

UDFORSKNING SOM LIVSVILKÅR

Petersen, Kim Bach (1994): *Udforskning som livsvilkår*. Internet: www.kensho.dk/udforskning.pdf.ashx

Artiklen postulerer, at en aktivt udforskende holdning til omverden og en selv er en væsentlig del af en velfungerende psyke. En kognitiv model for udforskning opstilles og forankres i almenpsykologisk teori. Modelles søges efterfølgende bekræftet både positivt og negativt. Positivt ved at undersøge optimaloplevelsens psykologi, det vil sige "flow" og højdepunktsoplevelser. Negativt ved at analysere depressiv tænkning i forhold til personens begrebsmæssige selvforståelse. Endelig diskuteres forholdet mellem udforskning, bevidsthedstilstande, depression og meditation.

Affattet som almenpsykologisk hovedopgave (bachelor) på psykologistudiet ved Aarhus Universitet. Bedømt ved ekstern censur til karakteren 10.

Indledning.....	2
Aktiv udforskning.....	2
»Flow«-tilstanden	5
Begreber, kategorier og mening	6
Depression	9
Depressiv tænkning	10
Deprimeredes attribueringsstil	12
Deprimeredes opgaveløsning.....	13
Depression og meditation.....	13
Afrunding	17
Figur 1: Udforskningscyklen	18
Figur 2: Det psykiske	18
Figur 3: Pseudo-konflikten.....	18
Litteratur.....	19

Indledning

Det skal her postuleres, at en aktivt udforskende holdning til omverdenen og én selv er en væsentlig del af en velfungerende psyke.

Der opstilles en cyklisk model for udforskning og med afsæt i denne opstilles forskellige betingelser for succesfuld aktivt udforskende adfærd. Modellen søges via virksomhedsteorien forankret i den almene kognitionspsykologi, ligesom udforskningen tolkes som et livsvilkår.

Ud fra forskningen i optimaloplevelser søges det påvist, at aktiv udforskning i sig selv er motiverende. Ensidig udforskning udpeges som en potentiel blindgyde.

Herefter belyses mangelfuld udforskning ved en analyse af vor begrebsmæssige selvforståelse. Denne uddybes og eksemplificeres ved en gennemgang af teorier om depressives tænkning. Det søges påvist, at en blokering af udforskningscyklen hæmmer livsudfoldelsen. Med udgangspunkt i kognitiv terapi og senere i meditation argumenteres der for, at forskellige former for oplæring i aktiv udforskning vil kunne afhjælpe disse forstyrrelser.

Aktiv udforskning

Mennesket kendetegnes om noget ved sin stadige udforskning af verden. Fra den spæde start er det aktivt udforskende og udforskningen antager stadigt mere komplekse former under opvæksten. Mennesket er nysgerrigt, vil vide mere, prøve grænser af. Selve det at udforske føles meningsfuldt, hvad man vil kunne tolke som et fænomenologisk udtryk for, at udforskning er en væsentlig del af den menneskelige bestemmelse.

Inspireret af motivationsteoretikeren Berlyne (efter Olsen [1970]) og Engelsteds [1989] tolkning af virksomhedsteorien har jeg opstillet en cyklisk model for udforskning, se figur 1 på side 18. I denne har vi en person (en spørger), som på baggrund af en konflikt formulerer et spørgsmål, der afføder svarsøgende adfærd motiveret af tilvejebringelsen af et afklarende svar. Begreberne må her forstås rimeligt bredt, da alle livets forhold i princippet kan indregnes i cyklen.

Berlyne definerer en konflikt ved, at det er personen uklart, hvilken handlemulighed, der skal vælges i en given situation. Konflikten kan være såvel perceptuel-sanssemæssig (hvad mon det billede forestiller?) som konceptuel-symbolisk (har Nørretranders mon forstået Libets forsøg ret, når han mener at...?). Et simpelt eksempel på en konflikt er et ja/nej-spørgsmål, hvortil der jo findes to gensidigt uforenelige svarmuligheder. Konflikter i denne brede forstand optræder typisk, hvor personen møder noget, som sammenlignet med tidligere erfaringer forekommer nyt, overraskende, modstridende, kompliceret eller på anden måde afvigende. Bemærk, at en konflikt kun opstår, hvor personen er i stand til at se den. Hvis en situation forekommer enten kedelig (for få nye stimuli) eller uoverskuelig (for mange nye stimuli), vil personen ikke kunne formulere en konflikt.

Konflikten giver anledning til en tøven eller en usikkerhed. Dette vækker ifølge Berlyne den nysgerrighed, som motiverer udforskende og svarsøgende

adfærd. Denne kan tage forskellig form alt efter, hvad der er formålstjenligt: observere, rådspørge andre, læse, tænke logisk, undersøge videnskabeligt og så videre. For at dette kan ske, må konflikten i en eller anden forstand formuleres til et spørgsmål. I spørgsmålet ligger en form for forestilling om, hvor konflikten fører én hen. Jo mere præcist spørgsmålet stilles, desto bedre kan den svarsøgende adfærd målrettes og jo lettere findes svaret. Omvendt vil man kunne spille mange kræfter på et spørgsmål, som ikke præcist nok modsvarer konflikten.

Den svarsøgende adfærd skulle gerne udmunde i et svar, som er af en sådan karakter, at det afklarer personen overfor konflikten. Spørgeren må altså kunne forstå svaret og sætte de tilvejebragte oplysninger i forhold til konflikten. Almindeligvis siger vi, at spørgeren herved har lært noget. Afklaring kan naturligvis godt betyde, at man blot bliver opmærksom på yderligere konflikter. Cyklen kan dermed begynde forfra.

Uanset på hvilket niveau udforskningen foregår, må spørgeren være aktiv. Konflikten må identificeres og formuleres, et svar må søges. Dette gælder både, når man skal lære at skelne alfabetets bogstaver og når man studerer atomfysik. Basalt set ligger det aktive idet at være levende, uanset på hvilket niveau aktiviteten udfolder sig.

Modellen kan ses som et specialtilfælde af Engelsteds [1989] almene beskrivelse af det psykiske som en genspejling af verden gennem subjektets aktive virksomhed. Dette kan illustreres ved figur 2 på side 18. Ultra kort beskrevet kan figuren forklares således: Kognitionen ligger i det psykiskes dobbeltværen: ikke-objektet er både hos subjektet og i verden på én gang. At subjektet har en eller anden form for idé om det fraværende objekt er en betingelse for målrettetheden, konationen mod ikke-objektet. Motivationen ligger følgelig i tilvejebringelsen af objektets nærvær.

Spørger, spørgsmål (eller »ikke-svar« om man vil) og svar optræder i Engelsteds model som henholdsvis subjekt, ikke-objekt og objekt. Spørgsmål har den dobbeltværen, som karakteriserer kognitionen: spørgsmål og svar er adskilte, men samtidigt gensidigt forbundne. Eller som Wittgenstein [1993] udtrykte det: Kan vi stille et spørgsmål, kan vi (i princippet) også svare derpå. Spørgsmålet (uanset dets karakter) muliggør målrettet svarsøgende adfærd, som er motiveret af afklaringen. Bemærk sammenhængen mellem konation og konflikt. Hvor der ikke er konation, er der heller ingen konflikt. Hvis der ikke er en vilje til at tilvejebringe det fraværende, er der intet problem. Men givet, at det psykiske er en genspejling af verden gennem subjektets aktive virksomhed, vil der netop i kraft af spontan aktiv virksomhed altid være konation til stede, såvel som kognition og motivation. Dette er en konsekvens af subjektets adskilthed fra den omverden, som det er trådt ud af og derfor eksisterer. Adskiltheden er livets grundlæggende konflikt. Når adskiltheden ophører, dør subjektet netop. Adskiltheden motiverer dybest set til den gen-forening med omverdenen, som søges nået gennem genspejlingen. Subjektet er og bliver derfor qua subjekt *villende*, hvorfor en benægtelse af konflikten er at benægte livet.

