forholdet mellem bevidsthed og handling, noget som jeg ofte er vendt tilbage til, selv og med klienter. Dette: at jo flere delaspekter af den ydre og indre verden man kan sanse, fatte og sprogsætte, jo flere gear får man at handle med.

Oh jo, den unge psykolog var selvfølgelig S.W..

Den søgen efter hvordan pokker bevidstheden fungerer, som tydeligvis stadig brænder i S.W., er langt fra ny. Min indledningshistorie er ment, som et eksempel på at en 30 år gammel sprogsætning / bevidsthedsdannelse af anden-orden, såvel satte sig øjeblikkelige spor i kroppen, som siden hen mangfoldige spor i handlingsdimensionen - i udvekslinger med andre. Historien illustrerer også, at når indsigt virker kan det mærkes. Endelig har jeg gjort det klart, hvorfor det var med glæde jeg sagde ja til invitationen om at kommentere "Bevidsthedsfunktionen".

Begejstring: ingen bevidsthed uden krop, impuls, rettedhed og kontekst ! For mange år siden læste jeg en artikel af den amerikanske psykoterapeut Stanley Keleman, med titlen: "Vi har ikke kroppe, vi er vore kroppe". Det var en titel, som selvfølgelig ville provokere vores kulturs og også den etablerede psykologiske dikotomisering fra kroppen (Keleman 1972). Alle-rede kort efter min første begejstring indfandt irritationen sig: jeg er da mere end min krop! Fra den ene grøft til den anden - ikke godt nok. I den ene grøft sidder Descartes og tænker,

uden at fortælle hvor begejstret han bliver indeni over at opleve at have så meget styr på det hele. I den anden grøft sidder, Keleman og mærker sin krop, og overser at han ikke kan lade være med at skrive artikler og bøger.

S. W. kan med sin model danse behændigt mellem de to grøfter. Så lad os få det slået fast: Et menneske er ikke kun tanke, eller kun krop. Et menneske er både tanke, krop, sprog og handling. Det er det første jeg bliver glad over når jeg læser "Bevidsthedsfunktionen". Her har vi en bevidsthedsmodel som inkluderer kroppen, impulserne og følelserne, handlingerne, sproget og tankningen, med historien og fremtiden. Et menneske er krop, tanke, sprog og handling -- i sine omgivelser.

Præsentation af kommentator. Når man bliver begejstret over noget en anden har sagt, er det ofte fordi det sagte passer en selv godt. Man bliver begejstret fordi det sagte svarer til det man selv synes, eller nu og da som netop antydte til noget som man godt vidste, men ikke vidste at man vidste. Nu ved man det så bevidst, deraf begejstringen. For klarhedens skyld derfor følgende præsentation af undertegnede.

Jeg er en psykolog, som er optaget af praksis. Jeg har længe arbejdet med psykoterapi og supervision, med efter og videreuddannelse for psykoterapeuter og som konsulent og team-builder. I disse funktioner fungerer jeg både som praktiker (en der gør arbejdet), og som formidler (en der fortæller om hvordan man gør det). Jeg er følgelig optaget, dels af hvordan man kan hjælpe folk til at få et andet perspektiv på sig selv, og hermed flere handlemuligheder, og dels af hvordan man kan formidle denne essens. Jeg er altså optaget af, hvad det er som gør at terapi virker, når det virker, - og tilsvarende for supervision, undervisning og konsultation. Hvad er essensen, hvad er det som gør at folk pludselig kan gøre noget andet, som gør at de bliver mere tilfredse? (Ollars 1996).

Jeg er også en psykolog som for 30 år siden fattede, at der er en forbindelse mellem det som sker i menneskers bevidsthed, og det som sker i og med menneskers krop. Indtil dette gik op for mig, mente jeg nærmest at det med kroppen var for sportsidioter og andre mindre begavede: "det man har i hovedet, behøver man ikke ha' i benene". Det gik imidlertid op for mig, at psykologi ikke er noget man (alene) behøver at tænke sig til, men (også) noget som hænger stærkt sammen med det man kan mærke (indeni) og det man kan se (udenfor). Det gik op for mig at en række psykologiske størrelser (glæde,

depression, vrede, fremdrift, selvværd etc.) bliver betragteligt mere operationelle og tilgængelige, når man er opmærksom på deres kropslige udtryk eller tilsvarende (Ollars 1989, 1996, 1997). Sagt i S.W. terminologi: hvis man med sin fokuserede bevidsthed søger anden-ordens sammenhænge i sine første-ordens iagttagelser (sansninger) af kroppen, får man en pokers masse informationer og handlingsoplæg !

