

## Socialpædagogik og meditation

Forår 2010

# Den, der ser - er Den, der ses

Meditativ bevidsthed for udsatte unge

Af Troels Bjerrum

St. Bredlundvej 9  
Vrads  
8654 Bryrup  
tlf.8676 0002  
tlf.2543 2016  
[www.qigonghuset.dk](http://www.qigonghuset.dk)  
[www.band4you.dk](http://www.band4you.dk)  
mail. [ostinat@hotmail.com](mailto:ostinat@hotmail.com)

Cand. Mag. Musik og kunsthistorie  
Master i Socialpædagogik  
Qigong instruktør – Biyun  
Aikido underviser  
Musiker

# Indholdsfortegnelse

Resumé på engelsk	Side	3
Indledning	-	4
Unge i samfundet	-	6
Udsatte unge	-	8
Kroppens fænomenologi	-	11
Dualisme	-	12
Egenkroppen	-	13
Eksplicitering og immanens	-	13
Fordomsfrihed	-	15
Intentionalitet	-	15
Intersubjektivitet	-	16
Bevidsthed	-	18
Forskning og diskurs	-	18
Bevidsthedens organisme	-	19
Protoselvet	-	21
Kernebevidsthed og udvidet bevidsthed	-	22
Følelser og emotioner	-	23
Regulering af mentalt og følelsesmæssigt indhold	-	25
Barndommens hukommelse	-	26
Tilknytning i barndommen	-	26
Det indre og det ydre	-	27
Følelsesmæssig læring	-	28
Den 'voksne' unges verden	-	30
Smerte og frygt i kroppen	-	30
Forsvarsmekanismer	-	32
Respekt og relationer	-	34
Positiv livsindstilling	-	35
Forandring	-	36
Meditation med udsatte unge	-	37
Meditation	-	37
Udsatte unge, der mediterer	-	41
Afrunding og opsamling	-	47
Kilder	-	52

# Resume på engelsk

## He who sees, is he who is seen

Consciousness in meditation for exposed young people

This report is about how meditation can help young exposed people form their self-consciousness. First, it illustrates how society influences people's lives, how globalization and individualization influence young people and their way of living and thinking. In this perspective, many young people find it difficult to make choices in life, and without a 'proper' social background it is impossible for some of them to make the necessary choices for a good life. Due to social inferiority, young exposed people often seek new social communities of their own in criminal environments and thus head off towards social decay.

Young people who have been ill-treated for a long time will in themselves find a wish to change their life. But often they cannot find the courage to realize their own disqualification and to do something active and constructive about it. The starting point of this report is the fact that all unpleasant experiences remain as tensions in the body. Therefore, based on the theories of Maurice Merleau-Ponty and Alexander Lowen, it deals with how mind and body are connected. Antonio Damasio's theory about human consciousness is used to demonstrate how one can understand that insight into personal feelings and sensuality is the key for the individual to achieve the ability to have intention in an active way rather than a reactive way. Consequently, the report discusses consciousness to make it clear how important this conception is in the process of changing one's way of living.

This report aims at illustrating how negative life-associations often hamper personal change. The basic concept is that childhood experiences cause emotional strategies later on in life. And at a later stage these stereotype strategies prevent a person from not only acting in consciousness but also from changing his or her concept of living. The report shows how inner fear and pain will damage one's courage to feel oneself, often leading to an impulsive and aggressive personality. It concludes that, in the process of developing self-respect, one has to know and realize the intentional motive for acting. The main thesis is that knowledge by total perception in a young person can bring this person to realisation and responsibility. The report shows why and how it is possible to teach young people to meditate and in that way manage to discover the perception of inner feelings and make a new foundation for a life with a positive aim. The report highlights how meditation are actually used to help young exposed people in Copenhagen.

## Indledning

Min store interesse er, hvordan bevægelse, sanselighed og erkendelse kan skabe forvandling i mennesker. Jeg undrer mig hver dag på mit arbejde over, hvordan uddannelse udvikler mennesker, og jeg kan se, at der sker forandring med mennesker, dér, hvor de er i sociale sammenhænge. I bedste fald finder man ind til sig selv. Men jeg erfarer, at menneskets integrerende forvandling sker, når det sover, når det hviler sig, når det er sig selv i ro og fornemmer sig at være i nuet.

Pædagoger, der stiler mod at forandre positivitet i udsatte unge møder det paradoks, at der i den enkelte udsatte har dannet sig en identitet, som tager afsæt i personens smerte. Misbrugere ved måske med fornuft, hvad der er godt for dem men har sjældent den visdom, der skal til, for at komme ud af et afhængighedsmønster. Identiteten skabes af misbruget og behøver næring af den smerte, som misbruget bygger på. Udsatte unge kan derfor ikke give afkald på et identitets grundlag, uden at der sættes noget andet og bedre i stedet. Det er et negativt adfærdsmønster, der er blevet en så integreret del i den unges selvopfattelse, at et bedre koncept meget hurtigt kan forlise i en overgangsperiode. For det er meget angstfyldt at være i den usikre periode, der forekommer fra, at et nyt positivt koncept bliver naturligt og det gamle slipper. Det er det tomrum mellem det nye og det gamle, hvor meditation kan være en redningsplanke for udsatte unge. Vanemæssige livsbetingelser inkorporerer tanke- og adfærdsmønstre. Den indre følelsesmæssighed danner emotioner, der sætter habituelle spor, som udtrykker sig i bl.a. kropsholdning. De fysiske spor støber en misbrugers personlige kropsforhold, identitet og mentalitet, der ved dårlig livsførelse fører til den afhængighed, der næres af et smertefuldt misbrug.

Samfundets unge lever i dag i et virvar af materielle tilbud, identitetskrav og kommercielle påvirkninger samtidig med, at de selv står med afgørende valg om deres fremtid. Systemer og pædagogiske metoder sættes i værk for de udsatte unge, der ikke kan følge med og som falder gennem velfærden. Mange tiltag synes overordnet set ikke at gøre en praktisk forskel i forhold til disse sociale gruppers lidelser, hvor en god indsats ofte kan virke formålsløs. Opgaven her er en undersøgelse af, hvordan udsatte unge i kraft af meditation kan optræne deres sensitivitet og selvværd.

Meditation er mesterlæring og en signifikant andens autentiske bevidsthed kan i kraft af respekt fra den udsatte unge motivere denne til erkendelse og forandring. Det er bevidsthed, der så at sige bliver transformeret vha. kropslig tilstedeværelse. Tanker og sprog har stor betydning heri, men et deskriptivt verbalsprog formidler ikke transformeringen, det er derimod stilhed, der gør det.

Jeg anser, at arbejdet med udsatte mennesker tager afsæt i en signifikant omsorgspersons ønske om selv at forandre sig som menneske. En omsorgspersons ærlige fremtræden og dennes egen udvikling har afgørende betydning for den kontakt, der kan skabes til en udsat ung. Det er i kraft af en indre ærlig forundring og en udviklende foranderlighed i den signifikante omsorgsperson, at der vha. bevidsthed kan motiveres mod til forandring i en udsat ung. Den signifikante omsorgsperson må vide bedre med bevidsthed, ikke kun med ekspliciterende beskrivelse. Autentisk og vidende bevidsthed afspejler sig i de fineste nuancer i en omsorgsgivers emotionelle og nonverbale udtryk, hvilket en omsorgssvigtet udsat ung kan aflæse med det samme. Opgavens tese er, at det er opmærksomhed og bevidsthed hos både omsorgsgiveren og i den udsatte, der er afgørende for, at der sker forvandling.

Jeg vil undersøge, hvordan krop og bevidsthed har betydning for menneskers selvopfattelse og i dette perspektiv anskueliggøre, hvorledes meditation kan skabe udsatte unge positivt selvforhold, som afsæt til personlig forandring. Målgruppen for afhandlingen er udsatte unge fra alderen o.16 år. Begrebet meditation vil her blive behandlet overordnet uden uddybning af de mange forskellige individuelle meditationsformer, der findes.

Bogen 'Ungdomsliv' af bl.a. Knud Illeris danner udgangspunkt for afhandlingens beskrivelse af de unge. I forhold til det sociale arbejde med udsatte unge indhentes der viden fra en række artikler af bl.a. Bent Lihme, Kaspar Villadsen, Erik Jappe, Noemi Katznelson m.fl. Den store fokusering på kroppen i samfundet vil med Maurice Merleau-Ponty blive drejet over i en fænomenologisk begrebsafklaring, som leder til en subjektivitetsdebat. Der skal ses på dualismen som baggrund for de diskussioner, der opstår omkring subjektivitet, hvortil Antonio Damasio, Dan Zahavi og Harnow Klausen m.fl. benyttes. I undersøgelse af begrebet bevidsthed benyttes teori af Antonio Damasio o.a.. Bevidsthedsdiskussionen leder til behandling af emnet følelsesmæssig og kropslig intelligens, hvor der benyttes teori af bl.a. Daniel Goleman og Alexander Lowen. Med Peter Senge og Otto Scharmer skabes der indgang til begrebet meditation, hvor Svend Trier og Eckhart Tolle samt forskellige artikler danner baggrund for en dybere forståelse af meditationen. Ligeledes ligger der selvoplevet empirisk materiale til grund for denne behandling i form af min udøvende virksomhed indenfor Aikido og Qi Gong. The Art of Living med den tidligere misbruger Jakob Lund bliver det empiriske materiale, der dokumenterer relevansen af meditation med udsatte unge. Hertil benyttes adskillige kilder i form af artikler, radio- og tv udsendelser samt interview.

## Unge i samfundet

Begrebet ungdom har egentlig ingen tilknytning til en biologisk livsfase men opstod i løbet af 1700 tallet som en social og samfundsmæssig konstruktion. Den industrielle udvikling medførte i det 20. århundrede, at normer og traditioner mistede betydning. Normer, der tidligere var indlejrede i slægten opløstes, så den enkelte selv blev fri til at vælge sin dannelse uafhængig af traditioner. Det, som den tyske ungdomsforsker Thomas Ziehe kalder "kulturel frisættelse". Ungdomstiden er i høj grad knyttet til byerne og er præget af valg. Det drejer sig for en ung om at træffe *de rette valg* dog med stor forventning fra forældre, kammerater, skole, samfund. Ungdomslivets identitetsdannelse handler om, hvordan man oplever sig, hvem man vil være og hvordan man bliver oplevet af andre. *"Og så længe der har været en ungdomspsykologi, er netop identitetsdannelsen blevet opfattet som den centrale psykiske opgave i ungdomsårene, og etableringen af en nogenlunde stabil identitet eller selvopfattelse har stået som kriteriet for, hvornår man psykologisk kan betegnes som voksen."* (Erikson 1971/ Illeris m.fl. 2009 s. 35)

Det er en stor opgave for en ung at tage sådanne valg, og det kræver en vis personlig indsigt. *"De unge taler selv typisk om, hvordan de i valgsituationer må mærke efter "dybt inde i sig selv" for at finde ud af, hvad der i de afgørende situationer er det helt rigtige valg. For der, dybt inde, ligger en kerne af identitet, som er den instans, der alene kan være målestokken for de mest personlige valg."* (Illeris mfl. 2002/ Illeris mfl. 2009) Der er tale om at skabe sig fleksibel identitet, skriver Illeris mfl. Der er en fast kerne inden i den unge, *"...der dog kan ændre sig over tid ud fra mængder af påvirkninger, der lejr sig i gradvis mere og mere udskiftelige lag uden om kernen."* (Illeris mfl. 2009 s. 36) Denne identitetskonstruktion kræver, at den unge skal være i stand til både at lukke sig om en indre kerne og samtidig åbne sig for nyudvikling. Unge må hele tiden følge med og være bevidste om verdens udfordringer og krav ud fra spørgsmålet om: hvad dette betyder 'for mig'. *"Der er ikke tid og plads til tiltag, som ikke kan bruges i identitetsprocessen her og nu."* (Illeris mfl. 2009 s. 36). Det enkelte individ har alene fået ansvar for sig selv og sine handlinger. (Illeris mfl. s.39)

Thomas Ziehe pointerer, at der i valgets ansvar ligger paradokser mellem individualisering og samfundets antagelser. Det er præferencer, som de unges valg er indlejret i og som Thomas Ziehe kalder "baggrunds-overbevisninger". (Ziehe 2007/ Illeris 2009) *"Vi befinder os således i den paradoksale situation, at der aldrig har været så mange valgmuligheder, som på alle niveauer er overladt til den enkelte, og samtidig er vi spundet ind i et net af institutioner og institutionaliseringer, som hele tiden gør sig gældende og udgør rammerne omkring de individuelle valg. Den institutionelle individualisering kalder den tyske sociolog Ulrich Beck dette forhold, hvis betydning i dagligdagen vi slet ikke lægger mærke til,..."* (Katznelson 2004, Beck 1997/ Illeris mfl.