Udforskningscyklen kan derfor ses som et udtryk for det psykiske som sådan. Det forekommer derfor ganske rimeligt at antage, at en blokering af udforsk-

ningen er ensbetydende med en hæmning af livsprocessen. Det er med andre ord et livsvilkår for mennesket (og i princippet for alle psyker) at udforske verden i det omfang, at mennesket kan genspejle verden i vor psykiske dobbeltværen. Kan man, så skal man. Dette er givet ved livets grundlæggende konflikt, nemlig adskiltheden fra verden. Bemærk her, at på individniveau vil udforskningens potentielle omfang og retning afhænge af det i forvejen udforskede og derved tilegnede. Erfaring øger genspejlingsmulighederne. (Som når barnet mestrer sproget.) Og det tilmed sådan, at en identificeret konflikt nødvendigvis må udforskes, den vedkommer én i usvigelig grad. Fravalg er i yderste konsekvens lig med stagnation og død, intet mindre. For en genuin konflikt udspringer af livets grund og lader sig derfor ikke be-grunde, udforskningen er livets essens.

På baggrund af modellen kan man beskrive, hvad jeg her vil kalde »den aktive udforsker« - en utopisk person, som stiller sig udforskende overfor enhver situation, han møder i sit liv. Der er tale om et ideal, som man kan tilnærme sig, men det vil være afgørende for éns psykiske velbefindende, at man i et passende omfang er »aktiv udforsker«.

For »den aktive udforsker« gælder det, at (1) han skal kunne identificere en given konflikt og (2) formulere hertil passende spørgsmål, som (3) lader sig operationalisere i svarsøgende adfærd, der (4) tilvejebringer svar af en sådan karakter, at de (5) i et eller andet omfang afklarer spørgerens forhold til konflikten.

Med modellen i mente kan vi videre sige tre ting, om måden »den aktive udforskers« opmærksomhed må fungere på:

For det første er opmærksomheden rettet mod noget konkret og specifikt; den koncentrerer sig om det, som udforskes. Hermed ment, at objektet for opmærksomheden må være håndterligt og specificerbart for personen - hvad enten det drejer sig om fysiske genstande eller abstrakte begreber. Objektet skal med andre ord kunne gøres til genstand for meningsfuld manipulation og udforskning - man skal kunne forstå, hvad der foregår. For den voksne vil specificerbarheden give sig udtryk i, at denne manipulation og udforskning i princippet kan verbaliseres i konkrete termer for en udenforstående iagttager. Dette giver muligheden for manipulation og udforskning videre til iagttageren.

For det andet må opmærksomheden forholde sig åbent til objektet, sådan at forudindtagethed ikke bremser yderligere udforskning og begrænser vor karakterisering af objektet. Dette gælder i princippet overfor hele vor omverden, med det forbehold, at vi ikke kan udforske alt på egen hånd og derfor må forlade os på andres konklusioner. Fordomme, normer og fastholdte forestillinger vil kunne forhindre progressiv udforskning i det omfang, at grundlaget for dem i sig selv ikke udforskes (videnskabshistorien er fyldt med eksempler).

Og for det tredje er opmærksomheden fleksibel sådan, at den kan rettes mod verdens mangfoldighed og i princippet koncentrere sig om et givet objekt. Med andre ord skal opmærksomhedens koncentrerede fokus kunne flyttes til et vilkårligt objekt eller forhold. Dermed ikke ment, at opmærksomheden skal være præferanceløs (der er jo altid noget vi finder mere spæn-

dende end andet og man må også kunne begrænse sig), men at den skal kunne bringe aktuelle forhold i fokus. Anderledes udtrykt må man opmærksomt kunne forholde sig til alle sider af éns person eller i videre forstand det at være menneske. Kan man ikke det, bruger man sin opmærksomhed ensidigt og undvigende og neurotisk adfærd vil blive resultatet.

Koncentration og åbenhed er en nødvendig betingelse for at identificere en konflikt præcist og formulere et dertil passende spørgsmål. Flexibiliteten ligger i, at en vilkårlig konflikt i princippet skal kunne identificeres præcist.

Er blot én af disse tre betingelser ikke opfyldt, vil det i et eller andet omfang medføre en mangelfuld udforskning. Er opmærksomheden ikke rettet mod noget specifikt, vil éns bevidsthed blive diffus og ukoncentreret. Forholder man sig ikke åbent til omverdenen, vil man forblive forudindtaget og afskære sig fra umiddelbar og spontan livsudfoldelse. Bruger man sin opmærksomhed ufleksibelt, vil man i et eller andet omfang ikke kunne opbygge et tilstrækkeligt adfærdssrepertoire til at begå sig på ubesværet vis.

»Flow«-tilstanden

Tilstanden af flow kan beskrives som optimaloplevelse. Den forekommer, når vi engagerer os så totalt i et gøremål, at tiden forsvinder og alt synes at flyde og falde i hak. Jegets bekymringer glemmes til fordel for glæde og medleven i situationen. Øjeblikket forekommer dybt meningsfuldt.

Flow-oplevelser er overvejende udforsket og dokumenteret af Csikszentmihalyi (udtales »chick-zent-mi-hai«) og jeg vil i det følgende trække på Csikszentmihalyi [1991]. Flow er almindeligt forekommende og når flow-tilstanden indtræder, vil en række betingelser være opfyldt. Disse vil jeg kort opidse.

For det første skal éns opmærksomhed investeres i et realistisk mål sådan, at man på en dyb, men uanstrengt måde engagerer sig i en opgave, som passer til éns færdigheder. Med andre ord skal opgaven være af en sådan karakter, at man kan koncentrere sig helhjertet om den. Det kan være såvel fritidssystemer som golf eller fagligt orienteret arbejde, så længe der forudsættes mere end vanemæssig udøvende adfærd. Eksempelvis formulerer golfspilleren en masse spørgsmål undervejs angående banens karakter, vindforhold, græssets tilstand med mere, sådan, at han i vid udstrækning er udforskende og svarsøgende undervejs.

For det andet skal der i situationen ligge et klart mål, ligesom der fortløbende skal være mulighed for at få eller indhente feed-back. Opgaven skal tilbyde en vis grad af kontrol (eller blot følelsen heraf) sådan, at det er muligt at engagere sig og bruge den forhåndenværende feed-back konstruktivt. Vor golfspiller vil således evaluere spillet undervejs og søge årsager til eventuelle fejlslag for at lære heraf.

For det tredje ændrer bevidstheden karakter sådan, at tidsfornemmelsen typisk forsvinder og man bekymrer sig mindre om sig selv. Anstrengelsen bortfalder sammen med enhver tanke på udfald, belønning, etc. Fra at være golf*spiller* bliver man golf*spillende*.

Kriterierne for at opleve flow svarer ganske godt til, at man mestrer udforskningscyklen indenfor et bestemt felt. Man forstår at identificere og formulere

de relevante konflikter sådan, at man på en kompetent måde kan søge svar og opnå afklaring. Dette sker på en så engageret måde, at bevidstheden i vid udstrækning støtter sig på mere vanemæssige og automatiserede handlemønstre. Dette er i sig selv kilde til, at man føler sig opfyldt af mening. De positive følelser i forbindelse med flow vil motivere til et yderligere engagement i den givne aktivitet.