Hvad siger bevidsthedsmodellen om de pt. almindeligt anerkendte psykoterapeutiske modaliteter ? Her har vi en bevidsthedsmodel som inkluderer kroppen, impulserne og følelserne, handlingerne, sproget og tænkningen, med historien og fremtiden. Et menneske er krop, tanke, sprog og handling - i sine omgivelser. Tyg lige på den igen, i et øjeblik ! Hvad siger denne konklusion, om de forskellige psykoterapeutiske modaliteter ?

I "Psykoterapiens Hovedtraditioner" beskrives fem modaliteter: Psykoanalytisk psykoterapi, Oplevelsesorienteret psykoterapi, Kognitiv terapi, Systemorienteret terapi og Integrativ psykoterapi. I "Psykoterapi - teori og forskning" nævnes også Adfærdsterapi. I Dansk Psykolog Forening opererer man med tilsvarende kategorier. (Hougaard 1996, Hougaard m.fl. 1998, Dansk Psykolog Forening 1998).

Bevidsthedsmodellen understreger, at uanset hvilken psykoterapeutisk modalitet man vælger: en som lægger vægt på tænkning, en der lægger vægt på psykodynamik eller en der lægger vægt på handlinger adfærd eller relationer, så opererer man i en helhed. Heri er S.W. enig med Esben Hougaard, som anbefaler at psykoterapeuter begynder at tænke i integrationsbaner (Hougaard 1996, s. 410 - 415). Det S.W. påpeger, som Esben Hougaard glemmer er: at der er ingen bevidsthed uden en krop. Man kan ikke beskæftige sig med sig selv (eller andre), uden at ens bevidsthedsprocesser præges af hvordan man forholder sig, eller undlader at forholde sig til det som sanses og sker i kroppen. Heureka !

Bevidstheden som sprog- og formsætter. Der var en anden ung psykolog dengang for 30 år siden, ved navn Peter Juul Hansen. Han skrev et speciale med titlen: "Udenom - inderst inde". Et af bogens budskaber var, at disse sider af verden måske ikke er så adskilte, som nogen vil gøre (opleve og beskrive) det til. Det er med vores bevidsthed vi rejser rundt indeni og udenfor, det er med vores bevidsthed vi "formsætter" verden. Hovedfokus i denne lille bog, var at det er via vores sprog og bevidsthed vi sætter, hvilken virkelighed som er den almindelige, og hvilken som er udenfor det normale (Juul Hansen 1973). Altså en (som det nu var dengang) noget rød forløber, for det man i dag indenfor den systemiske tradition kalder "social konstruktionisme" (se Hougaard m.fl. 1998, s. 216 - 221). Sommetider er det lidt sjovt at være så gammel, at man kan se hvordan tænkningen kommer igen, omend med nye etiketter !

S.W. tanker om bevidsthedsfunktionen sætter ham i familie med socialkonstruktionismen !

Det er med vores bevidsthed vi begriber og beskriver, og sprog- og formsætter verden. Både den ydre verden og den indre verden, og både i form af kategoriseringer af første-grad, som i form af kategoriseringer og overvejelser af anden-grad. Vi kan sanse og kalde det noget, og vi kan forholde os til vo-

res måde at sanse og beskrive på. Med S.W.ord: "Det er en menneskelig specialitet, at sproget på det repræsentationelle plan indgår som en medkonstituerende del af verden" (s. 18). Vi kan endda fatte og sprogsætte at vores sprog har begrænsninger, ved at bruge udtryk som "det var som om", ved at bruge sproget med over- og undertoner, eller vælge andre veje end de verbale (symboler, farver, musik etc.), som hjælp til at antyde at der er noget som vores sprog ikke kan gribe, noget som vores bevidsthed ikke kan nå eller fatte.

Styrebilleder er gode at have. S.W. har lavet et nyt ord: styrebillede (s. 7). Det kan jeg godt lide. Jeg synes det er et ord som svarer vældig godt til den søgen-efter-fattelse-proces man selv ofte sidder i, også sammen med klienter. Dette ene ord: styrebillede, illustrerer i kortest tænkelige form at S.W. vil kunne bruge sin model i praksis. Jeg er vild med den mands bestræbelse på sætte teoretiske overvejelser i proces med praksis ! Et eksempel på hvor frugtbar denne bestræbelse bliver, er den forbilledligt klare gennemgang af kontrakttilblivelses-processen (s. 20-23).

Utilfredshed: der er noget som kradser. Efter denne oprigtige enighed og begejstring, kommer jeg så til det som jeg er mindre tilfreds med. Der er noget ved modellen som generer mig, som så at sige bliver ved med at kradse indeni. Først samlet op rent kropsligt: rynkede bryn, en lettere skruende bevægelse i stolen etc. Der er noget jeg kan mærke, eller altså er lige ved at vide, men jeg ved ikke hvad det er - endnu. Er det er modellens logik / grafik som skaber irritationen, eller er jeg er uenig i nogle nuancer i S.W.s tænkning? Lad mig kigge på den (s. 17). De to akser som deler bevidsthedsrummet op, henholdsvis den vertikale: ydre vs. indre, og den horisontale: fortid vs. fremtid, synes at være klare og enkle. Det samme gælder størrelserne: den intentionelle kontekst og den ydre kontekst.