2009 s. 40) I et virvar af kompleksitet, lever den unge med det eksistentielle valg som sit ansvar og navigerer dermed. *"De unge har i et omfang, som for blot en generation siden var helt utænkeligt, fået mulighed for og er blevet tvunget til selv at vælge og forme deres liv. Men de har dermed også selv fået overladt ansvaret for deres egen succes eller fiasko..."* (Illeris m.fl. 2009 s. 263) Det er aktiv selvforvaltning, hvor unge forventes at kunne positionere sig selv i arbejdsliv, uddannelse og fritid. *"Det stiller de unge over for et konkret individualiseringskrav om bevidsthedsmæssigt at kunne anlægge og inderliggøre et både subjektivt og objektivt blik på sig selv, en omfattende refleksivitet og selvvurdering, der kræver en modenhed og selvkontrol, som mange unge slet ikke besidder."* (Larsen 2001/ Illeris mfl. 2009 s. 44) En frisættelse, som begunstiger de, der kan magte og gribe mulighederne, men belaster de, der har vanskelighed ved at håndtere selvstændighed.

Identitet er bundet i fremtidens perspektiv, som noget man forhandler om. Der er tale om institutionaliseret individualisering, som følges af en kommercialisering. (Illeris mfl. 2009). Beck & Beck-Gernsheim betegner unges identitetsskabelse som en gør-det-selv-biograf, en gør-det-selv-identitet (Illeris mfl. 2009 s 45), idet at: *"... individet løbende skaber en fortælling om sig selv med udgangspunkt i de skiftende positioner, situationer, omstændigheder mv., det befinder sig i under sit livsløb."* (Illeris mfl. 2009 s. 45) Det er det rette valg, der for de unge er metode til at pejle sig med i verden, og har de ikke lært sig den frihed, fører det til uheldige sociale konsekvenser.

*"Når den enkelte sættes i centrum, selv skal træffe sine valg og tage ansvaret for dem, så er der også et behov for større frihed til at følge nye veje og tilskyndelser, samtidig med at den institutionelle individualisering med fokus på den enkeltes præstationer og dertil hørende konkurrenceorientering og markedslogik nødvendigvis indebærer en selvcentrering, der står i modsætning til den fællesskabsorientering, der er foreningernes og organisationernes grundlag."* (Illeris m.fl. 2009 s. 271) Fritidslivet er blevet konkurrenceorienteret i en mere forbrugsmæssig karakter og har stor betydning for ungdomslivet som en central arena for et ungdomsliv. Organiserede fritidsaktiviteter er en oase for f.eks. unge med problemer, som uheldigvis deltager mindre i fritidsaktiviteter end andre unge, *"...de har færre sociale relationer og bliver dermed også mindre integrerede med andre unge og i samfundet i det hele taget"* (Jensen/ Illeris m.fl. 2009 s. 157) Der er derfor bestemte grupper af unge, som af sådanne årsager sjældent dyrker idræt.

For lidt fysisk aktivitet, usunde kostvaner og tilsætningsstoffer giver en hel del unge problemer med helbredet i en sådan grad, at det spærrer for vellykket udvikling, skriver Illeris m.fl. Der er tale om fysiske dårlige uvaner, der udmønter sig i en række livsstilsproblemer. *"Der er en udsat gruppe af unge, for hvem livet i alt for høj grad består*

*i at sidde foran en skærm og indtage store mængder af sodavand, snacks, slik og fastfood.” (Illeris m.fl. 2009 s.275) Der forekommer en del unge, som også har misbrugsproblemer med forbrug af alkohol, rygning, narkotika mv. Det er et forbrug, der i høj grad tager magten og blive det styrende i tilværelsen. Misbrug ødelægger en udviklende skolegang og uddannelse og retarderer et 'identitetsarbejde'. Misbrug fører ofte en ung ud i kriminalitet og de, der ikke har ren straffeattest, får det svært på arbejdsmarkedet.*

## Udsatte unge

*'Udsatte unge' er ligeså forskellige, som vi er som mennesker. ”De er så forskellige som alle andre, der er nogle af dem der er mere normale, end andre mennesker, som umiddelbart ser normale ud.....der er nogen af dem, hvor livet,.. det bare er smerte.....de har fundet identitet i smerten, og de har så fundet relationer, hvor de kan opretholde smerten....” (Interview med Jakob Lund, maj 2010) Hvor unges reaktioner tidligere sås som modstand mod normer, bliver flere unge i dag ekskluderet tydeligere af samfundets fællesskab med prædikatet: 'ud-sat' . Eksklusion isolerer og skaber offer følelse og skyldkompleks. Det er derfor en naturlig reaktion, at en ud-sat søger at finde sig nye fællesskaber. ”Mange udsatte unge svinger mellem selvbebrejdelser og bebrejdelser mod det samfund og det system, som sætter dem i situationer, de ikke kan magte, mellem at påtage sig en individuel skyld og dårlig samvittighed på den ene side, og på den anden side en magtesløs skylden skylden på tilfældet, på andre, på samfundet, på systemerne, på en anden overmagt, som de står hjælpeløse overfor.” (Illeris mfl. 2009 s.277)*

Skolen bliver et nederlag for udsatte grupper og begrænset kontakt til forældre og andre voksne gør, at de udsatte unge reagerer på de vanskelige forhold ved at skabe sig egne sociale netværk. På gaden fungerer udsatte drenge som hinandens opdragere i et ofte maskulint og ekspressivt miljø, med larmende adfærd, hård sprogbrug, brydekampe mv. *”....der gennem de unges antal og opførsel giver dem mulighed for sammen at tilegne sig en social position.” (Illeris m.fl. 2009 s.226) Unge grupper i gademiljøet giver anledning til negativ opmærksomhed fra andre i form af frygt, utryghed og mistænksomhed, som i sidste ende skader de unge selv. ”Generelt er gadedrengenes aktiviteter således ikke kriminelle, men kan snarere karakteriseres som stødende i forhold til en række uskrevne normer for god opførsel i det offentlige rum. De mange mere eller mindre grundløse møder med politiet bliver derfor oplevet som udtryk for forfølgelse, chikaneri og diskrimination og på denne måde etableres der et negativt udgangspunkt, der får karakter af en latent konflikt, hvor begge parter bygger på meget faste og negative opfattelser og manglende respekt for hinanden.” (Illeris m.fl. 2009 s.227) En fatal kategori af udsatte unge er de, som ryger i afhængighedsmisbrug med alkohol og stoffer. Stoffer skaber fysisk afhængighed, men det bringer også en misbruger i håbefuldfuld afhængighed. Hertil*

udtaler Jakob Lund, som er tidligere kokainmisbruger, at ”.. *i starten er det helt fantastisk, stille og roligt fader det ud, og til sidst er det kun smerte....men der er et lille håb om, at det skal blive fantastisk igen, ...det er det der med, ..at det der skete første gang, det skal ske igen,.....det er det, man stræber efter, det kommer aldrig, det bliver aldrig den optur, som det første år*”. (Interview med Jakob Lund maj 2010)

Det negative sociale fællesskab kræver ofte, at den unge implicit deltager i misbrug:

”...f.eks. *kan man føle sig tiltrukket af fællesskabet i forskellige rusmiddelkulturer, også selvom man egentlig ikke har særlig lyst til at prøve rusmidlerne, der mere har karakter af en adgangsbetingelse til fællesskaber, som ellers ikke ville være åbne.*” (Illeris m.fl. 2009 s.235) En ung fortæller her om sit misbrug: ”*Så begyndte jeg, der var jeg nok blevet 16, ...så begyndte jeg at tage noget speed og sådan noget....det godt nok at prøve det en gang, men den ene tager den anden....det var da jeg begyndte på de lidt mere hårde ting end hash, ...og så prøvede jeg også at tage extacy første gang.....så tog vi ud til en fest ude på amager,.....noget tekno party, hvor der var pænt mange mennesker, og jeg havde det ikke skide godt, og man vil godt være på toppen, når der er linet om til en fed fest, tekno ik...så jeg tog en pille extacy der, den ku' jeg ikke rigtig mærke, for jeg havde taget rimelig meget af det der speed, så jeg var rimelig klar ik...og så tog jeg en til, ...de andre sad bare et eller andet sted og trippede til den der musik, dansede eller what ever ik.....jeg havde ikke lyst til at danse, for det er ikke det jeg er bedst til ik....så jeg begyndte at gå lidt rundt og såen noget....og det var der det hele startede, da jeg købte en pille mere, og den virkede meget hurtigt, jeg tror der gik 10 min. så var jeg bare blæst, og så fik jeg bare menneskerød og ....når jeg var inden for, så følte jeg, at alle mennesker kom inden for, og jeg blev klemmt inde og sådan noget ik...og så render jeg rundt, og er ikke sikker på at der ikke er nogle, der render efter mig og sådan...*” (DR-P1 2003)

Mange unge har det vanskeligt med deres krop. Man står selv til ansvar for sin krop, der dyrkes som et projekt, hvor kroppens former udviser enten succes eller nederlag.

”*Kroppen indgår da også som et integreret element i den risikoadfærd, vi kan observere blandt nutidens unge, og er i mange henseender endda selve risikoadfærdens genstand.*”

(Illeris m.fl. 2009 s.236) Den høje fokus på kropslig eksplicitering kan lede unge i misbrug i form af forskellige kropsvirkende stoffer eller spiseforstyrrelser med sygdomme til følge.

”*Det ved de unge alt sammen godt. De kender risiciene – både ved at lade stå til og ved at overdrive kropsprojektet. Men for mange er det svært at holde balancen, der er noget, der trækker flere og flere unge i både den ene og den anden retning ud mod de risici, der er ved at tage for lidt eller for meget ansvar for kroppen.*” (Illeris m.fl. 2009 s. 237)

Oversete unge kan have kropsrelateret misbrug i form af spiseforstyrrelser: Det er typisk unge, der er plaget af lavt selvværd, hvilket bl.a. kommer til udtryk ved en utilfredshed af udseende og vægt. En forklaring på sygelig spiseforstyrrelse, peger på, at det drejer sig

om presset på de unge for at tage ansvar for sig selv, og når dette kombineres med en kropsfiksering, kan de unge let komme til at føle sig forkerte. (Illeris m.fl. 2009 s.237, s. 238) I denne 'find selv ud af det' frustration og 'forkerthed' reagerer adskillige med direkte udadvendt ekstrem aggression og vrede. Det er unges følelsesmæssige afstumpethed, der helt uforståelig for psykologisk indsigt mere kan forklares som psykopatisk. En ung udsat udtaler: *"Jeg har været inde for vold 4 gange.....jeg satte mig oven på manden, og blev bare ved med at slå, slå og slå ham....til sidst havde jeg stået og sparket ham i hovedet ik....og da jeg kom hjem da,...jeg havde sådan nogle store støvler, de var fuldstændig smurt ind i blod..... (fik du aldrig dårlig samvittighed?) – aldrig, nej det gjorde jeg sgu ik...den følelse af,..det var fanme synd for ham, den har jeg sgu aldrig haft....og hvorfor, det ved jeg ikke, men det har jeg ikke....."* (DR-P1 2003)

Andre unge, især piger reagerer mere indadvendt, typisk med en følelse af ensomhed eller med selvskadende adfærd og selvmordstanker. (Illeris m.fl. 2009 s.239) Unge med selvskadende adfærd beretter oftere, at deres forældre sjældent eller aldrig har tid til dem i hverdagen. Flere af disse unge har haft selvmordstanker pga. ensomhed og problematisk forhold til deres egen krop og ikke sjældent er disse piger udsat for mobning, som ofte skaber større risiko for at føre dem ud i alkoholmisbrug, hashrygning og snifning. *"Flere unge med selvmordstanker fortalte således, at de ingen venner havde, ligesom flere beskrev deres forhold til den nærmeste ven eller veninde som overfladisk."* (Illeris m.fl. 2009 s. 241)

Alkohol forbindes ikke underligt af de unge som en vej til at blive hurtig voksen. Det kan være en glidebane, der får unge til at prøve kraftigere stimulanser for at blive seje og parate til at gøre det med kroppen, som de egentlig ikke ville gøre uden stimulanser. *"Mange unge har det meget vanskeligt med hele tiden at leve op til dette moderne livsperspektiv, til ansvaret for at udforme sit eget liv og skabe sin egen lykke.... i mange tilfælde er kravene mere eller mindre blevet internaliseret, blevet en del af selvet, så man må flygte ikke alene fra kravene, men også fra sig selv. Det er derfor, der skal så stærke midler til."* (Illeris m.fl. 2009 s. 251) Visse unge tager tidens kropsprojekt på sig, hvor andre vælger det helt fra. I begge tilfælde kan det ende med at blive ekstremt, så kroppen enten fremmedgøres i skam over sig selv eller eksponeres som det mediernes kropsidealer viser i reklamer, musikvideoer og tv-serier. Kroppen er de unges 'genstandsområde' i identitetsskabelsen. Den er lig med tilhørsforhold, inklusion, tiltrækning, tilfredsstillelse, opmærksomhed, men kroppen er også rum for følelsernes tilstedeværende påvirkning i den unges foranderlige udvikling. Kroppens værens forhold har vi alle til fælles.