Men opmærksomheden behøver ingenlunde at være fleksibel og dette forhold kan give anledning til en skævhed i personligheden. Det er således almindeligt at have et højt og differentieret færdighedsniveau på nogle områder, mens man på andre områder er mere udifferentieret og endog underudviklet. Jung [1987, 1993] nævner gentagene gange eksemplet med den akademisk højt dannede, men følelsesmæssigt utilstrækkeligt dannede person. Skævheden består i, at personen med dygtighed og præcision kan identificere konflikter indenfor sit fag og handle herefter, men ikke kan håndtere sit følelsesliv på tilsvarende kompetent måde.

Faren ved flow er altså ensidigheden, at man vælger at vie sin opmærksomhed til en flowskabende aktivitet frem for en personlighedsudviklende. Det bevidst tilgængelige handlingsrepertoire begrænses i takt med, at de sider af éns person, man står famlende overfor, fravælges. Csikszentmihalyi nævner det tragiske og ekstreme eksempel med skakspilleren, som spiller på mesterniveau, men ikke kan takle tilværelsen i øvrigt - kun skakspilletets udforskningscyklus mestrer han.

Opsummerende kan vi konkludere, at flow forekommer, når vi på kompetent måde udforsker et element i vor tilværelse. Flow-oplevelser er i sig selv motiverende sådan, at vi opsøger flow-skabende aktiviteter igen og igen (også selv om de er forbundet med udgifter, besvær, etc.). Der er således også empirisk god grund til at kalde udforskning et motiv i sig selv. Vor utopiske »aktive udforsker« skulle altid opleve flow, noget som må ses som et uopnåeligt ideal. Positivt anvendt vil flow-oplevelser blive brugt som en ressource, når man skal udforske situationer, som man står mere prøvende overfor. Negativt kan flow blive en blindgyde, som fører til ensidighed.

Begreber, kategorier og mening

Sproget spiller en altafgørende rolle i mennesket udforskning. Sproget er et medie, som giver os adgang til dele af verden, som vi ellers ikke kunne få adgang til. Via sproget kan vi få adgang til andres subjektive oplevelser og erfaringer, viden om forgangne tider og ellers utilgængelige steder, til rent »åndelige« produkter som fortællinger og samfundsmæssighed, der kun eksisterer i kraft af sproget (se eksempelvis Willert [1990]). Sproget giver os også en mulighed for at forstå os selv på en ny måde sådan, at vi kan begrebsliggøre vort selv. Blandt andre beskriver Neisser [1988] således vort begrebsmæssige selv og gør opmærksom på, at der er tale om en teori, en forestilling. Vor begrebsmæssige selvforståelse er således kulturelt bestemt og varierer betydeligt (et illustrativt eksempel findes hos Howell [1988]). Neisser bemærker sig da også, at begrebsliggørelse er en usikker kilde til psykologisk indsigt.

Den begrebsmæssige selvforståelse behøver nemlig ikke at stemme overens med virkeligheden. Csikszentmihalyi [1991] giver et velkendt eksempel, som han kalder arbejdets paradoks: Selv om éns arbejde faktisk er langt mere tilfredsstillende og giver flere flow-oplevelser end éns fritid, siger man, at det forholder sig omvendt. Alt andet ville mange steder være at bryde et kollektivt tabu, som opretholdes til trods for, at éns begrebsmæssige selvforståelse på denne måde ikke har jordforbindelse, ikke udspringer af éns faktiske erfaring og levned. Dette er blot et eksempel på, at vor begrebsmæssige holdning til tingenes tilstand ikke bliver verificeret. Således er kategoriel vurdering ikke særligt individualiseret. Kun ganske få reelt har mærket efter og konstateret, hvad der for dem falder ind under kategorien meningsfuldt.

Så længe modsætningen mellem den begrebsmæssige udtalelse og den faktiske livsførelse har et socialt formål, betyder det næppe så meget for éns umiddelbare gøren og laden. Ordene tjener mere til, at man bekræfter hinanden end at kommunikere det budskab som i egentlig og objektiv forstand er indeholdt i ordene. Kommunikationen bliver som sådan alligevel meningsfuld, omend på et andet niveau end det kategorielt-begrebsmæssige. Ordene har mere en funktionel betydning end en reel sådan, at udtalelsen »det bliver rart at få fri« mere afspejler behovet for gruppefølelse end, at man faktisk glæder sig til at få fri. Udtalelsen er med andre ord en floskel, den har ingen reel dybde. Ganske som når man forveksler institutionen med bygningen, der huser den (Berger & Luckmann [1979])), behøver det ikke at gøre den store forskel én, for man kan jo netop ikke se ud over sin egen forståelse. Men éns begrebsmæssige selvforståelse (eller begrebsmæssige forståelse i det hele taget) har ingen jordforbindelse. Man har fundamentalt set ikke forstået, hvad det hele handler om og det er selvfølgelig uheldigt nok.

Ofte overses en reel konflikt mellem vor begrebsmæssige selvforståelse og virkeligheden. Konflikten giver sig udtryk i den manglende jordforbindelse og betyder, at vort begrebsmæssige selv er en tvivlsom ressource, når alt andet svigter. Den manglende jordforbindelse betyder, at man let går fejl af den egentlige konflikt. Man stiller sig selv de forkerte spørgsmål, som får én til at søge de forkerte steder og som kun bringer forkerte og dybest set utilfredsstillende svar. I forhold til udforskningscyklen betyder dette, at spørgsmålene, den svarsøgende adfærd og svarene står løsrevet fra spørgeren. Dermed også sagt, at det kræver en anstrengelse at fastholde sig til en udforskning, som dybest set ikke betyder noget for én. Man gør sig netop u-mage, man fremmedgøres overfor sig selv.

Man kan således ikke blot vælge sig en socialt prestigefyldt konvention og lade sit liv styre heraf, hvis man vil leve et fundamentalt meningsfuldt og jordforbundet liv. Man kan ikke frit vælge sin essens, livet har valgt for én. Det nytter således ikke at »hige og søge i gamle bøger«, når livets mening søges. Dette svarer til at kikke efter fisk i en trætop. Livets mening er at leve netop de konflikter, som udspringer af én selv. Gør man ikke det, vil man altid have problemet med at indhente »den rigtige« konflikt udefra, hvad der selvfølgelig er umuligt. Uanset hvor meget man anstrenger sig, vil man altid

halte bagefter. Wittgenstein [1993] har derfor ganske ret, når han skriver, at »løsningen på livets problem mærker man af dette problems forsvinden.«

Vælger man imidlertid at betragte det alment accepterede som den absolutte sandhed (og det gør man ret automatisk, når man vokser op i en vestlig civilisation), vælger man også den fundamentale usikkerhed, som ligger i den manglende jordforbindelse, i at man reelt ikke har forstået, hvad der foregår. Man absolutiserer et udefra kommende svar i stedet for at forholde sig til det virkeligt absolutte eller selvet. Man må derfor kæmpe for sikkerheden, forsvare den pseudo-absolutte bastion som man har bygget sit liv på. Man klynger sig til en forestilling, en abstraktion i form af et begrebsmæssigt selv, som andre har formuleret. Men et begreb lader sig ikke udforske i sig selv, sådan som det, begrebet refererer til, gør. Hverken af én selv eller af andre. Har man derfor valgt således, »er det bare sådan« uden, at nogen kan finde ud af hvorfor. Man når aldrig længere end cirkelslutninger og selvbekræftende hypoteser, intet nyt kommer på bane. Dette er fint nok for rent åndelige entiteter som matematikken, men livet har også en kropslighed og derfor er og bliver den valgte abstraktion en tilfældighed set fra selvets synspunkt. Og den har fatale konsekvenser, fordi den kategorielt begrænser opmærksomhedens bevægelighed sådan, at man på forhånd udvælger hvilke typer oplevelser, der er »prestigefyldte« nok til, at man vil have dem. Så ikke nok med at man således forhindrer selvets genuine udforskning, man fremkalder yderligere en konflikt ved at påtage sig en pseudo-konflikt.