Men så kommer vanskelighederne.

Hvor "stort" er bevidsthedsrummet? Er bevidsthedsrummet alt det som bevidstheden kan rejse i, og samle data om ? f.eks: "det datareservoir af første-ordens repræsentationer, som er potentielt tilstede i her & nu situationen (s. 32).

Altså med andre ord, er bevidsthedsrummet (hele) verden ? Eller er S.W.'s bevidsthedsrum mere begrænset ?, f.eks: "bevidsthedsrummet som sådan, dvs. det metaforiske sted, hvor en person kan etablere selektiv metarepræsentationel kontakt til sig selv i sit handlings- og informationsbaserede forhold til sine omgivelser" (s. 17-18). Altså er bevidsthedsrummet en størrelse som alene er knyttet til min forholden mig til (min sansning af) verden ?

Det bliver ikke klart for mig, præcist hvad bevidsthedsrummet omfatter. Modellens grafik tyder dog på at S.W. mener at bevidsthedsrummet ikke inkluderer den indre og ydre kontekst. Her er altså for det første en uklarhed i fremstillingen. For det andet er der, i hvert fald hvis man tager modellens grafiske form bogstaveligt, en indskrænkning af det S.W. kalder bevidsthedsrummet, som jeg synes er ærgerlig. Betegnelsen "bevidsthedsrum" burde sprogligt set være alt det / hele det rum bevidstheden kan bevæge sig i, et muligheds rum.

Forholdet mellem sproget og de øvrige virkelighedsdomæner. En anden indvending kunne det være at sproget spiller en mere formsættende rolle for kroppen og beslutningen end omvendt ! Dette er S.W. enig i. Blandt de fire virkelighedsdomæner indtager sproget en særstilling i og med at det som virkelighedsformidlende instans fungerer gennem andenhånds modifikation af en førstehånds-virkelighed af ikke- eller førsproglig art; nemlig den førstehånds-virkelighed som sprogbrugeren kan opnå metarepræsentationel kontakt med i kraft af den situationelle konteksts tre øvrige virkelighedsdomæner (s. 36).

Men dette forhold afspejler sig ikke i modellens grafik, hvor sproget, eller beretningen optræder på niveau med de tre andre virkelighedsdomæner !

I øvrigt undlader S.W. at forholde sig til et stort spørgsmål, nemlig spørgsmålet om hvordan sproget og bevidstheden forholder sig til hinanden ! Er bevidstheden mere end sproget ? Ja, det må den være ! Men bevidstheden ville unægtelig se temmelig anderledes ud uden sproget. Nå, dette skal S.W. nu ikke bebrejdes, der er grænser for hvad man kan nå.

Bevidstheden som en helikopter? Jeg ville foretrække en bevidsthedsrum model som ville minde om de russiske dukker: en model med flere lag som successivt inkluderer de tidligere: Inderst: kroppen som erfaring og impuls (struktur og proces). Udenom kroppen, men også inkluderende denne: bevidstheden. Udenom dette: omverden.

Alt dette som bevidsthedsrummet: dvs det mulige rum vores bevidsthed kan samle første-ordens repræsentationer op fra, og udvikle anden-ordens repræsentationer ud fra. Der er et indre billede som bliver ved med at komme igen. Det er billedet af bevidstheden som en helikopter. Jeg ser den fokuserede bevidsthed som en helikopter, som kan bevæge sig rundt i hele bevidsthedsrummet, helikopteren kan flyve i den ydre verden, og i den indre verden, inklusive i beretningens struktur og indhold, som observatør i handlingsrummet og i kroppens strukturer og processer. Fra hele dette rum kan bevidstheden samle første-ordens repræsentationer op, til videre bearbejdning. Bevidstheden som en helikopter med indbyggede meta-reflektioner og handlingskompetence ? Et sådant bevidsthedsrum ville svare til de billeder på et globalt bevidsthedsrum, som S.W. selv er optaget af, jævnfør omtalen af B.J. Baars modelmetafor (s. 26-29). Men ikke til modellens grafik.

En fod der vipper. Et helt enkelt eksempel fra praksis: Jeg sidder overfor en klient, som fortæller om et samspil med chefen i går. Hensigten (den situationelle kontekst) er at klienten ønsker at blive mere klar over, hvad der ligger i en vag utilfredshedsfølelse over samme samspil. Medens klienten snakker ser jeg klientens ene fod foretage en serie små men kraftfulde ryk. Jeg har altså observeret noget bevægelse hos klienten, noget som befinder sig på et andet niveau end dem klienten selv er opmærksom på. Jeg gør klienten opmærksom på bevægelsen. Klienten bliver lettere overrasket, og kan nu godt mærke energien i foden, men ved i første omgang ikke hvad den mon kan betyde.