## Kroppens fænomenologi

Den franske filosof Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) var sammen med Jean-Paul Sartre (1905-1980) med til at grundlægge den moderne kropsfænomenologi. Det var med inspiration af bl.a. Edmund Husserls (1859-1938), at de etablerede en fænomenologisk bevægelse i Frankrig efter anden verdenskrig. For Merleau-Ponty blev spørgsmålet om kroppen retningsgivende for hans filosofi. Merleau-Pontys undersøgelser omhandlede forståelsen af kroppens betydning bl.a. i forhold til perception og sansning. Derfor kaldes Merleau-Ponty for kroppens filosof. Maurice Merleau-Ponty interesserede sig for kroppens tilstedeværelse, og han ønskede at forstå kroppen i sammenhæng med menneskets perception og betydningsdannelse. Merleau-Ponty interesserede sig for gestaltpsykologien og dens organisering i helheder. Gestaltpsykologien ser menneskets perception som sammenbindende kraft mellem de enkelte dele i helheden. En helhed, der forsvinder, når mennesket ser de enkelte dele hver for sig. Gestaltpsykologien erfarede, at mennesker opfatter i helheder og således oplever fra helhed til del men ikke fra del til helhed. En oplevelse af helhed er mere end summen af de enkelte dele tilsammen. Dette gør sig gældende i alle fænomener, som vi sanser. Merleau-Ponty fandt således gestaltpsykologien interessant derved, at den erfarede menneskets perception struktureret i forholdet: figur og grund. En perciperet genstand træder altid frem i forhold til en baggrund, som sætter genstanden i meningsfuld forskel i et helhedsmæssigt meningsfelt mellem genstand og baggrund. Merleau-Ponty pegede på, at menneskets perception ikke er en intellektuel handling baseret på fornuft, men en handling, der er forankret i menneskets kropslighed. Således forekommer perception hele tiden, uanset vilje, fornuft, erkendelse og adfærd. (Thøgersen 2004)

Merleau-Ponty påpeger, at der i forhold til adfærd er to betydninger; opførsel og holdning. Begrebet opførsel referer til at føre sig frem, at mennesket er til stede i det, det gør, og begrebet holdning peger på en struktur i mennesket, som er grundlag for opførsel. Herved lagde Merleau-Ponty afstand til behaviorismens stimuli-respons teori, som mente, at adfærd kunne anskueliggøres i de enkelte detaljer og forudsiges som et årsags-sammenhængs mønster. Adfærd kan ifølge Merleau-Ponty ikke forudsiges ved en reduktion af de enkelte dele, som betingede reflekser, der bliver lagt sumerisk sammen. Merleau-Ponty baserede menneskets adfærd som værende båret af dets meningsfulde intention mod verden, opstået ud af en kropslig perception, der altid involverer mennesket. Der er ingen kausal forbindelse mellem krop og verden, der kan *forklare* et menneskes adfærd, ifølge Merleau-Ponty, der derved forsøger at overskride den gængse skelnen mellem subjekt og objekt, som naturvidenskaben bygger på. Det er en skelnen, der betegnes dualisme.

---

## Dualisme

Dualismen "...antyder, at tænkningen og bevidstheden om tænkningen er det egentlige grundlag for vores eksistens. Og da vi ved, at Descartes forestillede sig tænkning som en aktivitet helt adskilt fra kroppen, priser den adskillelsen mellem sindet, den "tænkende ting" (*res cogitans*) og den ikke-tænkende krop, som har udstrækning og mekaniske dele (*res extensa*)." (Damasio 2001 s. 260). Dualismen er en tankegang, der har medført "...det såkaldte naturvidenskabelige verdensbilledes ideologiske dominans. For mig at se er der her tale om en tendens, der gennem mange år og i mange kredse har blokeret for en uhildet diskussion om emner som subjektivitet, bevidsthed, forholdet mellem sjæl og legeme." (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 89). Damasio konkluderer, at Descartes fejltagelse var, at han adskilte kroppen og sindet "...mellem den udstrakte, dimensionerede, mekanisk iværksatte uendeligt delelige krops substans på den ene side og sindets uudstrakte udimensionerede, ubevægelige, udelelige substans på den anden. Den påstand, at rationel tænkning og moralsk bedømmelse og den lidelse, der skyldes fysisk smerte eller emotionelt oprør, kan eksistere uafhængigt af kroppen." (Damasio 2001 s.261). Ideen om mental substans og kropsligt objekt synes at have formet den måde, hvorpå vi i vestlig videnskab griber studier an på. Det er selve denne perspektivering mellem subjekt og objekt, der samtidigt slår *båndet* mellem de to sider i stykker og forhindrer enhed og synergi. (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003). For eksempel bliver mentale påvirkninger af sygdomme i kroppen stadig af mange læger nedprioriteret, ligesom det synes at gøre sig gældende, at kropsligheden undervurderes mht. psykosomatiske faktorer. "Det er en spændende tanke, at Descartes faktisk bidrog til at ændre medicinens kurs, ....væk fra den organismiske, sind-i-kroppen tilgang...." (Damasio 2001 s. 263). Lægevidenskaben forholder sig dog efterhånden i højere grad til, at mentale og følelsesmæssige forstyrrelser forårsager sygdomme i kroppen, hvilket muligvis antyder, at en videnskabelig middelalder, hvor blind objektivitet var mål for fremskridt er ved at få ende. "Den cartesiansk baserede tilsidesættelse af det mentale i vestlig biologi og medicin har haft to afgørende negative konsekvenser. Den første har at gøre med videnskaben. Forsøget på at forstå det mentale ud fra almene biologiske begreber er blevet forsinket med adskillige årtier, og man kan godt sige, at det først lige er begyndt. ... Den anden negative konsekvens har at gøre med effektiv diagnose og behandling af menneskelig lidelse. ....En forvrænget opfattelse af den menneskelige organisme og den overvældende vækst i vores viden og behov for mere og mere specialisering er snarere med til at øge medicinens mangelfuldhed end formindske den. (Damasio 2001 s. 267).

Merleau-Ponty baserede sin filosofi på et opgør med dualismen. Ved at forstå menneskers adfærd, ikke blot som udtryk men som et helt og fuldstændigt deltagende engagement i verden, skabte kropsligheden mening for Merleau-Ponty. Mennesket ér

verden, ikke objekt og ikke subjekt men en oplevende deltager. Merleau-Pontys arbejde handlede derfor om, hvordan man gør op med den traditionelle skelnen mellem subjekt og objekt. Ponty så kroppen som nøgle til løsning af dualismens dilemmaer og indførte begrebet 'egenkroppen' i den forbindelse.

## Egenkroppen

Egenkroppen er begreb for den af "min" egen krop, som "jeg" er, samt som den krop, mennesket er i dets habituelle erfaring. Egenkroppen er betegnelse for menneskets kropslige oplevelsesbevidsthed i hverdagserfaringer. Egenkroppen er ikke tilgængelig for videnskabens objektive studier, den må opleves for at kunne forstås.

Det afgørende for Merleau-Ponty var, at menneskets bevidsthed er forankret i egenkroppen, at der er enhed mellem krop og bevidsthed. Mennesket har ikke egenkrop uden bevidsthed og ingen bevidsthed uden kropslighed.

Merleau-Ponty nåede ikke at fuldføre sin sidste bog "Det synlige og det usynlige", idet han døde pludseligt 53 år gammel. I denne bog behandlede han kroppen ud fra en ontologi om kødet, dette som en lære om mennesket i en kødelig væren. (Thøgersen 2004). Merleau-Ponty mente selv, at han ikke nåede ud af dualismens "klør" idet, han pointerede at have sig et sprogproblem. Sproget har i sin denotative konstruktion en objektiverende og dialektisk faldgrube. Sproget kan ekspliciterer mennesker til at forestille sig selv udefra og derved fremmedgøre sig selv. Med sproglig bevidsthed kan mennesket ekspliciterer sig selv.

## Eksplicitering og immanens

Der findes to typer af *Kropslig erfaring*: repræsentationel erfaring og kropsimmanent erfaring. I forhold til en repræsentationel erfaring er det den vidende person, der står i privilegeret position. Den, som f.eks. ved noget om fodbold, kan forklare selv den spillende mere om spillet end denne måske selv ved af. Den repræsentationelle eksplicitte erfaring kræver intellektuel sproglig viden, hvorimod en kropsimmanent erfaring er bundet i kroppen, så det *faktisk* gør en forskel, at der *konkret* erfares. Kropsimmanent erfaring behøver opmærksomhed i kroppens væren ved kontinuerlig *sanselig* tilstedeværelse i kropsligheden. Det vil sige bevidst at mærke, føle, visualisere og sanse, at 'jeget' er værende i en kropslig opmærksomheds fornemmelse.

Det er ikke kun verbal sproget men også det nonverbale sprog, som ekspliciterer. Det viser f.eks. legen, som er en form for eksplicitering. Når dyr leger, repræsenterer de bevægelser, som de ville udføre i en rigtig kamp. Dyret fremstiller sig som andet i en legende tilstand og lader som om. Legesituationer får derfor karakter af repræsentationalitet, som 'ikke-falsk' falskhed, der giver kroppen karakter af sproglig

repræsentation. For at legen kan fungere, kræver det, at aktørerne forstår det sprog, som legen er bundet op af, det nonverbale kropssprog. Betydningen foregår ikke blot i det verbale sprog men også i kroppens nonverbale sprog, således at kropssprog refererer til noget andet end i sig selv værende. Kroppens sprog er derfor tegn, der både refererer til en kulturel kodning og en immanent oprindelse. Kroppens nonverbale sprog når dog i modsætning til verbalsproget frem til et væsentligt første personligt perspektiv, og derfor har kroppens bevægelse i sin fremstilling både ekspliciterende karakter og inderliggørende karakter. (Rasmussen 2004) Kroppens nonverbale udtryk kan læses, idet der er en underliggende kropslighed, og det er denne kropslighed, der er det *værende i verden*. Heidegger forklarer sandhedens væsen som den frihed, der skal forstås som en laden være. Det er ikke i negativ forstand, en afholden sig fra, men det er positiv *laden det værende være, som det er*. I sprogets sætninger kan man resonere 'sandhed', når sætningerne retter sig intentionelt efter et *noget*. Dette *noget* viser sig allerede før sætningen fremføres, siger Heidegger. Sandhed er ifølge Heidegger en måde, at lade det værende komme til syne på. *"Téchne er nøjagtig den viden eller kunnen, det er at fornemme det nærværende som noget sådant. Således beror téchne som fundament for både den kunstneriske og den håndværksmæssige skaben på begrebet Aletheia – uskjulthed."* (Rasmussen 2004 s. 63)

Mennesker der ekspliciteres, fornemmer ofte sig selv immanent fraværende. Sartre skrev, at selv et blik kan få et andet menneske - den 'anden' til at relatere usikkert og differentieret. På samme måde forstår jeg, at viden, diagnose kan blive en stigmatisering af en 'anden'. Diagnose kan skabe ekspliciterende afhængigheds relationer og *"...alene dette at se en situation som et 'problem' har den virkning, at det giver os muligheden for at distancere os fra det og blokerer for at iagttage hvad der måtte ske som det, det i virkeligheden er."* (Senge, Scharmer m.fl. 2007 s.56) En diagnosticeret person kan komme til at stræbe efter at opnå kendskab til indholdets betydning, som forbliver immanent ukendt for denne person, når diagnosen ekspliciterer indholdet uforståeligt. Et menneske med ekspliciteret viden om sig selv vil forsøge at opnå bevidsthed igennem andre menneskers viden. *"Almindeligvis er det sådan, at hvis man føler, at man har et problem at løse, der befinder sig 'derude', og man ikke nødvendigvis kan se eller vil se nogen mulig forbindelse mellem 'mig', der forsøger at løse problemet, og hvad problemet egentlig er, så kan det ende med, at man ikke er i stand til at se problemet akkurat, i dets helhed. Man kan derfor uafvidende komme til at bidrage til at opretholde den uønskede situation i stedet for at give den plads til at udvikle sig og måske gå i opløsning."* (Senge, Scharmer m.fl. 2007 s.56).

## Fordomsfrihed

Epoché er Husserls begreb for at besinde sig på ikke at tage noget for givet. Merleau-Ponty ser, at videnskaberne nemt kan forfalde til fordomme og vaner og henviser til evnen om at lære sig selv og verden at kende på ny hele tiden. Han benytter begrebet epoché, som det; at reducere og føre essens tilbage til verden. Epoché er et forhold til verden, det er en tilstand, der skaber personlig forbavselse over verden idet: ”.....*vi løsner os fra de intentionelle bånd til den velkendte verden og lader verden komme til syne på ny.*” (Merleau-Ponty/ Thøgersen 2004 s.32) Ifølge Merleau-Ponty er det den kropslige forbindelse til verden, der er afgørende for epoché. Det, at mennesket er sansende, stofligt og omverdensfølsomt tydeliggjorde Merleau-Ponty i sit sidste værk ved at benytte begrebet 'kødet' som det element, der præciserer fundamentet for alt det levende, der fremtræder i verden. Kødet er det intentionelle forhold i verden, som udtrykt i intention bevirker et; 'jeg kan'.