Pseudo-konflikten kan illustreres ved figur 3, side 18. At give en forestilling status af noget absolut er en genvej til afklaring. Man behøver ikke at søge svar, når man har dem på forhånd. Men for så vidt der er tale om forestillinger, er det som absolutiseres altid tilfældigt i et eller andet omfang. Man forestiller sig netop, at man er afklaret. Vil man fastholde sin forestillede afklaring, må man derfor forsvare den overfor virkeligheden, som nødvendigvis vil sætte spørgsmålstejn ved den. Forestillingen er jo kun åbenbar for én selv. Pseudo-konflikten ligger i, at skulle overbevise den øvrige virkelighed om éns forestillingers rigtighed. Og ganske forgæves vil man kunne bruge uendeligt mange kræfter på det.

Dette er både anstrengende og aldrig dybt tilfredsstillende, fordi kun pseudo-konflikten søges løst. Anstrengelse i denne forstand fører aldrig til egentligt flow, fordi det begrebsmæssige selv ikke slippes. I stedet oplever man inflation - en opblæsthed, som man reelt kun selv kan værdsætte, fordi den kun er åbenbar for én selv. Anstrengelse kendetegnes da også ved, at man hævder sig, at man kæmper sig til belønningen. Evindeligt begær og fortvivelse følger, fordi tilfredsstillelse og afklaring aldrig nås. Fortvivlet vil man være dygtigere, smukkere, mere sig selv, mere beundrelsesværdig, et cetera ad infinitum.

Bemærk, at pseudo-konflikten opstår ved selv den simpleste form for absolutisering af éns forestillinger. Forestillinger må og skal indeholde et spørgende element for at være til nytte. Udsagnet »jeg kan ikke finde en kæreste« er konstaterende og blokerer derfor udforskning. Formuleres problemet positivt som »jeg vil gerne finde en kæreste«, peges der straks fremad mod et mål. Det bliver muligt at være aktiv og undersøge mulighederne.

Pseudo-konfliktens problem er egentlig, at man forsøger at spejle sig i verden i stedet for at genspejle verden i sig. Man vil gøre spørgsmålet til svar. Dette er et illusorisk projekt, fordi psyken netop er den genspejling af verden, som opstår gennem subjektets aktive virksomhed. Det er ikke meningsfuldt at tale om psyken som subjektets genspejling i en aktivt virkende verden. Man forsøger at tilfredsstille noget uden for sig selv, hvad der fundamentalt set ikke er motiverende, måske mest fordi man ikke kan kende dette »noget« ved at spejle sig i det. For at kende det må man jo netop genspejle det.

Pseudo-konflikten bliver imidlertid let et af socialisationens vilkår, men den bør som sådan afvikles, når man kommer til skelsår (Jørgensen [1992]). Det er trods alt godt nok at lære af fortidens erfaring, men den bør tjene til inspiration frem for stagnation. Gør den ikke det, må man leve med den Freud'ske kulturpessimisme og stedse søge livets ankerpunkt i omgivelserne, sådan som Berger & Luckmann [1979] fejlagtigt mener det nødvendigt.

Blindt at overtage et begrebmæssigt selv er således ikke principielt forskelligt fra at spille et spil, omend det er med livet som indsats. Umiddelbarhed og spontanitet tillades ikke, for reglerne må altid konsulteres først. Reglerne vil betinge éns reaktioner, man dømmes andre i henhold til dem, uanset om de spiller med i samme spil eller ej. Et eksempel på et sådant spil er den romantiske kærlighed. Mangler jordforbindelsen betinges kærligheden alene af de sødmefyldte og glorificerende rim, man ser ikke hinanden, kun sin abstraktion. Man bytter glansbilleder i blodigt alvor. Er man jordforbundet bliver romantikken fjollet og legende let, fordi man vitterligt ser sig selv og den elskede. Man behøver ikke at anstrenge sig med at lave en attraktiv forestilling, som man kan forelske sig i og projicere ud på et stakkels offer.

Vejen til den dybe meningsfuldhed er individuation. Men civilisationen påbyder os socialisation først. Har den enkelte det fornødne mod, kan han derefter selv løse livets regnestykke, han kan selv se og mærke efter, hvad der forekommer ham meningsfuldt. Bertelsen [1975] giver kategoriale termer et indtryk af, hvad det indebærer at undersøge sit livsgrundlag, at søge sin essens. Opgaven løses i sin simpleste form ved at standse de vante vurderinger for i stedet at se (Bertelsen [1975, 1983]). I starten af »En-ten-Eller« antyder Kierkegaard i anekdotiform, hvad et sådant projekt munder ud i, idet han skriver, at »da jeg slog Øiet op og betragtede Virkeligheden, da kom jeg til at lee, og har siden den Tid ikke ophørt dermed«.

Depression

Depression karakteriseres almindeligvis ved en følelsesmæssig forstemthed i retning af tristhed eller melankoli fulgt af en adfærdsmæssig passivitet. Med udgangspunkt i kognitiv terapi og senere i meditation, skal jeg her forsøge at beskrive depression som en tilstand kendetegnet ved, at udforskningscyklen er blokeret. Ikke for at redegøre for depression som sådan, men for at se på mekanismerne bag den manglende udforskning og hvordan denne afhjælpes. Der er således ikke tale om en ætiologisk stillingtagen.

Depressiv tænkning

Udgangspunktet for Beck's depressionsteori er, at depression ikke primært er en følelsesmæssig forstyrrelse, men derimod en reaktion på tankemæssige »forstyrrelser«. Det er altså de kognitive afvigelser hos den deprimerede, som medfører forstemtheden og passiviteten, snarere end omvendt. Beck [1967] opdeler de depressive tanker i, hvad han kalder *den kognitive triade* sådan, at personen selv, omverdenen og fremtiden ses i negativt lys. Ved at tænke på denne måde, lukker den deprimerede sig kognitivt inde. Enhver grund til udforskning forkastes, idet intet synes at indbyde hertil. Denne kognitive lukkethed er imidlertid en blindgyde, fordi forestillingerne bag den i sig selv ikke udforskes.

Depressiv tankegang kan beskrives mere detaljeret ved en række tankemønstre, som Beck mener at have identificeret. Disse vil blive gennemgået i opremsende form (efter Beck [1990], Nielsen [1990] og Williams [1984]). Man kan bemærke sig, at den deprimerede faktisk enten negligerer eller potenserer de konflikter, som er til stede i vedkommendes liv. Enten overses de eller også gøres de uoverskuelige. Herved bremses udforskningscyklen fra start.