I starten (fase 1.) er der altså ikke engang en første-ordens repræsentation i klientens bevidsthed af den vippende

fod. I næste fase (fase 2.) ”ankommer” bevidstheden til foden, men ingen anden-ordens repræsentationer opstår. Først efter nogen tids yderligere sansning + måske indre scanning efter mening, sker der mere: det går op for klienten (fase 3.) at han er (og var) lettere irriteret på chefen, men han ved stadig ikke hvorfor. Senere efter mere afsøgning og sansning, går det op for klienten (fase 4.) at han var (og er) irriteret over den måde chefen formidlede sit budskab på.

Hvornår indfinder foden sig i bevidsthedsrummet ? Hvornår kan man sige at klienten bliver irriteret ? Jeg vil mene at det mest ligetil ville være at sige at foden og dens aktivitet er i bevidsthedsrummet fra begyndelsen (fase 1.), men at det varer et stykke tid før klientens bevidsthed samler bevægelsen op, i første omgang som en repræsentation af første-orden (fase 2.), senere som en repræsentation af anden-orden (fase 3.). Jeg er altså enig i den opfattelse at der sker meget mere inde i vores system, end bevidstheden samler op. Og at vi i den forstand har en ”før-viden” i vores system, som ligger før bevidstheden. I eksemplet kunne man sige at klientens fod ”ved” at han er irriteret, før hans bevidsthed ved det. Denne udlægning svarer til hvad Baars ville sige finder sted i ”det globale bevidsthedsrum”, eller som Maxwell ville kalde ”større end mig selv i mig” eller: ”før jeg er i mig” (Nørretranders 1991 s.16 samt f.eks. kap 6,9 og 10).

Hvad ville en hotdog være uden sennep? Jeg har været glad for at starte et dybere bekendtskab med S.W.s bevidsthedsmodel. På en række punkter er min begejstring stor. Bevidsthedsmodellen sætter en dagsorden som kan flytte bjerge: den sætter bevidstheden i relation til kroppen og følelse og handlingslivet, den sætter fokus på den samarbejdsaftale som burde styre ethvert samspil mellem psykolog og kunde, den vil skabe videns (indsigt og nye handlingsmuligheder) hos klienten, og den opfordrer omend implicit til samtænkning af de forskellige psykoterapeutiske modaliteter.

Samtidig er der noget ved modellen som ”kradser”. Min utilfredshed, som startede som panderynken og en let skruende bevægelse i stolen, blev til kritik af afgrænsningen af S.W.’s bevidsthedsrum, og af at indbyrdes relationer mellem de forskellige virkelighedsdomæner i modellen, ikke kommer frem i modellens grafiske form.

Folk som snakker om videnskab glemmer ofte at videnskabs-kontinuummet har to ender: den ene ende handler om at (på)vise hvad der er almindeligt, at noget ser ud til at virke for mange. Den anden ende handler om at skabe indsigt.

S.W.s artikel sætter tanker og indsigt igang, så det kan mærkes, både når den glider lige ind og vækker begejstring, og når den kradser. Tak for det.

Jeg håber at det er lykkedes mig, undervejs i denne kommentar, at give nogle eksempler på og illustrationer af sammenhængene mellem det bevidstheden kan ”hente” i den indre verden, og de tanker det kan afføde.

Referencer

- Peter Juul Hansen (1973): *Udenom inderst inde*. Høst & Søns Forlag, København 1973
- Esben Hougaard (1996): *Psykoterapi - teori og forskning*. Dansk Psykologisk Forlag, København 1996
- Esben Hougaard m.fl. (1998): *Psykoterapiens Hovedtraditioner*. Dansk Psykologisk Forlag, København 1998
- Stanley Keleman (1972): *Vi har ikke kroppe, vi er vore kroppe*. Interview i *Psychology Today* 1972 vol.7 no.4
- Tor Nørretranders (1991): *Mærk verden - en beretning om bevidsthed*. Gyldendal København 1991.
- Lennart Ollars (1989): *Europæisk kroppsykoterapi 1 og 2*. Dansk Psykolog Nyt 1989 nr.21 og 22
- Lennart Ollars (1996): *Supervisorspots*: Serie i Dansk Psykolog Nyt 1996
- Lennart Ollars (1997): *I anledning af Reich*. Dansk Psykolog Nyt juni 1997. Dansk Psykolog Forening (1998): Videreuddannelse: Psykoterapi og Supervision