## Intentionalitet

Merleau-Ponty introducerede begrebet intentionalitet. Til forskel for filosofen Husserl, som så intentionalitet som en bevidsthedsakt, så var intentionalitet ikke en akt, ifølge Merleau-Ponty med fornuftmæssig bevidsthed. Det var et fænomen, som i dets dybere kropslighed var forankret i en refleks tilstand, et 'jeg kan'. (Rasmussen 2004) Merleau-Ponty forstod intentionalitet som bevidsthed og krop i én inkarnation, og han definerede denne bevidsthed værende en på forhånd indlejret del i legemet, som et på forhåndsværende grundlag for handling. ”*Vi kan tage eksemplet, at cykle. Denne handling forudsætter et kropsligt - jeg kan. Handlingen forudsætter, at kroppen griber bevægelsens mening, lærer bevægelsen at kende og skaber sig en kropslig kompetence, at cykle. Den kropslige intentionalitet betyder, at det kropslige menneske kan række ind i verden, gribe den og lære den at kende.....Menneskets bevidsthed står ikke over for en omverden, men i kraft af kropslighedens kunnen hører bevidstheden allerede hjemme i verden.*” (Thøgersen 2004 s 29)

Intentionalitet er for Merleau-Ponty de personlige helhedsmønstre, som tilsammen danner de kropslige indlejrede retningsgivere, der i ethvert forhold leder et menneske til handling. Intentionaliteten er det begær, som intentionen tager afsæt i. Nogle vil kalde det spor i hjernen, men Merleau-Ponty taler om kroppens dannelse. ”*Enhver viljesstyret bevægelse finder sted i et miljø, på en grund, der bestemmes af selve bevægelsen....bevægelse og grund er egentligt kun kunstigt adskilte momenter af en unik helhed.*” (Merleau-Ponty 2006 s. 92) Merleau-Ponty forklarer intentionalitet som grundlag for, at mennesket rækker ud i verden. Der er ingen årsag, der kan forklare handling, blot intentionalitet. ”*Merleau-Pontys pointe er, at man går fejl af, hvad det vil sige at være menneske, hvis man anskuer menneskets adfærd ud fra et*

*hændelsesperspektiv, dvs. at vi er det, vi er blevet gjort til ved tilfældige årsager. Der er naturligvis ting i vores tilværelse, som har karakter af en hændelse, for eksempel at blive ældre, at være født handicappet, men disse tilfælde får først egentlig mening set i et handlingsperspektiv, dvs. ud fra hvad vi gør med vores liv.” (Thøgersen 2004 s.113)*

Merleau-Ponty forklarede, at menneskets eksistens er som en væren-i-verden, at det gennem intentionaliteten er forbundet med verden i kraft af oplevelser. Menneskets indsigt i handlen og væren danner menneskets intentionelle kropslighed. Realisme er denne tænknings modsætning, som en opfattelse af, at verden eksisterer i-sig-selv uafhængig af erfaring. I modsætning til idealismen, som afviser, at virkeligheden eksisterer i-sig-selv uden menneskets bevidsthed. Merleau-Ponty mente, at tænkningen i rationalismen fik forrang over sansningen, og han satte eksistensen ('jeg er') som det, tænkning er integreret i. Han gjorde sansningen til den primære tilgang til verden. Empirismen stolede på sanserne og rationalisterne troede på fornuften. Merleau-Ponty forstod virkeligheden som et "objektivt" fænomen, der i enhed med menneskets indlejring af betydning skaber fænomenernes udformning. Med andre ord, en ting har sin selvstændighed, men den er samtidig åben for menneskets perception, og denne åbenhed er med til at definere tingens identitet. Perception er derfor, at åbne sig for tingenes betydninger og opfatte den iboende mening i det sansede fænomen. Perception tager ifølge Merleau-Ponty både afsæt i fænomenernes egen konfiguration samt den måde og åbenhed, som mennesket knytter til fænomenet igennem menneskets engagement i verden. *"Igennem vores handlinger i verden forankrer vi os i en kommunikation med verdens fænomener. Perceptionen er en sådan handling i verden."* (Thøgersen 2004 s.64)

Merleau-Ponty forstod, som nævnt derfor begrebet 'bevidsthed' som et 'jeg kan' frem for en opfattelse af et 'jeg tænker', og han pegede på, at bevidsthed udspringer af 'egenkroppen'. *"Oprindeligt er bevidstheden ikke "jeg tænker at", men "jeg kan ...Bevidstheden er at være hos tingen ved hjælp af kroppen"* (Merleau-Ponty 2006 s. 91-92). Egenkroppens betydning i forhold til relationsdannelse definerer Merleau-Ponty med begrebet intersubjektivitet.

## Intersubjektivitet

Merleau-Pontys definition af intersubjektivitet peger på det forhold, der er mellem *sanselige væsner*. I hans definition er der tale om dobbeltsansning i relationer mellem mennesker. På den ene side oplever "jeg" min egen kropslighed, samtidig med at "jeg" perciperer den andens følsomhed og bevægelser. "Jeg" mærker, at den anden mærker, "Jeg" ser, at den anden ser. Dette er for Merleau-Ponty en naturlig indstilling for mennesket at besidde denne intersubjektivitet. Intersubjektivitet er et kropsligt plan, ikke:

"...at jeg kan tænke den andens tanke, som den anden tænker den....men den anden eksisterer alligevel for mig som menneske, fordi han fremtræder på et plan, der er under tankens." (Thøgersen 2004 s.99) Det er et følsomhedens plan, der er under tankens, hvor man sanser den anden uden at tænke den anden. (Thøgersen 2004 s.100). Dette kalder Merleau-Ponty en æstesiologisk oplevelse, en oplevelse af den andens kropslighed som følelse. *"Der er ingen, der tager verden i besiddelse og holder den fanget. Min sansning udelukker ikke den andens sansning. Derfor kan den anden træde frem i en verden, hvor jeg kan sanse den andens sansninger (i berøringen) og den anden kan sanse min sansning."* (Thøgersen 2004 s.100)

Det er i den æstesiologiske oplevelse af den anden, at Merleau-Ponty ser, at intersubjektivitet udspringer ud af en kødelighed. *"Vi er kroppe i en intersubjektiv verden, fordi vi er udstrakt i en kødelighed."* (Merleau-Ponty/ Thøgersen 2004 s.100) Merleau-Ponty peger på, at egenkroppen er en forudelse af den anden i den intersubjektive relation. Kroppens permanens er grundlaget for menneskets perception, og derfor kan man aldrig iagttage sig selv på ekspliciterende vis, ligesom man kan iagttage genstande. Man lokaliserer ikke kroppens dele objektivt men som levende, og derfor er Merleau-Pontys pointe, at kroppen er her allerede, hvilket "jeg" aldrig kan adskille mig fra. Kroppen er ifølge Merleau-Ponty altid mig, den er aldrig overfor mig. *"Egenkroppens permanens er imidlertid af en helt anden karakter, den ligger ikke inden for rammerne af en ubegrænset udforskning, den modsætter sig udforskning og fremtræder altid for mig under samme synsvinkel.....den er med mig."* (Merleau-Ponty 2006 s. 32) *"At kroppens permanens er ontologisk betyder, at det er en nødvendighed ved min væren."* (Thøgersen 2004, s.110) Merleau-Ponty peger på, at kroppen er den gestalt, hvor helheden går forud for delene, og hvor helheden er mere end delene tilsammen. Det er denne kropslige gestalt, som forankrer menneskers perception. Merleau-Ponty definerer heri begrebet 'kropsskema' som den holdning, et menneske indtager i hele sin person og fremtræder med i rummet i forhold til en bestemt opgave. Han skelner mellem den fysiske positionsrummelighed og den deltagende situationsrummelighed. Positionsrummeligheden sætter kroppen konkret i forhold til et andet fysisk element i rummet, hvorimod situationsrummeligheden baserer sig på menneskets deltagelse i en bestemt situation. Kropsskema er udtryk for den *bevidsthed*, der med deltagelse i verden genetablerer sig i forhold til verden og dermed former sit forhold til sig selv.

## Bevidsthed

### Forskning og diskurs

*"Selv om psykologerne er i stand til at anskue hjernens arbejde rent matematisk, kan de ikke sætte bevidstheden på formel. De matematiske modeller kan fungere som et værktøj*

*i forskernes søgen efter at forstå bevidstheden. Men at forstå det enkelte individs opfattelse af omgivelserne er meget komplekst. Her skal der mere til end statistik og neurologi.” (Hjerne og bevidsthedsforskning, Kbh. Universitet s.15).*

Bevidsthedsforskning er på vej til at blive anerkendt som et selvstændigt studium, der inddrager filosofi, hjerneforskning, udviklingsbiologi, informatik. (Harnow Klausen/ Zahavi og Christensen 2003 s.13) *”Det er ikke kontroversielt at sige, at ingen endnu har givet reductive forklaringer af nogen fænomenal tilstand, endside af bevidsthed som sådan.”* (Hohwy / Zahavi og Christensen 2003 s. 41). Tor Nørtranders peger på, at begrebet bevidsthed er afledt af det engelske udtryk consciousness. Et ord, der er afledt af det latinske ord, com og scire, som betyder *”sammen og vide”*. Det handler om at vide sammen, skriver Tor Nørtranders, og refererer til det svenske ord for bevidsthed, medvetande. *”Vi ved meget hver især, men noget ved vi sammen, nemlig dét, vi er bevidste om. Det kan vi nemlig fortælle hinanden om.”* (Nørtranders , Københavns Universitets).

Søren Overgaard forklarer, at: *” .....filosoffer, der har analyseret alle disse aspekter (og flere til) af kropsligheden, har alle bemærket, at sjæl-legeme problemet (eller problemet om krop og bevidsthed) ser helt anderledes ud, når vi tager udgangspunkt i vores dagligdags oplevelser af vores egen og andres kropslighed. For her er det ikke længere et spørgsmål om, at der skal bygges broer mellem bevidstheden og verden. Bevidstheden er allerede ”ude” i kroppen og som sådan en del af verden. Det ser endda ud til, at kroppen er så dybt involveret i vores bevidsthedsliv, at det synes at undergrave selve ideen om en ulegemlig eksistens.”* (Overgaard, Københavns universitet) Søren Overgaards pointe er, at den krop, der refereres til i kropsfænomenologien ikke er identisk med den krop, naturvidenskaben beskriver. Fænomenologien fremhæver den *”levede krop”* i vores almindelige daglige liv. Videnskaben kommer med forklaringer, hvorimod filosofien primært beskriver dagligdags erfaringer af verden. *”Bestræbelserne på at naturalisere bevidstheden, dvs. forklare den ved hjælp af fysiske, kemiske og biologiske begreber (også kaldet naturaliseringsprojektet), er hidtil strandet på, at grundlæggende egenskaber ved bevidstheden ikke kan forklares udtømmende som et resultat af de elementære neurale processer, der stammer fra hjernens biologiske og fysiske strukturer og funktioner. Det har således ikke vist sig muligt at reducere bevidstheden til atomare, molekylære eller cellulære hjerneprocesser.”* (Hjerne og bevidsthedsforskning, Kbh. universitet s. 22)

## Bevidsthedens organisme

*”Bevidstheden gør dyret i stand til at tilegne sig nye kontekstbestemte reflekser i løbet af dets liv.....Hvis dette i virkeligheden er bevidsthedens egentlige kerne, kunne det føre til*

*en ny teori om intelligensen, der ganske enkelt er evnen til at forbinde elementære muskelbevægelser, egentligt udførte eller blot simulerede i tankerne til mere komplekse bevægelsesmønstre.” (Cotterill / Zahavi og Christensen 2003 s. 210-211) Mennesket rejste sig fra vandret til lodret og med opretstående ryg og hjernestamme opstod der en øget fysiologisk mulighed for, at hjernen udviklede sig. Denne udvikling gav mennesket mulighed for at sondre sammenhænge, som det ikke tidligere var i stand til. ”Men væsener var væsener, længe inden menneskeheden så dagens lys. På et eller andet tidspunkt i evolutionen opstod der en elementær bevidsthed. Denne elementære bevidsthed blev ledsaget af et simpelt sind; med større mental kompleksitet opstod muligheden for at tænke og senere endnu muligheden for at bruge sproget til at kommunikere og organisere tænkningen.” (Damasio 2001 s. 260)*