1. Kikkertsyn: Man opfatter kun, hvad der stemmer overens med én selv egen opfattelse.
2. At se tingene ude af deres rette sammenhæng: Beslægtet med kikkertsyn, sådan at udsagn eller begivenheder tages ud af deres sammenhæng og derfor fejlfortolkes.
3. Vilkaarlige slutninger: Man slutter vilkårligt ud fra fordomme uden egentlig grund.
4. Overgeneralisering: Egenskaber eller udsagn absolutiseres eller generaliseres, så deres betydning er uomgængelig.
5. Diktonom tænkning: Opdeling af virkeligheden i skarpt adskilte poler: Enten-eller, alt-eller-intet, sort-hvid.
6. Overdrivelse: Overdrive egenskaber eller betydningen af begivenheder.
7. Underdrivelse: Underdrive egenskaber eller betydningen af begivenheder.
8. Fordomsfulde forklaringer: At tillægge negative egenskaber, finde en ubehagelig forklaring.
9. Negative etiketter: Forklaring af andres adfærd via etiketter, for eksempel diabolisering (Ellis) - han er en djævel.
10. Selvhenhørende tendens: At tro, at (alle) andres handlinger er rettet mod én selv.
11. Tankelæsning: Tro på, at andre kan kende én selv tanker, ønsker etc. og derfor automatisk handler derefter.
12. Det subjektive ræsonnement: Når en følelse er tilstrækkelig stærk, må den være rigtig og negative følelser skyldes andre.

13. Negativ perceptuel selektion: Særlig vægten af negativt opfattede faktorer i omverdenen.

14. Katastrofetænkning: Situationen vil og kan kun gå galt.

Der er gennemgående træk ved disse tankemønstre og af særlig interesse her er de følgende fire: (1) tænkningen er uspecifik, (2) man klynger sig til en tænkt abstraktion i stedet for det konkret nærværende, (3) opmærksomheden bruges uflexibelt og endelig (4) bremser tænkningen yderligere udforskning.

Den kognitive terapeuts hovedværktøj overfor depression er en spørgende holdning, som tjener til at realitetsteste klientens tanker (Williams [1984]). Videre gør terapeuten sig på denne måde til model for klienten, som efterhånden vil udvikle en mere udforskende holdning til sin aktuelle livssituation. Terapeuten bruger således op til 80% af sin taletid til at udspørge eller på anden måde få klienten til aktivt at forholde sig til specifikke problemer (Beck & Young [1979]). Hertil kommer, at klienten almindeligvis vil få hjemmeopgaver, som tjener samme formål, nemlig at flytte opmærksomheden fra de depressive tanker til konkrete og specificerbare fakta.

Den kognitive terapeut tager med andre ord den deprimeredes tanker alvorligt. Naturligvis ikke ukritisk, men sådan, at de søges omdannet til en ressource, som klienten kan trække på. Ved at træne klienten i at spørge til det specifikke får denne en mere udforskende holdning til verden, som igen vil resultere i, at klienten selv opsøger flere konkrete erfaringer. Depressionen vil herefter aftage.

Kognitiv terapi retter sig altså mod de fire generelle træk ved depressiv tænkning: (1) Tænkningen gøres mere specifik, (2) hvorved de herskende ideer og abstraktioner realitetstestes og (3) opmærksomhedens fleksibilitet øges sådan, at (4) yderligere udforskning af éns livssituation muliggøres. Kognitiv terapi handler altså nok så meget om at træne den deprimerede i at bruge udforskningscyklen og derved nærme sig vort ideal »den aktive udforsker«. I *min* fortolkning er rationalet, at den deprimerede trænes i at identificere konflikter mere præcist og formulere spørgsmål på en sådan måde, at udforskende og svarsøgende adfærd naturligt følger efter.

Et interessant problem i forbindelse med kognitiv terapi er, når den deprimerede mentalt godt ved, at han ikke har grund til at være deprimeret, men at han alligevel føler sig forstemt. Ifølge Becks teori skulle følelserne følge umiddelbart af tankerne og éns selv vurdering, men dette synes ikke altid at være tilfældet i praksis. Oestrich [1986] beskriver fænomenet som et indlæringsmæssigt problem, sådan at følelserne blot tager lidt længere tid at ændre end tankerne, fordi de stammer fra evolutionsmæssigt ældre dele af hjernen. Vedholdende træning af de nye tankemønstre skulle derfor frembringe konsensus. Williams [1984] følger et lignende spor, blot med udgangspunkt i skellet mellem ubevidst-passiv og bevidst-aktiv forventning. Her gælder det, at de ubevidst-passive forventninger er mere erfaringsbaserede end de bevidst-aktive og derfor indlæringsmæssigt mere træge. Det kunne ligne en tanke, at terapien blot har ændret personens begrebsmæssige forståelse af sig selv uden, at denne er blevet jordforbundet. Eller anderledes udtrykt, at den deprimerede mere snakker terapeuten efter munden, end

han selv mærker efter. Men væsentligt er det dog, at han trods alt *har* identificeret en konflikt, nemlig den manglende jordforbindelse. Finder han ikke den, kommer han ikke videre, om han så opslider tusind terapeuter.

Parentetisk bemærket har Beck [1990] med udgangspunkt i parforholdet udvidet sin teori til at omfatte tænkning og kommunikation mere generelt sådan, at de ovenstående tankemønstre kan genfindes i konfliktramte parforhold. De er således ikke specifikt begrænset til deprimerede, omend flere dysfunktionelle tankemønstre må tages i betragtning, når vi taler tænkning og kommunikation i almindelighed (se eksempelvis Dahl [1993]). Men for nu at blive ved Beck, så kendetegnes dysfunktionel kommunikation ifølge ham ved, at de nævnte tænkemåder benyttes af samtalepartner (eventuelt blot én af disse). Resultatet er, at den relevante information ikke bliver kommunikeret, budskabet tabes. Man får ikke viderebragt muligheden for udforskning, typisk fordi konflikten eller spørgsmålet ikke formuleres præcist nok. Læseren kan med fordel genlæse listen af tankemønstre på side 10 og forestille sig en samtalepartner med de nævnte træk undervejs. Læseren vil sikkert finde vor hypotetiske samtalepartner ganske frustrerende! Kuren er igen som før at orientere sig i retning af udforskningscyklen.

Deprimeredes attribueringsstil

Individet skaber sin selvopfattelse ved evaluering af situationer. Til belysning af dette har Seligman fremsat en teori om attribueringsstil. Ifølge denne kan evalueringen give anledning til indlært hjælpeløshed, som er en tilstrækkelig, men ikke nødvendig betingelse for depression. Attribuering dækker i denne forbindelse den begrundelse, man giver sig selv om årsagen for éns succes eller fiasko. Gennemgangen bygger overvejende på Nielsen [1990].

Seligman har opstillet tre dimensioner, som en given attribuering kan placeres på. For det første kan årsagen til en begivenhed (og dens udfald) være indre eller ydre, det kan være én selv eller eksterne faktorer, som vurderes som udslagsgivende. For det andet kan årsagen være stabil eller ustabil sådan, at det udslagsgivende moment vurderes som værende af længere eller kortere varighed. For det tredje kan årsagen være specifik eller global sådan, at det udslagsgivende knyttes til en bestemt situation eller tilværelsen mere generelt.

Deprimeredes attribueringsstil karakteriseres ved at være indre, stabil og global ved fiasko-oplevelser (*jeg* er dum, vil *altid* være det og det tilmed til *alt*) og ydre, ustabil og specifik ved succes-oplevelser (prøven i dette *snævre* fagområde var *for* let *denne* gang). Udsagnene er lukkede og der er derfor ingen grund til udforskning. På denne måde ser den deprimerede sig som uden indflydelse på sin egen situation - han oplever sig som hjælpeløs.

Set i forhold til min model af udforskningscyklen, kan man sige, at hjælpeløsheden består i, at spørgeren stiller sig udenfor formuleringen af konflikten og opnåelsen af afklaringen. Spørgeren er netop ikke aktiv, men lader sig passivt styre af begivenhedernes gang.

Deprimeredes opgaveløsning

Den depressive har det vanskeligt med konkrete opgaver, de forekommer ham let uoverkommelige. Ikke blot er det vanskeligt for den deprimerede at komme i gang, han har også en tendens til ikke at gøre en påbegyndt opgave færdig. Opvasken sættes måske i bero, netop som han nåede til den sidste tallerken. Således kommer handlingsforløbet ikke til at flyde glat, ligesom den deprimerede forhindrer sig selv i at få et konkret resultat at forholde sig til. Herved bekræftes forestillingen om, at opgaven var uoverkommelig (Williams [1984]).

Den adfærdsterapeutiske løsning er, at fastholde den deprimerede ved opgaven til denne er løst og derefter give ros herfor. I *min* fortolkning vil rationalet herfor være, at den deprimerede fastholdes i løsningen af en specifik opgave, mens de deprimerende tanker negligeres. Han gennemfører opvasken og bringes til at erkende, at han faktisk var i stand til dette. De deprimerede tanker tages med andre ord ikke alvorligt, fordi de for en ydre iagttager ikke forekommer rationelle eller jordforbundne. Ved udefra at fastholde den deprimerede i et skemalagt handlingsprogram (som selvfølgelig er udarbejdet sammen med ham selv), giver man ham således et nyt erfaringsgrundlag at opbygge sin selvforståelse på. Man »tvinger« ham altså gennem udforskningens cyklus.

I stedet for at vie hele sin opmærksomhed til den konkrete opgave - opvasken - kunne vor depressive ven også give sig til at spekulere på et mere abstrakt niveau. Over opvaskevand og forurening og hvor skidt det hele går. Og atter bliver han modløs og opgivende. Ikke fordi det i sig selv er deprimerende at tænke på miljøet (sic!), men fordi han ikke gør dette konkret og specificerbart. Hans tænkning rækker ikke ud over sig selv, fordi den ikke er analytisk. Hans nok så velmente tanker forekommer ham ikke håndterlige og derfor formår han ikke at sætte sig i et aktivt forhold til problemet. For nok identificerer han en konflikt, men i en så abstrakt og potenseret form, at den vitterligt er uløselig for ham alene. Skulle situationen håndteres konkret, ville han gøre opvasken færdig og så i øvrigt engagere sig i arbejdet for et bedre miljø. Gør han ikke det, vil hans velmente tanker om miljøet ikke være specificerbare i en grad, som kan interessere andre. At kunne konstatere, at miljøet lider, er et trivielt faktum, som ikke vil bringe én megen social reforcering - der er ganske enkelt ingen konkrete erfaringer eller udforskningsmuligheder at udveksle. Hertil kommer naturligvis, som tidligere nævnt, at opmærksomhedsfeltet indsnævres til kun at rumme en abstraktion.

Depression og meditation

For den deprimerede betyder tilbagetrækning fra det konkrete, at selvet i vid udstrækning bliver genstand for personens opmærksomhed. I depressionsforskningen har skellet mellem selv-fokuseret (»self-focused«) og ydre-fokuseret (»externally focused«) opmærksomhed motiveret en del forskning.

Selv-fokuseret opmærksomhed forekommer således i større omfang hos deprimerede end hos ikke-deprimerede (men også ved angst, skizofreni, psykopati, alkoholisme m.m.). Men da evnen til selvregulering afhænger af

en kombination af selvfokuseret opmærksomhed og analytisk sans, så er selvfokusering på ingen måde noget rent negativt. Ingram & Wisnicki [1991] opsummerer forskningen og konkluderer, at selvfokuseret opmærksomhed er en udløsende faktor for negativ tænkning. Men videre påpeger de, at det nok snarere end for megen selvfokusering som sådan drejer sig om en ufleksibel brug af opmærksomheden, der kendetegnes ved en manglende evne til at vende den mod noget ydre og konkret. Der er altså tale om, at opmærksomheden bruges ensidigt selvfokuseret. Dette falder ganske i tråd med ideen om manglende udforskning.

Spørgsmålet om, hvorfor tænkningen netop tager en *negativ* retning, når opmærksomheden fokuseres på selvet, lader Ingram & Wisnicki stå ubesvaret. Svaret tror jeg findes i et fænomen, som kan findes i simpel opgaveløsning og sikkert er læseren bekendt. Retter man sin opmærksomhed mod en opgave, som på den ene eller anden måde frustrerer én, vil éns opmærksomhed begynde at vandre. Alt muligt andet forekommer pludselig umådeligt mere interessant og man går måske i gang med noget andet. Men frustreres man også hér og næste sted igen eller er der ikke noget, som fanger éns opmærksomhed, er der ét sted tilbage for den at vende sig mod: én selv. Opmærksomheden fokuseres altså på selvet og herfra kan den ikke flygte, da selvet jo er opmærksomhedens kilde (den deprimerede forsøger muligvis ved at blive i sengen hele dagen!). Men hvorfor skulle dette så udløse negative tanker eller i Beck's terminologi: aktivere et negativt skema. Tre forhold skal her nævnes. Som vi allerede har set, er begrebslig tænkning en tvivlsom kilde til selvindsigt, fordi man tenderer mod at bekræfte sit udgangspunkt. Er man ikke trænet i ikke-vurderingens kunst inflaterer selvfokusering derfor det begrebsmæssige selv sådan, at den af tænkningen afledte emotion intensiveres. Den deprimerede når ikke ud over sin negative abstraktion og ser sort, ligesom eksempelvis narcissisten lader sig kuldaste over hele emotionsregisteret. Mere usikkert kunne man foreslå, at alle de uløste opgaver stadig påkalder sig opmærksomhed i form af en slags dårlig samvittighed. Og noget mere spekulativt kunne det skyldes, at selvfokuseret opmærksomhed netop fra start fremprovokeres af negative oplevelser eller situationer, typisk i form af forældre-figurer, som irettesætter og begrænser råderummet for det nysgerrige barn (jævnfør Freuds tese om bevidsthedens opståen).

Nu er selvfokuseret opmærksomhed ikke nødvendigvis forbundet med negative oplevelser. I så fald ville meditation blive et tvivlsomt forehavende (hvad nogle da også mener det er!), fordi opmærksomheden i høj grad vendes indad. Den udslagsgivende forskel ligger givetvis i skellet mellem, hvad Bertelsen [1991] kalder den almindelige bevidsthed og den meditative bevidsthed. Hvor den almindelige bevidsthed er opslugt af dens indhold, er den meditative bevidsthed vidne til dette indhold. For den meditative bevidstheds vedkommende er der med andre ord tale om en dobbeltrettet bevidsthed, som forhindrer, at bevidstheden identificerer sig med sit indhold i kraft af, at bevidstheden meditativt husker sig selv. Når meditativ selvfokusering fremkalder den emotionelle intensivering, betyder det blot, at den mediterende ser sig selv klarere. Han har følelsen, den har ikke ham. Derfor kan han også let stilne sit sind ved at se fremfor at vurdere. Når alt således er bragt til ro transcenderes dobbeltrettetheden og den såkaldte »højere

bevidsthed« nås. Denne er at ligne med flow. Med passende træning kan man gradvist gøre den »højere bevidsthed« mere permanent. Herved tilnærmer man sig »den aktive udforsker«.