José Luis Bermúdez analyserer og undersøger menneskets somatiske proprioception, og han peger på, at når man berører noget, så bliver man både bevidst om det, man berører samt sig selv, som et berørende og bevægende legeme. Begrebet proprioception er til dels synonymt med begrebet ledsans. Det er en samlet fornemmelse, der kan informere om, hvad der foregår i bevægeapparatet, og som i centralnervesystemet samles og bearbejdes til et præcist billede af kropsdelens position og bevægelser. ”*Men bevidstheden er ikke kun givet, når vi reflekterer over den, den er allerede givet forud for refleksionen, nemlig når som helst, vi er fortrolig med en erfaring i dens første personlige givethedsform, dvs. når som helst det føles på en bestemt måde at gennemleve en bestemt erfaring.*” (Zahavi/ Zahavi og Christensen 2003 s.121)

Emergens er begreb for det forhold, at der ved en helhed opstår særlige egenskaber, der ikke kan forklares ud fra de enkelte deles egenskaber. Emergensteorien anser bevidsthed for en egenskab, der pludselig fremkommer, når en organisme er blevet tilstrækkelig kompliceret. Emergensteorien er en alternativ version i bevidsthedsforskningen, som vinder indpas. ”*Forholdet mellem bevidsthed og fysisk væren er imidlertid af en ganske anden karakter. For her har vi ikke at gøre med en egenskab som på mere eller mindre triviell vis realiseres af den fysiske basis. Vi kan stadig tale om emergens – og for den sags skyld om superveniens – men i dette tilfælde dækker det over et egentligt kvalitativt spring: der kommer noget afgørende nyt til, noget som vi ikke kan forstå som en ren refleks af begivenheder på det mikrofysiske niveau.*” (Harnow Klausen/ Zahavi og Christensen 2003 s. 30) Man er blevet klar over, at bevidsthed i den relevante forstand må forstås som før-refleksivt: ”...som noget essentielt første-personligt, som noget, der ikke kan indfanges i en funktionalistisk beskrivelse.” (Harnow Klausen/ Zahavi og Christensen 2003 s. 31) I forhold til før-refleksiv bevidsthed, kan dette eksemplificeres ved at tænke på, hvordan smerte opleves. Ved smerte behøver man hverken ræsonnere eller undersøge sin omverden for at finde

ud af, hvem det gør ondt på. *"Ejerskabet er en umiddelbar konsekvens af smerteoplevelsens særlige præsentationsmåde – dens umiddelbare tilstedeværelse, givethed eller nærvær."* (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 92)

Det, der sikrer et tilhørsforhold i et menneskes perceptioner, er;: *"...at de set indefra, dvs. i givethedsfeltet selv, viser sig som primært nærværende..."* (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 93). Således er den prærefleksive bevidsthed det, der afgrænser en person til en anden og skaber dets særegenhed i dets individuelle identitet. *"Det er derfor min påstand, at bevidsthed i en elementær, prærefleksiv..., ontologisk forstand kan identificeres med den elementære egenhed, det primære nærvær, den primære givethed eller den første persons præsentationsmåde, som set indefra, dvs. i den direkte oplevelses perspektiv..."* (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 92)

Mennesket råder over kognitive kvalifikationer som tidsbevidsthed, sprogbeherskelse, abstraktionsevne, refleksion mv.. *"Men dette rækker ikke ved den kendsgerning, at den refleksive bevidsthed – uagtet dens store betydning i andre henseender – blot er en funktionsmåde hos et i forvejen (i sit eget perspektiv) primært nærværende/primært givet bevidsthedsliv."* (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 98). I ontologisk forstand er jeget, sjælen og bevidsthedssfæren det samme. Jeg tilstande overskrider det snævre psykologiske jeg-begreb, som det freudianske begreb 'ego' betegner. Det ontologiske 'jeg' er identisk med den individuelle primære givne oplevelsessfære. (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s.102) Klawonn forklarer dette ved at adskille perception i to dele: jegheden som det primære nærværende samt det, at der indgår en narrativ delkomponent. Klawonn forklarer: *"..at bevidsthedssfærens fænomenologi er identisk med dens ontologi – dvs. at der ikke værensmæssigt er andet i bevidsthedssfæren end det oplevelsesmæssigt givne."* (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 105) Enhver ontologisk subjektssfære involveres i den fysiske og sociale virkelighed med tilbagevirkende effekt på tanker, meninger, holdninger mv. (Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 107) Klawonn forklarer, at der er nøje sammenhæng mellem det mentale liv og fysiske tilstande og processer. Bevidsthedstilstandens processer spejler med deres strukturelle og relationelle egenskaber sig som en isomorf repræsentation i centralnervesystemet.(Klawonn/ Zahavi og Christensen 2003 s. 108)

## Protoselvet

Antonio R. Damasio forsker i menneskets bevidsthed og skriver at. : *"Bevidsthed består...i at konstruere viden om to kendsgerninger; at organismen relaterer til et objekt, og at objektet i relationen afstedkommer en forandring i organismen."* (Damasio 2004 s. 33) Konstruktion af viden kræver en hjerne, der behøver de signaleringsegenskaber, hvormed hjernen kan samle neurale mønstre og danne billeder. De neurale mønstre og

billeder er nødvendige for at have bevidsthed, billeder og mønstre som stedfortrædere for organismen og for objektet samt for relationen mellem dem. ”*At forstå bevidsthedens biologi inden for disse rammer er et spørgsmål om at finde ud af, hvordan hjernen kan kortlægge både de to aktører og deres indbyrdes relationer.*” (Damasio 2004 s. 33) Dele af hjernen har den funktion at repræsentere organismen inden for et ´fastlagt´ kort. En slags kroppens kognitive tilhører, der er underkastet kroppens dynamiske *identitet*. Organismens behov for stabilitet afbalanceres ved hjælp af det homeostatiske system. Dette skaber ved fysiologiske reaktioner enhed med hjernens regulering via blodbaner og nervebaner, og således opretholdes ligevægt i organismen. Dette foregår i neurale strukturer herunder bl.a. hjernestammen, hypothalamus, den basale forhjerne og dele af cortex. Derved har organismen kontinuerligt en integreret repræsentation af sig selv. Det er det, Damasio betegner som; protoselvet, og det er første stadie på vejen til bevidsthed. ”*Organismen er... som den er repræsenteret i sin egen hjerne... en sandsynlig biologisk forløber for det, der ender med at blive den flygtige selvforfølelse. Selvets dybe rødder, herunder det udviklede selv, som rummer identitet og personlighed, findes i helheden af de hjerneanordninger, som kontinuerligt og ikke-bevidst bevarer kropstilstanden inde for de snævre rammer og den relative stabilitet, som er en forudsætning for at overleve. Disse mekanismer repræsenterer kontinuerligt ikke-bevidst tilstanden i den levende krop på dens mange dimensioner. Aktivitetstilstanden i disse mekanismer, som helhed kalder jeg protoselvet, den ikke-bevidste forløber for de niveauer af selv, som fremtræder i vores sind som bevidsthedens bevidste: kerneselvet og det selvbiografiske selv.*” (Damasio 2004 s. 35-36) Homeostase er begreb for de ikke-bevidste og selvstyrende fysiologiske reaktioner, der er nødvendige for at bevare en stabil indre tilstand. Homeostase er organismens fysiologiske regulering, og det er begreb for det forhold, der er mellem det endokrine system, immunsystemet og nervesystemet. ”*Mærkværdigt nok er emotioner en integrerende del af den regulering vi kalder homeostase.*” (Damasio 2004 s.51)

## Kernebevidsthed og udvidet bevidsthed

”*Bevidstheden begynder, når hjerner erhverver evnerne, den simple evne....., til at fortælle en historie uden ord, historien om, at der tikker et liv i en organisme, og at tilstandene i den levende organisme inden for kroppens grænser ændrer sig konstant gennem dens møde med objekter eller hændelser i dens omgivelser eller for den sags skyld gennem tanker og gennem indre justeringer af livsprocessen. Bevidstheden opstår, når denne urhistorie – historien om et objekt, som kausalt forandrer kroppens tilstand – kan fortælles med kropssignalernes universelle nonverbale vokabularium. Det fænomenele selv opstår som følelsen af en følelse.*” (Damasio 2004 s. 43) Bevidsthed er den del af sindet, som beskæftiger sig med fornemmelsen af selvet samt erkendelse.

"Jeg forundres over den gamle visdom, der lå i at henvise til det, vi nu kalder sind, med ordet psyke, som også blev brugt til at betegne åndedræt og blod." (Damasio 2004 s. 42)

Damasio forklarer, at bevidsthed begynder i følelsen af det, der sker, når vi sanser dvs. ser, hører eller rører ved. Der er tale om *en fornemmelse*, der ledsages af et indre billede, der kan være visuelt, auditivt, taktilt eller visceral. Det hovedspørgsmål, som Antonio Damasio tager afsæt i, er: hvordan kan det være, at vi ved, at der perciperes? Kroppen og hjernen har udviklet sig i samme organisme som en dybt integreret form af ét hele. Protoselvets affekter bliver til mentale billeder og følelser. Når disse kombineres med ydre objekter, opstår der følelse af, at organismen påvirkes. (Damasio 2004) Det er en følelse, der ikke nødvendigvis er bevidst. Først når objekt og kontekst repræsenteres sammen begynder vi at *vide*, hvad vi føler. Dette er trin to i bevidsthedens skabelse, der opstår i kraft af fornemmelsen ved at blive påvirket af noget, at noget sker med organismen, som følge af påvirkning. Selvet er således begreb for det at have følelsen af en organisme i forandring. Det er dybere strukturer, der involveres heri, og det er ikke kun mennesket, der har denne basale bevidsthed, - '*kernebevidsthed*'. Alle dyr har emotioner, som tjener det formål at regulere adfærd. Bevidstheden hos mennesket er udviklet til med udvidet viden, at skabe sig refleksivitet, der gør det i stand til at håndtere komplekse miljøer. Kernebevidsthed er den første spæde form for erkendelse i bevidsthedens fundament, hvortil vores evne for hukommelse skaber yderligere grad af bevidsthed. Heri opstår der en '*selvbiografisk udvidet bevidsthed*', hvor episoder fra før kan konstrueres narrativt i strukturer, som danner forestillinger om selvet, verden og de andre.

Damasio's grundlag for at dele bevidstheden i disse tre snit, udspringer af undren over en mand i hans praksis, der led af epilepsi. En epilepsi, der gav sig udslag i 'absencer' med efterfølgende 'automatismer', og hvor han netop fik et anfald under en samtale med Damasio. Manden stoppede pludselig op midt i en sætning, hans ansigt stivnede, og med åben mund og fraværende øjne ('absencen') rakte han ud efter en kop og drak af den, rejste sig op og gik hen mod døren i lokalet, stadig fraværende og uden at reagere på tiltale ('automatismen'). Han var altså vågen, mens det stod på, det vil sige i stand til at percipere sine omgivelser, i stand til at interagere med objekter og til at bevæge sig, men han var alligevel ikke til stede som person og havde bagefter ingen erindring om episoden. Damasio konkluderer, at det tyder på, at kroppen og dele af sindet godt kan fungere, uden at der er udvidet bevidsthed tilstede. (Damasio 2004)

Kernebevidsthed er den værens form hinsides det sproglige, som den umiddelbare oplevelse, vi har til verden i og omkring os. Kernebevidsthed er den bevidsthed, der ligger under den udvidet narrative bevidsthed. Kernebevidstheden er ikke afhængig af, at der

genkaldes stabil narrativ erindring eller konventionelle lærings- og hukommelsesprocesser. Den er ikke baseret på sprog, svarer ikke til intelligent manipulation i forhold til planlægning, problemløsning, kreativitet mv. Dette ligger i en anden højere bevidsthed, hvor: *"Sproget er en væsentlig bidragsyder til den trindhøje bevidsthedsform, vi bruger i dette øjeblik, og som jeg kalder udvidet bevidsthed."* (Damasio 2004 s.117).