Forholdet mellem meditation og depression viser sig ganske interessant og fortjener derfor at blive behandlet mere udførligt. Det vil derfor være væsentligt at kaste et blik på bevidsthedens grundlæggende struktur. Traditionelt har man skelnet mellem to tilstande: en ordinær vågen og en ændret bevidsthedstilstand. Skellet er eksperimentelt påviseligt og de to tilstande kendetegnes blandt andet ved en radikalt forskellig brug af opmærksomheden. Nedenstående skema opsummerer de vigtigste træk (Frit efter Råmonth [1985] med en del tilføjelser):

	Ordinær bevidsthed	Ændret bevidsthed
O p m æ r k s o m h e d	Handlingsorienteret scanning. Voluntær styring og fastholdelse af opmærksomhed. Bredt opmærksomhedsfelt. Seriel processering. Refleksion over kausal-forhold og tid. Impuls, handlingsinitierende. Reflekteret handling. Ordinær, vågen bevidsthed.	Passiv receptiv indstilling. Involuntær styring og fastholdelse af opmærksomhed. Snævert opmærksomhedsfelt. Parallel processering. Kausalitet og tid er ikke af betydning. Felt, væren. Automatiserede handlinger. Ændret bevidsthedstilstand.
I n d h o l d	Verbale begreber / kategorier. Semantisk-syntaktisk funktion. Jeg-oplevelse forbundet med kontinuitet i oplevelse af rum og tid. Begrebsmæssig selvforståelse.	Billeder, fornemmelser. Analog-syntetisk funktion. Ustabil følelse af kontinuitet i tid og rum, muligt at opleve flere »selver«. Alders-regression. Umiddelbar selvforståelse.

Den deprimerede tilstand domineres af, hvad der her er kaldt den ændrede bevidsthedstilstand. Med reference til de tre betingelser, jeg stillede op for den aktive udforskers brug af opmærksomheden, ses, at netop den ændrede tilstand er kendetegnet ved uspecifik tænkning, ufleksibel opmærksomhed og manglende udforskning eller handling. Hvorvidt bevidstheden forankres ved en abstraktion eller ej synes underordnet. Givet, at den deprimerede ikke holder sig fast ved en abstraktion (det begrebsmæssige selv) vil hans bevidsthed blive opslugt af den ændrede bevidstheds diffusitet og som antydning vil en sådan fastholdelse kunne fremprovokere en tilsvarende introversion. Således blokerer den deprimerede den bevidst målrettede udforskning og derfor tvinges udforskningen til at antage præ-bevidste former. Noget provokativt kan man sige, at vor deprimerede ven turer rastløst og ukoncentreret rundt som en fødesøgende amøbe uden at finde ro i sit sind.

Det bemærkes da også, at en række højereordens kognitive funktioner som hukommelse, planlægning og tænkning svækkes under depression.

Tilstanden ligner til forveksling, hvad man almindeligvis kalder meditation. Den mediterende indsnævrer typisk sin bevidsthed ved at koncentrere sig om en (i princippet arbitrær) genstand, et mantra, en koan, en kort bøn eller lignende. Dette er ganske parallelt til forankringen ved en abstraktion. Herved kommer han ind i den ændrede bevidsthedstilstand; han fremkalder en introversion, som netop kendetegnes ved at være uspecifik, ufleksibel og feltagtig. Altafgørende væsentligt er det dog, at den mediterende *trods alt* er aktiv: introversionen er villet og begrænser sig til en i forvejen fastsat tid. Jævnfør Ingram & Wisnicki's konklusion adskiller den depressive introversion sig herfra ved at være ensidig og uafgrænset i tid. Hertil kommer, at den mediterende har en dobbeltrettet bevidsthed som udgangspunkt (Bertelsen [1991], Jørgensen [1992]) sådan, at han ikke identificerer sig med sin bevidstheds indhold, han er ikke opslugt af eller ét med dens indhold. (Det skal retfærdigvis tilføjes, at dette sker under den indledende træning og hvis man ikke er nogenlunde i psykisk balance.) Og nok så væsentligt er den abstraktion, man har valgt at fastholde *ikke* det begrebsmæssige selv, men noget langt mere overskueligt og »objektivt« i den forstand, at den ikke forholder sig vurderende eller analyserende til selvet. Pseudo-konflikten minimeres (og slippes til sidst) og de reelle konflikter ses. Set i forhold til udforskningscyklen er målet med meditation altså, at identificere spørgerens beskaffenhed (bevidsthedens kilde) frem for at hæfte sig ved diverse spørgsmål og svar (bevidsthedens indhold).

Der findes en lang række andre teknikker end decideret meditation til at fremkalde introversionen. Iblandt disse skal her nævnes Jungs *aktive imagination* og et sæt mere eller mindre standardiserede øvelser, som går under betegnelsen *autogen træning* (se for eksempel Levi [1984] og Eberlein [1974]). Fælles for begge er, at de indeholder et element af aktiv udforskning, sådan at introversionen kombineres med villet og målrettet styring. Som alene navnet antyder, går aktiv imagination ud på at fremkalde indre billeder i form af fantasier. Disse billeder eller fantasier kan derefter bruges som kilde til selvindsigt ligesom drømme. Sigtet med autogen træning er at optræne kropsbevidstheden dels ved at udforske fornemmelser i kroppen, dels ved at regulere kroppens og psykens mekanismer med selvsuggestioner.

Pointen er altså, at introversion kun giver mening i det omfang, at man ikke blot lader sig opløse i den ændrede bevidstheds diffuse tåger. Fastholder man det begrebsmæssige selv (som eksempelvis den deprimeredes negative tanker) ser man ikke andet, man begrænser sit bevidsthedsspand. Man stiller sig ikke åbent overfor det fraværende og dermed overfor livet. I modsætning hertil er meditation en bevidsthedsudvidelse, man slipper det begrebsmæssige selvs forudindtagethed og lader udforskningscyklen gå sin gang. Med tiden bliver meditation en livsindstilling, sådan at man ikke bliver hængende ved nogen forestilling om selvet og derfor får ro i bytte for fortvivlelsen (selvfølgelig har man stadig forestillinger og begreber om selvet, men man fastholder dem netop ikke).

Med ovenstående i mente kunne man måske sige, at den deprimerede forsøger at forlade sig på den ændrede bevidsthed. Enten ved at holde sig

indenfor det begrebsmæssige selvs rammer eller ved at stå til. Men den ændrede bevidsthed hverken kan eller vil løse den ordinære bevidstheds problemer så længe, der er et modsætningsforhold, en manglende jordforbindelse. Grunden til, at den mediterende får udbytte af den ændrede bevidsthedstilstand, er netop, at modsætningsforholdet er fjernet. Den ordinære og den ændrede bevidsthed smelter sammen sådan, at udforskningscyklen kan udfolde sig i sin reneste form. Den mediterende åbner sig for altings fravær (»tomheden«) og oplever derfor altings nærvær (»Gud«, »højere bevidsthed«). Dette er ren bevidsthed, fordi intet fastholdes. Kun ved denne eksistentielle gennemsigtighed kan man genspejle verdens mangfoldighed og tilnærme sig »den aktive udforsker«.