## Følelser og emotioner

Damasio skelner mellem begreberne emotion og følelse. Ordet 'følelse' er den private, mentale oplevelse af en emotion. Emotion er betegnelse for en organismes respons på et input. En respons, der kan iagttages offentligt som et reaktionsmønster. Man kan ikke iagttage en følelse hos en anden, men derimod kan man observere en emotion. En følelse kan kun iagttages af det 'selv', der har følelsen, når denne er sig selv bevidst og i stand til at opfatte sine egne emotionelle tilstande. Når vi derimod fornemmer, at en person er anspændt, irriteret, modløs, begejstret, nedtrykt eller glad, uden at der er sagt et ord, er det baggrundsemotioner, som vi opfatter hos den pågældende. Det opfatter vi gennem fine detaljer i kropsholdning, bevægelseshastighed og konturer, minimale forandringer i omfang og hastighed af øjenbevægelser samt i graden af sammentrækning af ansigtsmuskler. (Damasio 2004 s. 63) Baggrundsemotioner fremkaldes som regel indefra. De kan komme ud af mentale konflikter, tilfredsstillelse eller hæmning af drifter og motivationer mv. De kan også fremkaldes ved fysisk anstrengelse, ved at gruble over en beslutning eller ved udsigt til en vidunderlig glæde. Vi fornemmer kontinuerligt selv baggrundsemotionernes eksistens rent fysisk. Damasio kalder *afslæningen* af denne fysiske tilstand for "baggrundsfølelser". Det er følelser, der konstant er i baggrunden og som til tider gøres bevidste og andre gange kun finder sted som mentalt ukendt indhold. *"Men på den ene eller anden måde er baggrundsfølelser med til at definere vores mentale tilstand og farve vores tilværelse. Baggrundsfølelser har deres oprindelse i baggrundsemotioner, og selv om disse emotioner er rettet mere indad end udad, kan andre iagttage dem på utallige måder: kropsholdning, bevægelsestempo og – form og også vores tonefald og sætningsmelodi, når vi kommunikerer tanker, som måske ikke har så meget at gøre med baggrundsemotionen."* (Damasio 2004 s. 288) Der er et nært forhold mellem baggrundsfølelser og sindsstemning. Sindsstemning er udtryk for en modulering af baggrundsfølelserne. Baggrundsfølelser er et indeks over organismens indre tilstand, der har direkte forbindelse med tilstande i vores muskler, blodkar, organer, kemiske profil, muskelfibre, væv, homeostase mv. (Damasio 2004 s. 288) Baggrundsfølelser svarer til det vitalitetsaffekt begreb, som Daniel Stern benytter i forhold til arbejdet med spædbørn. Kernebevidsthed, og baggrundsfølelser er nært forbundne. William James anså, at hjernen i forbindelse med en emotion fik kroppen til at forandre sig. James forstod følelser som et resultat af, at man perciperer kropsforandringer. *"De*

*moderne forskningsresultater tyder på, at de fleste følelser sandsynligvis beror på alle kilder – skeletale og viscerale forandringer såvel som forandringer i det indre miljø.” (Damasio 2004 s. 290) ”Profilerne af det indre miljø og de indre organer spiller hovedrollen i baggrundsemotioner. Men selv om baggrundsemotioner ikke gør brug af det differentierede repertoire af direkte ansigtsudtryk, som nemt definerer primære og sociale emotioner, kommer de også rigt til udtryk i muskel-skeletale forandringer, for eksempel i detaljer i kropsholdningen og i den generelle udformning af kropsbevægelser. (Damasio 2004 s.64)*

Den fulde og vedvarende virkning af følelser kræver bevidsthed, da følelser først erkendes af det individ, som har dem, når der er opstået en fornemmelse af ´selvet´. Følelsestilstanden er ikke nødvendigvis bevidst i en følende organisme i forhold til den emotion og den følelse, der udvikles. En organisme kan repræsentere en tilstand med tilsvarende neurale og mentale mønstre uden nogen sinde selv at vide, at den pågældende følelse finder sted. Der er intet, som peger på, at vi er bevidste om alle følelser og derfor kan en følelsestilstand eller en emotion, uden at den optræder i bevidstheden føre til at udvikle biologiske processer. (Damasio 2004). Heri kan man skelne mellem tre bearbejdningstrin:

- 1) en emotionstilstand, som kan udløses og effektueres ikke-bevidst;
- 2) en følelsestilstand, som kan repræsenteres ikke-bevidst, og
- 3) en følelsestilstand, der er gjort bevidst, dvs. erkendt af den organisme, som har både emotion og følelse.” (Damasio 2004 s.48)

Når vi er bevidste som mennesker, kan vi: *”....hele tiden føle vores emotioner, og vi ved, at vi føler dem. Det stof, hvoraf vores sind og adfærd består, er vævet omkring kontinuerlige cykliske emotionsforløb efterfulgt af følelser, som erkendes og afføder nye emotioner, en strømmende polyfoni, som understreger og pointerer specifikke tanker i vores sind og handlinger i vores adfærd.” (Damasio 2004 s.54)* Emotionelle reaktioner er resultat af en langvarig evolutionær finafstemning. Emotioner er en bioregulerende anordning, der gør, at vi kan overleve. Emotioner er udtryk for en reaktion på en ydre impuls. Men emotion er også reaktion på en indre skabt impuls såvel mentalt som biologisk. *”Emotioner er ...tilpasninger, som er en integrerende del af den mekanisme, hvormed organismer regulerer deres overlevelse.” (Damasio 2004 s.65)* Emotioner er en del af en homeostatisk regulering og afbalancering.

---

## Regulering af mentalt og følelsesmæssigt indhold

Emotioner forsyner alle organismer med overlevelsesorienterede adfærdsformer, men i organismer, der er udstyret til at have følelser, påvirker de sindet. I organismer, der er udstyret med bevidsthed, opnås der et andet reguleringsniveau. *"Bevidstheden tillader, at følelserne erkendes, og fremmer derved emotionens virkning interne, lader emotionen præge tankeprocessen i kraft af følelsen. Bevidstheden tillader i sidste instans, at ethvert objekt kan erkendes – "objektet" emotion og et hvilket som helst andet objekt – og forstærker derved organismens evne til at reagere adaptivt med tanke på den pågældende organismes behov. Emotion er helliget en organismes overlevelse og bevidstheden ligeså.* (Damasio 2004 s.67)

Følelsesmæssig uro har en ødelæggende indvirkning på den mentale klarhed, skriver Goleman. Han pointerer, at det ikke er nogen nyhed for lærere, at emotionelle forstyrrelser i høj grad griber ind i bevidsthedslivet, så man ikke kan tænke klart. *"De mentale ressourcer, der anvendes på én kognitiv opgave, bekymringen sætter simpelt hen en grænse for, hvor mange ressourcer, der er til rådighed til behandling af anden information. ....Vores bekymringer bliver selvopfyldende profetier, der driver os frem mod selve den katastrofe, de forudsiger."* (Goleman 1999 s.126) Begrebet mentalisering betyder, at man har opfattelse og forståelse af mentale tilstande, altså at man er bevidst om bevidstheden og er i stand til at omdirigere sig. *"Mentalisering er en imaginativ aktivitet, der sætter et menneske i stand til at opfatte og fortolke adfærd – både egen og andres – som udtryk for intentionelle mentale tilstande. Behov, følelser, overbevisninger, mål eller hensigter ligger oftest til grund for disse tilstande og dermed for adfærd. Med mentalisering er der (som med alt andet) forskel på folk. Nogle mentaliserer med bravur; de reflekterer og regulerer deres følelser og opmærksomhed på en hensigtsmæssig måde i deres sociale samspil. Andre formår ikke at mentalisere eller gør det kun på et meget elementært niveau."* (Christiansen 2008, Psykologintyt 9 s. 10) Irene Christiansen påpeger, at der er neurologisk belæg for sammenhængen imellem tilknytning og mentalisering. *"Ved såvel forældre- som romantisk kærlighed bliver visse dele af hjernen deaktiveret, når tilknytning aktiveres. Tilknytning nedsætter (midlertidigt) behovet for mentalisering – barnet lægger ubetinget sit ve og vel i sine forældres hænder, og den elskende giver sig hen til sin partner ..."*(Christiansen 2008 s. 13)

Det er af afgørende betydning for mentalisering, at man er i stand til at rette sin opmærksomhed på en anden dimension af en perception og et koncept. Den følelsesmæssige tilstand betyder meget i den forbindelse. For når man har det godt påvirkes hukommelsen til at inddrage opfattelser og fortolkning i positiv retning. Ligesom det modsatte er tilfældet, at dårligt humør påvirker hukommelsen i en negativ retning. *"Følelser, der er ved at få overhånd, hæmmer intellektet."* (Goleman 1999 s.128)

Optimisme er holdninger: *"... der afbøder, at folk glider ind i apati, håbløshed eller depression, når det går dårligt. Og som det er tilfældet med håb, giver optimisme bonus i livet, naturligvis under forudsætning af, at der er tale om en realistisk optimisme, en alt for naiv optimisme kan få katastrofale følger."* (Goleman 1999 s. 131) Hukommelsen er derfor tilstandsspecifik, ligesom emotioner har afgørende betydning for den måde, vi tænker på. Der er tale om et kompliceret mønster, når flere associationer kobles sammen og dermed forstærker yderligere. Dette er de naturlige menneskelige vilkår, og Damasio påpeger, at: *"...når der findes bevidsthed, får følelserne den største betydning, og individer er også i stand til at reflektere og planlægge. De har et middel til at kontrollere emotionens udbredte tyrani: Det hedder fornuft. Men ironisk nok kræver fornuftsmekanismen naturligvis stadig emotioner...."* (Damasio 2004 s 69) Der er tale om fornuftmæssige, emotionelle og følelsesmæssige tilstande, der udspringer i strategier, som er lært i barndommen.

## Barndommens hukommelse

### Tilknytning i barndommen

Bowlby skriver, at karakteren af et spædbarns tilknytning til dets forældre vil være som arbejdsmodel for tilknytning til det senere liv. Når en arbejdsmodel indeholder tryghed, bliver barnet i stand til at udforske verden, løsrive sig og udvikle sig på en selvstændig fyldestgørende måde. Når tilknytningsforholdet er utrygt, vil den indre arbejdsmodel ikke give et barn tryk base i sig selv, og udviklingen af helt normale adfærdsformer vil blive hæmmet i intentionel usikkerhed. (Broberg m.fl. 2008) Barnet vil lukke sig og tvivle på andre mennesker. Børn udvikler utryk tilknytning, når deres forældre er uberegnelige, passive, degressive eller aggressive. Når forældre reagerer med lav kontakt, negativ fornemmelse, irritation, vrede og ligegyldighed overfor et barn, vil barnet få fornemmelse af, at det er uønsket i dets eksistens. Barnet sætter en ustadig omsorgsgiver lig med det at være rigtig, og påføres herved en fornemmelse af lavt selvværd. Børn føler trods dårlig omsorg altid tilknytning til 'omsorgsgiveren'. For at overleve en 'krigszone' i form af mindreværdig eller voldelig opvækst, åbner barnet sanserne for at mærke de omgivne farer. Barnet bliver således hypersensitiv.

Seksuel forførelse af børn er ifølge Alexander Lowen almindeligt i vores kultur. Når forældre føler sig skuffede i deres relation til hinanden, vender de sig mod deres børn for at få hengivenhed, beundring og seksuel opmærksomhed. Der er ikke noget, som kan ødelægge integriteten af et barns personlighed så meget som seksuelt misbrug. *"Alt for ofte kan forældre være forførende over for deres børn, idet de søger en interesse fra dem, som de måske ikke finder hos deres partner. Det bringer en voksen dimension ind i relationen, som introducerer seksuelle følelser, som er knyttet til kønsorganerne. Det*

*tiltrækker, forskrækker og frastøder barnet, som ikke kan trække sig tilbage, fordi det er afhængigt af forældrenes kærlighed og støtte. Men barnet kan heller ikke besvare disse følelser af angst for fuldbyrdet incest. Generelt vil enhver seksuel reaktion fra barnets side betyde fordømmelse og ydmygelse. Til trods for deres egen medskyldighed bebrejder forældrene børnene de seksuelle reaktioner, idet de lægger deres egen seksuelle skyldfølelse over på deres børn. I selvforsvar lukker barnet af for sine seksuelle følelser, idet det giver det lov til at beholde sin kærlighed til forældrene.....Nøjagtig som undertrykkelsen af enhver anden følelse, opnås undertrykkelsen af seksuelle følelser ved hjælp af kronisk muskelspænding....” (Lowen 2002 s.95)*

Omsorgssvigt giver barnet opfattelse af, at andre mennesker har en ligeså negativ selvopfattelse, og dette vil fjerne barnet i forståelse af andre menneskers positivitet. Således opnår barnet dårlig dømmekraft. *”Empiriske undersøgelser synes ligeledes at vise, at barnet op til en vis alder – formodentlig på grund af en ”over-generalisering” af, hvad det opfatter som sin mors tilsyneladende ubegrænsede viden om dets oplevelser, intentioner, behov og handlinger – tror, at andre er i den samme situation som det selv og deler dets ”point of view”, at de har præcis den viden det selv har om tingene og de situationer, det befinder sig i. Ja, til og med tro, at andre har del i og kan ”have” dets tanker og følelser. Dvs. at barnet synes at over-generalisere det forhold, at hvad det selv erkender og er bevidst om også vil kunne og erkendes og være bevidst for andre, på den måde at andre også rent faktisk befinder sig i præcis den samme situation som det selv og har præcis den samme viden som det selv, og at de har direkte adgang til dets tanker og følelser.” (Prætorius/ Zahavi og Christensen 2003 s.105).*

## Det indre og det ydre

Undersøgelser af børn viser, at barnets bevidsthedsmæssige udvikling forløber fra at være et universelt selv, i åben samhørighed med verden, primært sin mor. Barnets udvikling er at skabe sig integritet og forstå at være forskellig fra andre. Derfor omhandler et barns udvikling om, at det lærer at skelne selvfrekaldt sanseligt feedback fra sanseligt feedback, som barnet ikke selv forårsager. Et barn med omsorgssvigt synes ikke at have lært at lukke hensigtsmæssigt over for omverdenens stimuli. Det har i en overlevelse måttet være åbent sanseligt, hvilket kan udmønte sig i, at barnet i det senere liv må lære sig nye strategier for at sige fra overfor andre mennesker og blot være sig selv. For at kunne skelne mellem smerte (følelse) og emotion behøver man, ifølge Rodney Cotterill (Cotterill/ Zahavi og Christensen 2003 s.208) en interpersonlig mærkning af omgivelserne således, at man bliver i stand til at percipere omgivelserne i en nøje vurdering, altså med dømmekraft. Denne vurdering i sammenhæng med opmærksomhedsmekanismen er selve grundlaget for bevidsthed, forklarer Cotteril. (Cotterill/ Zahavi og Christensen 2003 s. 209).

---

## Følelsesmæssig læring

Børn og unge med følelsesmæssigt mindreværd er som regel udtryk for en arv af en moders eller fars behov for selv at kompensere sit eget lave selvværd. *"Undertrykkelsen af vrede over en ...grusom behandling låser sig fast i personligheden, hvor den kan ulme i årevis, indtil den en dag bryder ud mod et uskyldigt og hjælpeløst offer. Dette raseris budskab er meget klart: "Hvorfor skal du være en fri sjæl, når jeg er blevet knust?" Misundelsen på barnet fører til raseriet."* (Lowen 2002 s. 81) Ambivalente følelser opstår, når en omsorgsperson ikke gør sin intention tydelig. Der skabes et dobbelt forhold, som vil inkorporere sig i eksistentiel tvivl i barnets kropslige væren. Mindreværdet gør kroppen afhængig for at bibeholde denne 'trykke' sammenhæng. *"Irritation er også en slags stimulans og kan sommetider forstyrre den funktionelle balance i organismen. Hvis irritationen er alt for vedholdende kan det føre til, at organismen vænner sig til den. Teoretisk kan man adskille kropslige (biologiske) og mentale irritations-faktorer, men faktum er, at de følges ad og forstærker hinanden. Psykisk anspændthed kan eksempelvis føre til fysiske problemer.....og omvendt kan fysiske problemer give en følelsesmæssig reaktion...."* (FanXiulan 2009 s.95) Det er en ambivalens, i kraft af omsorgspersonens tvetydighed af forventninger, som aldrig kan indfries af barnet, der udløser barnets dobbelte afhængighed, det, som Gregory Bateson kaldte double-binding. Double-binding opstår ved, at uanset hvilken handling barnet gør, er det indbygget i omsorgspersonens forventningspraksis, at det er umuligt for barnet at indfri.

En omsorgspersons mindreværd afstemmer barnet ind i en empatisk afhængighed. *"Titcheners teori var, at empati skyldes en form for fysisk efterligning af et andet menneskes lidelse, hvilket så vækker de samme følelser hos en selv.* (Goleman 1999 s. 145) Ethvert menneske, der er underkuet, har ifølge Lowen et undertrykt raseri, som er fastholdt i muskelpændinger i ryggen og skuldrene. Det er spænding, der kan ses som et brud på ryggens naturlige linje; i ekstreme eksempler, som en overdreven runding lige under skuldrene eller som en udfladning af den naturlige kurve i længden. (Lowen 2002 s.81) *"Især har forældrenes krav og holdninger en stor betydning for udviklingen af det lille barns krop."* (Lowen 2002 s.132)

Rodney Cotterill peger på, at mennesker optager stimuli udefra i kraft af små efterlignende muskelbevægelser. Således er mennesket kropsligt involveret med hinanden. *"Også for mennesket gælder det, at den relevante stimulans er den, der forbindes med muskelbevægelse...."*(Cotterill / Zahavi og Christensen 2003 s. 208) Ved kropslig efterligning vil barnet søge at tilfredsstille en negativ relation ved at føle sig værende forkert. Dette svigt leder barnets intention indad i forsøg på at frigøre sig. Hermed bliver barnet svagt, da det ikke lærer at bruge omgivelsernes styrke til selv at

forblive stærk. Daniel Stern benytter begrebet *harmonisering* for den sublime efterligning, der lader barnet vide, at omsorgspersonen har fornemmelse for, hvad barnet føler. Denne viden overføres mellem mor og barn ved stemmeleje, kropsbevægelser og andre nonverbale tilkendegivelser, der lader et barn forstå, at man fornemmer, hvad barnet føler. Dette, ved at returnere barnets inderste følelser på en anden måde, så det ved, at det er forstået. Man reagerer på hinanden med en synkronisering, der giver fornemmelse af at være i dyb harmoni med hinanden. *"Selv små børn opfanger sindsstemninger. For eksempel viste en undersøgelse af tre måneder gamle børn af deprimerede mødre, at børnene afspejlede deres mødres sindsstemning, når disse legede med dem; de gav i højere grad udtryk for vrede og sorg...."* (Goleman 1999 s.149)

Lang tids mangel på harmonisering er for et barn en stor følelsesmæssig omkostning, der kan afspejle sig resten af livet i form af indadvendthed, depressiv baggrundsfølelse men også aggression. *"Mens følelsesmæssige forsømmelser synes at sløve de empatiske evner, kender man til en paradoksal virkning af intens, langvarig følelsesmæssig mishandling, for eksempel grusomme, sadistiske trusler, ydmygelser og ren ondskab. Børn, der udsættes for denne form for mishandling, kan blive hypervagtsomme over for andre menneskers følelser, opleve en posttraumatisk årvågenhed over for signaler, som er ensbetydende med trusler. En sådan tvangsmæssig optagethed af andres følelser er typisk for psykologisk mishandlede børn, som, når de bliver voksne, kommer til at lide omskiftelige, intense følelsesmæssige op- og nedture, der somme tider diagnosticeres som grænsepsykoser."* (Goleman 1999 s.150) Oplevelser i barndommen sætter sig spor langt frem i tiden i forhold til tillid og tiltro, og ulykkelig opvækst giver ofte langvarige smerter i form af frygt i en persons baggrundsfølelser.

## Den 'voksne' unges verden

### Smerte og frygt i kroppen

Der skal skelnes mellem frygt og ængstelse. *"Andre forskere har fastslået, at der findes to former for ængstelse: kognitiv, eller foruroligende tanker, og somatisk, de fysiologiske symptomer på ængstelse, for eksempel svedafsondring, hjertebanken eller muskelspændinger."* (Daniel Goleman 1999 s. 102) Frygt er kroppens klare reaktion på en konkret farlig situation. Ængstelse er en associativ reaktion på en konkret impuls. Ængstelse er frygt, som er kropsligt indlejret i nervesystemet, nervebaner, muskelspænding og som ses i den fysiske holdning. Det er en tilstand, hvor tidligere frygtsomme oplevelser har optaget sindet med frygtsomme tanker, bekymringer, der i fortrængning har dannet "lammethed" i kroppen. *"Enhver erfaring et menneske har, påvirker dets krop og registreres i dets sind. Hvis det er en behagelig oplevelse, øger det*

*kroppens sundhed, vitalitet og ynde. Men er det en negativ erfaring, sker der det modsatte. .... blokeres reaktionen, vil der efterlades et mærke på kroppen i form af en kronisk spænding.” (Lowen 2002 s. 24) ”Reich havde i sin psykoanalytiske praksis observeret, at når en patient holdt en tanke eller en følelse tilbage, holdt han også vejret.” (Lowen 2002 s.49)*

Bekymring er en form for indstudering af, hvad der kan gå galt, og hvordan man skal forholde sig til en given problematik, skriver Daniel Goleman og pointerer, at bekymringens opgave er at give positive løsninger. Hvorimod ”...kroniske bekymringer lader formode, at den har de samme træk som en lettere følelsesmæssig kapring: bekymringerne kommer tilsyneladende ikke fra nogen bestemt kilde, de kan ikke styres, skaber en vedvarende summen af ængstelse, er uimodtagelige for fornuft og fastlåser den bekymrede i en unuanceret, usmidig holdning til det foruroligende emne. Når denne cyklus af bekymringer fortsætter og intensiveres, optrappes den til fuldt udviklede neurale kapringer, angstneuroser: fobier, tvangsforestillinger, panikanfald.” (Goleman, 1999 s. 101) Ængstelse og bekymring er negativ afhængighed og ”Ironisk nok synes deprimerede mennesker at gøre brug af ét deprimerende emne for at få deres tanker væk fra et andet og dette vækker kun endnu flere negative følelser.” (Goleman 1999, s. 111) ”Mens folk er fordybet i deres bekymrede tanker, bemærker de tilsyneladende ikke de subjektive angstfølelser, som disse bekymringer vækker, den hurtige hjertebanken, svedperlerne, deres rysten, og efterhånden som bekymringerne fortsætter, synes de faktisk at undertrykke noget af denne angst, i hvert fald for så vidt den giver sig udslag i hjertefrekvensen.” (Goleman, 1999 s.104)

Negative kropslige reaktionsmønstre er følgen af stress på grund af f.eks. frygt og ængstelse. Følelsesmæssig kapring er begreb for, at vante reaktionsmønstre danner grundlag for selv samme type mønstre ved senere hændelsesforløb. ”Der er én ting, kronisk bekymrede mennesker ikke kan, nemlig at følge det råd, de oftest får.....Eftersom kroniske bekymringer synes at være amygdalaimpulser af svag intensitet, kommer de af egen drift.” (Goleman 1999 s 105) Ængstelige mennesker fremprovokerer ofte en ængstelse i andre mennesker, som kan udmønte sig til vrede. Damasio peger på, at det, der fremkalder vrede er en mulig forpurring af en adfærd, der kan føre et menneske frem til et gode, f.eks. ophævelse af straf eller smerte. Derfor vil det kunne ses, at visse mennesker i forsøg på at opnå velvære reagerer med impulsiv vrede, når deres intentioner forpures. Det er reaktionsmønstre, der kan udtrykke sig som sublimale emotioner i form af nedlæthed, verbalt og fysisk. ”Intuitiv opfattelse af andres følelser bygger på evnen til at aflæse det, der udtrykkes gennem nonverbale kanaler: stemmeleje, gestus, ansigtsudtryk og lignende.” (Goleman 1999 s. 143) Når et menneske er vredt, skyder det ifølge Lowen ryg. Et vredt menneske siges at dirre af vrede, hvilket betyder, at

det er klar til angreb. Vrede er forbundet med spænding i ryggens muskler, og som Lowen beskriver, strømmer vrede op gennem ryggen og ud i tænderne for at bide sammen og ud i armene for at slå. *"At give vreden udtryk, opløser ophidselsen og tillader rygmusklerne og ryggen at slappe af igen. Men hvis vreden imidlertid undertrykkes bliver spændingen siddende og bliver kronisk."* (Lowen 2002 s.144 -145) Aflejrede kropslige reaktioner er nemme at se og mærke, f.eks. når ansigtsmuskler ændrer form, når huden reagerer ved rødme, når kropsholdninger viser tegn, når sveden og klamme hænder giver udslag, eller når hjertet står stille eller hamrer ekstra hurtigt. Der er andre reaktioner, som ikke ses tydeligt. Det er de forandringer, der sker i organerne, blodkar, når udskillelsen af hormoner som kortisol, peptider, endorfiner, oxytocin ændrer den kemiske kropslige profil. (Damasio 2004) Det er forandringer, som har stor betydning på tænkning, følelser og fornemmelsen af selvet.

Vi kan ved hjælp af bevidsthed komme til at vide, at vi har en forbundet emotion til en følelse. Det at vide, at noget f.eks. gør ondt kræver, at der genereres et smertebillede i hjernens funktioner. Denne proces er ligeså biofysisk, som den proces, der har skabt smerten. Det er en proces, der forbinder de neurale mønstre af en evt. skade med de neurale mønstre, som repræsenterer dig: *"...således, at der kan opstå endnu et mønster – det neurale mønster af dig i færd med at erkende, hvilket blot er et andet navn for bevidsthed."* (Damasio 2004 s. 83) Uden denne bevidsthed, ville du *et* ikke vide af en evt. smerte. Organismen ville så blot reagere i en refleks, der er formidlet af centralnervesystemet og i stedet for, at du *et* ville reagere med bevidsthed, ville det være organismens neurale mønstre, som reflexen udelukkende havde baggrund i. Herudaf ville der forekomme kropsreaktioner og emotioner uden om bevidsthed. Kroppen ville reagere af sig selv i modsætning til, når bevidstheden gør forskellen, og man selv er i stand til at betinge et reaktionsmønster i kroppen. (Damasio 2004 s.84) Det, der er spørgsmålet er, hvordan man kan komme ud af en smertefuld spiral og et negativt socialt mønster. Diane Tice (Goleman 1999) fandt ud at, at konditionstræning er en af de mere effektive taktikker i forhold til lindring af depressioner og andre dårlige sindsstemninger. Det sætter mennesker i bedre humør, skaber gode rutiner, idet den ændrer den fysiologiske tilstand.