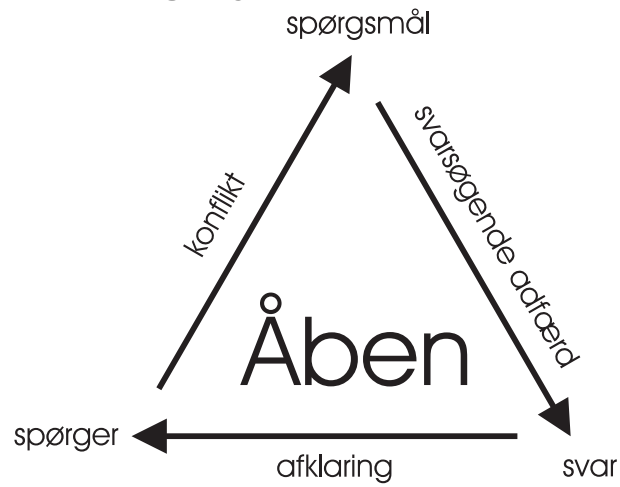
Afrunding

Det er et livsvilkår at være aktivt udforskende, fordi det psykiske forholder sig genspejlende til verden. Genspejlingen tager form af en forestilling, som er udgangspunkt for målrettet og udforskende aktivitet. Det er således vor forestilling om verden og ikke verden i sig selv, som har betydning for, hvordan vi gebærder os. En fastlåst forestilling om verdens eller selvets karakter vil hæmme livsudfoldelsen, fordi den manglende udforskning af forestillingen forhindrer gennemsigtig genspejling.

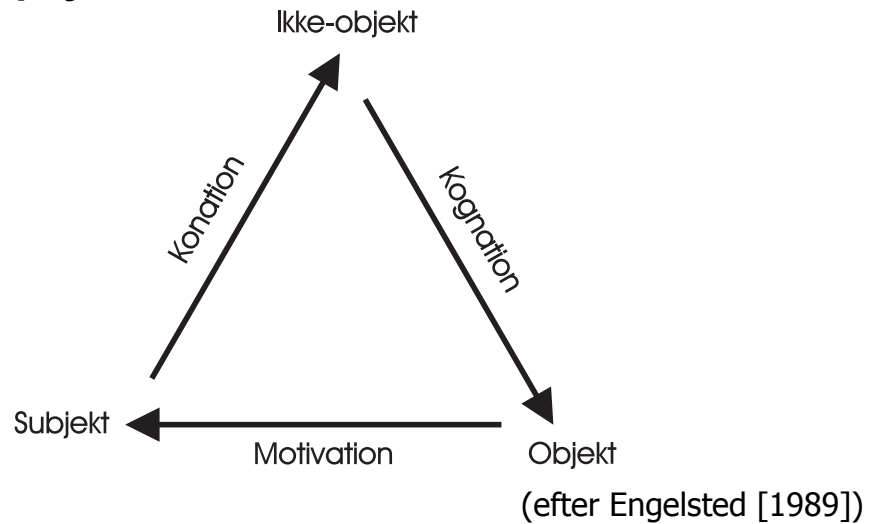
Med udgangspunkt i en generel model for udforskningens cyklus er dette primært søgt illustreret ud fra dybdepsykologiske og kognitive kilder. Retningerne er på dette punkt to alen af samme stykke, fordi de begge tager udgangspunkt i, at vore forestillinger om virkeligheden ikke nødvendigvis er i overensstemmelse med denne. Dette finder man klart formuleret hos dybdepsykologiens fader Jung [1993], hos den kognitive terapis »nestor« Beck [1990], hos NLP-teoretikeren Dahl [1993] såvel som hos mange andre. Følgelig er verificering af forestillinger en væsentlig del af deres psykoterapeutiske praksis.

Meget andet kunne med udbytte have været inddraget i diskussionen, så på denne måde vil et skrift som dette altid være ufuldstændigt. Men netop i kraft af sin ufuldstændighed er det fuldstændigt deri, at det omhandler en forestilling om det psykiske. Og forestillinger må som vist altid udforskes yderligere, da de ikke uden videre kan absolutiseres og ophæves til evige sandheder. Det højeste en forestilling kan tjene til er at inspirere til den videre udforskning. Er dette forstået til fulde, giver resten sig selv.

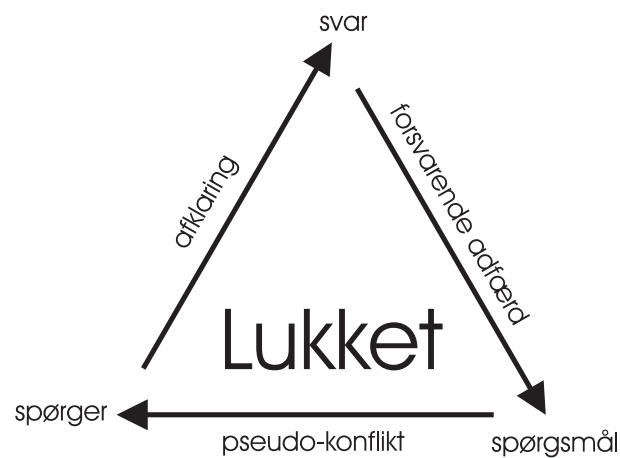
Figur 1: Udforskningscyklen



Figur 2: Det psykiske



Figur 3: Pseudo-konflikten



Litteratur

- Beck, A.T. (1967): *Depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. (1990): *Kærlighed er aldrig nok*. Munksgaard.
- Beck, A.T. & Young, J.E. (1979): *Cognitive therapy of depression. Demonstration of an initial interview*. New York: BMA Audio Cassettes.
- Berger, P. & Luckmann, T. (1976): *Den samfundsskabte virkelighed*. Lindhart & Ringhof.
- Bertelsen, J. (1975): *Individuation*. Borgen.
- Bertelsen, J. (1983): *Højere bevidsthed*. Borgen.
- Bertelsen, J. (1984): *Energi og bevidsthed*. Borgen.
- Bertelsen, J. (1991): *Bevidsthedens befrielse*. Borgen.
- Csikszentmihalyi, M. (1991): *Flow*. Munksgaard.
- Dahl, O.V. (1993): *Grundbog i NLP kommunikation og terapi*. Paludan.
- Eberlein, G. (1974): *Autogen træning*. Thaning & Appel.
- Engelsted, N. (1989): *Personlighedens almene grundlag, bind II*. Aarhus Universitetsforlag.
- Hjort, S. (1983): *Krishnamurtis psykologi*. Borgen.
- Ingram, R.E. & Wisnicki, K. (1991): Cognition in Depression. I: Magaro, P.A. (Ed.): *Cognitive Bases of Mental Disorders*. New York: Sage Publications.
- Jørgensen, A.S. (1992): *Selvudvikling og energibevidsthed*. Politiken.
- Jung, C.G. (1987): *Jeget og det ubevidste*. Gyldendal.
- Jung, C.G. (1993): *Den analytiske psykologis grundlag og praksis*. Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (1986): *Skrifter i udvalg*. Gyldendal.
- Levi, V. (1984): *Kunsten at være sig selv*. NNF.
- Neisser, U. (1988): *Five Kinds of Self-Knowledge*. Emory Cognition Report #14.
- Nielsen, T.C. (1990): *Depression*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Oestrich, I.H. (1986): *Træning af sociale færdigheder*. Socialpædagogisk Bibliotek.
- Olsen, T.P. (1970): *Nysgerrighed og indlæring. D.E.Berlynes teori*. Munksgaard.
- Pallis, T. (1990): *Zen. Træning og tradition*. Borgen.
- Willert, S. (1990): *Sproget - bevidstheden og "projekt menneske"*. PI, AU.
- Williams, J.M.G. (1984): *The Psychological Treatment of Depression*. Worcester: Billing & Sons.
- Wittgenstein, L. (1993): *Tractatus Logico-Philosophicus*. Samlerens Bogklub.