*"Men efter mange eksperimenter fandt Borkovec frem til nogle simple skridt, der kan hjælpe selv de mest kronisk bekymrede mennesker med at få magt over deres vane. Det første skridt er selv-bevidsthed, at kunne gribe fat i de foruroligende episoder så tæt på deres udspring som muligt....Med øvelse kan man lære at udpege bekymringerne på et tidligere og tidligere tidspunkt i ængstelsesspiralen. Folk lærer også afspændingsteknikker, som de kan gøre brug af i det øjeblik, de mærker, at bekymringerne begynder, og de praktiserer disse teknikker dagligt, så de er i stand til*

*straks at tage dem i anvendelse....samtidig vil en aktiv fremkaldelse af en afslappet tilstand modvirke de angstsignaler, som hjernens centre for følelser sender ud i alle afkroge af kroppen*" (Goleman 1999 s 105-106) En af de stærkeste virkende modgifte mod depression er cognitive reframing (kognitiv nyindramning). Det betyder, at man bliver i stand til at se tingene på en ny måde. (Goleman 1999 s.113) Alexander Lowen forklarer, at menneskes livserfaringer former dets krop, som så igen former personligheden. Det er på den måde, at fortiden lever i nutiden, og for at et menneske kan befries for fortidens begrænsninger, så må det bevidstgøre sig om de erfaringer, der basalt skabte disse begrænsninger. *"Omdannelsen kræver direkte arbejde med kroppen for at formindske spændingerne. Såvel analyse som kropsarbejde skal gå hånd i hånd."* (Lowen 2002 s.137) Det er oftest forsvarsmekanismer mod forandring, der lægger slør over erkendelse i forsøg på at opretholde det identiske selv.

## Forsvarsmekanismer

I arbejdet med bevidstgørelse vil der fremkomme mental modstand. Psykologien taler om begrebet forsvarsmekanisme. Med Merleau-Ponty kan begreberne forstås kropsligt. Merleau-Ponty pointerer, at en krop vil kunne sanse selv en mistet kropsdel, og han kalder et sådant for fantom-lem. En person, som har mistet en kropsdel, vil fortsat forsøge at benytte den del, da der forefindes: *".....en stadig mental forestilling om lemmet, for eksempel som en erindring. Det handler derfor ikke om nærværet af lemmet, men nærværet af erindringen."* (Thøgersen 2004 s.106) Merleau-Ponty peger på, at en smerte i et mistet kropslem ikke giver mening før, man medtænker menneskets eksistens og væren i verden. Derfor forklarer Merleau-Ponty, at et amputeret lem forbliver i eksistensens kredsløb i den dobbelthed, at en tilvant krop eksisterer på baggrund af en aktuel krops perception. Således er der tale om et tvetydigt nærvær omhandlende: vanen og de aktuelle handlinger. Forsvarsmekanismer kan ses på samme måde, at vaner kommer i modstrid med nye handlemønstre, holdninger mv. og derfor ikke tør erkendes.

Mennesker i sociale problemer indordner sig ofte det negative i en grad, at de integrerer det i vanedannende udtryk. Goleman beskriver fornægtere som uanfægtelige personer og tilføjer, at børn kan lære: *"...at blive uanfægtelige personer på flere forskellige måder. En kan være som overlevelsesstrategi i en vanskelig situation, for eksempel hvis barnet har en far eller mor, der er alkoholiker, samtidig med at familien afviser problemet. En anden kan være, at den ene af barnets forældre eller eventuelt begge, selv er fortrænger og derfor videregiver det eksempel, at man altid skal være glad eller altid skal holde humøret oppe, selv om man konfronteres med foruroligende følelser. Endelig kan dette karaktertræk simpelt hen være et temperament, man har arvet.....når fortrængerne når voksenalderen, er de rolige og fattede under pres."* (Goleman 1999 s. 115)

Richard Davidson har forsket i fornægtelse, og hans teori er, at det udtrykt i hjerneaktivitet er et energikrævende arbejde at opleve en foruroligende virkelighed i et eget positivt lys. *"Uanfægtelighed er kort sagt en form for optimistisk fornægtelse, en positiv dissociation..."* (Davidson/ Goleman 1999 s.117) Mennesker, der fornægter fremstår i et positivt lys og med 'falsk' optimistisk sindsstemning. *"De benægter, at stress påvirker dem i negativ retning og udviser i almindelig hviletilstand et mønster med aktivitet i det venstre frontale område, hvilket sættes i forbindelse med positive følelser."*(Davidson/ Goleman 1999 s. 117) Davidson konkluderer, at når uanfægtelighed blot bidrager til at opretholde sindsligevægt, så: *"...er det tilsyneladende en vellykket strategi for følelsesmæssig selvregulering, der dog kan have ukendte omkostninger for selv-bevidstheden."* (Davidson/ Goleman 1999 s.117) Forskere talte tidligere om fortrængere, som eksempel på mennesker, der er ude af stand til at føle noget, men i dag betragtes de som mennesker, der er gode til at regulere følelser. De er så 'dygtige' til at distancere sig fra negative følelser, at de ikke engang er bevidste om negativiteten, skriver Goleman. (Goleman 1999 s.115) *"En stor del af denne forskning som hovedsagelig er udført af psykologen Daniel Weinbergen, ....viser, at sådanne mennesker somme tider kan syde af en fysiologisk uro, som de ikke er bevidste om, selv om de udadtil kan virke rolige og uforstyrrelige."* (Goleman 1999 s.115)

Forsvarsmekanismer hæmmer ofte relationer mellem mennesker og forhindrer en autentisk positiv kontakt. Kontakten optræder måske i form af, falskt at gøre sin væren fortjent. Det er en ekspliciterende form, der har stor betydning for respekten til andre mennesker.

## Respekt i relationer

Respekt omhandler den relation, hvor der ikke *fornemmes* emotionel modstand mod det at være sig selv. Ofte ses en relation at blive båret på enten fascination eller foragt. Respekt synes at være den rette mentale og fysiske afstand til, at der ikke forekommer fascination og foragt. Sagt på en anden måde, respekten forhindrer misforståelser. *"Mange mennesker forveksler beundring med respekt. Det er fordi det er vanskeligt at være ærbødig hele tiden. Du beundrer en, som er smuk, klog, stærk, stor, mv. Hvis du forveksler beundring med respekt, respekterer du ikke dem, som ikke synes at have sådanne kvaliteter. Faktisk betyder respekt at have et universelt sind. Hvis du kun iagttager uden for din krop, er du aldrig respektfuld, kun diplomatisk. Universets virkelighed er både uden for og inden for dig, så du må altid iagttage indenfor dig selv. Respekt betyder at iagttage dig selv, når du har kontakt med nogen eller noget. Først vil du bemærke, at du er kritisk eller forudindtaget. Du vil også bemærke, at det er umuligt at forstå andre. Der er altid noget, som du ikke forstår. Som resultat deraf ændrer din indstilling sig. Det er respekt. For eksempel, du ser en blomst. Hvis du tænker, det er en*

*blomst, har du ingen respekt for den. Hvis du iagttager dig selv, vil du se, at dine tanker ikke har nogen værdi, og du vil begynde at se blomsten mere omhyggelig. Du vil også opdage mange ting, som du ikke forstår. Så er der født respekt for blomsten."*

(Yoshigasaki 2002 s. 55-56)

Ofte ses det, at mennesker tiltrækker de mennesker, som har samme opfattelser og emotionelle ligheder. For at ændre et relationelt samvær, synes det derfor at være en mulighed at forandre sig selv. Der vil ved en dybere personlig udvikling ske det, at man søger *andre* kategorier af nye ligesindede mennesker, andre relationer. Selverkendelse er essentiel for at forandre både sig selv og sine relationer. Ifølge Nini Prætorius (Zahavi og Christensen 2003 s.194) viser empiriske undersøgelser, at for at et individ udvikler bevidsthed om sig selv som person, så er det nødvendigt, at individet bliver opfattet og modtaget af andre som en person. Dette starter i den tidlige mor-barn kommunikation, hvor barnet udvikler erkendelse, bevidsthed og virkelighed sammen med andre mennesker som forudsætning for senere at kunne tilegne sig sprog. Individet kan hermed kommunikere med andre om sin erkendelse og bevidsthed og dermed udvikle relationer. Moderens "utrættelige" villighed til at forsøge at forstå barnet, det, der foregår i barnet, samt hendes evne til at opleve barnet som et intentionelt individ, skaber fundament for yderligere relationsdannelser i livet i form af positiv livsindstilling. (Christensen, Irene 2001)

## Positiv livsindstilling

En selvoverskridende bevidstheds oplevelse finder sted, når et menneske fordyber sig i aktiviteter og får selvet til at glemme sig selv. Flow og optimal oplevelse forekommer med aktiviteter, der kræver selvstændig intentionel investering af psykisk energi. *"En person, som er i harmoni, uanset hvad han gør, uanset hvad der sker ham, ved, at hans psykiske energi ikke spildes på tvivl, beklagelser, skyld og frygt, men altid bruges nyttigt."*

(Csikszentmihalyi 2005 s. 241) Menneskers indre konflikter og mangel på harmoni er begrundet i, at indre forhold mellem tanker og følelser er i modstrid. (Lowen 2002) Lowen forklarer, at menneskers problemer oftest stammer fra en konflikt mellem fornuft og følelse dvs. mellem, hvad man har lyst til at gøre, og hvad man tror, man bør gøre. *"Hvis vi havde tillid til vore følelser og fulgte dem, som dyr gør, ville vi have fred i sindet. Men mennesket er velsignet og forbandet med en bevidsthed, som forsøger at forstå og kontrollere naturen, inklusiv kroppen."* (Lowen 2002 s.165) Denne konflikt berøver personen fred i sindet og skaber ensomhed. Lowen pointerer, at de fleste mennesker i vågen tilstand konstant er i aktivitet, tænkende uden selv at kunne skelne mellem nogen sammenhæng i mønstre og mening. *"...personen er optaget af at tænke på sig selv og sine problemer og ....derfor i nogen grad adskilt fra sine omgivelser."* (Lowen 2002 s.

164) Der er tale om konstant tankevirksomhed, der formindsker en følelsesmæssig kontakt med sig selv og andre mennesker. *"Denne konstante optagethed forkrøbler ikke alene evnen til at transcendere egoet, men det lammer også den følelsesmæssige tilstand i kroppen."* (Lowen 2002 s. 164) I konflikter, der berører menneskers evne til fred imellem tanker og følelser, skaber kroppen spændinger i forsøg på at nedskære tankevirksomheden. Det er derfor, at mennesker, som må lave vigtige beslutninger ofte får mange kropslige spændinger. (Yoshigasaki 2002)

*"Så længe man kæmper, så længe der er konflikt i ens personlighed, kan man ikke opnå fred i sindet. ....vi må forstå, at fred i sindet kommer fra harmoni med selvet og med naturen."* (Lowen 2002 s.165) Lowen påviser, at det kræver energi for at slappe af og afslapning for at opøve energi. *"Det er et basalt princip i bioenergi, at en person mister kontakten med en hvilken som helst del af kroppen, hvor der er kroniske spændinger. Jo stivere kroppen er, jo mindre følelse er der, og jo mere kommer kroppen til at ligne en maskine. Samtidig bliver hjernen mere aktiv, og personen begynder at basere sin fornemmelse af sig selv udelukkende på sine tankeprocesser. Kroppen bliver nærmest kun et transportmiddel for hovedet, for at kunne udføre personens tanker."* (Lowen 2002 s. 165) Det er en misforståelse, at dybe emotionelle konflikter kan løses udelukkende gennem rationel analyse, da største del af vores handlinger og opførsel styres af følelser og impulser, som vi ikke er bevidste om, skriver Lowen. *"Først må det erkendes, at de fleste terapeutiske anstrengelser ikke har held med at hjælpe personen med at løse sine konflikter eller finde fred i sindet. Efter min mening er der to basale årsager til den mangel på succes. Den ene er terapeutens mangel på forståelse for problemets essens, og den anden ..... er for stor afhængighed af, at indsigt skal kunne ændre adfærd."* (Lowen 2002 s.166)

Problematisk holdning og opførsel er bredt struktureret i kroppen med kroniske muskelspændinger, som det bevidste sind ikke har nogen kontrol over. Disse spændinger må frigøres, før der kommer nogen virkelig løsning på en indre konflikt. (Lowen 2002 s.167) Det er i arbejdet med kroppen, at mennesker lærer at mærke disse spændinger og kommer direkte i kontakt med det ubevidste, pointerer Lowen. Følelser, som er undertrykt, er almindeligvis for skæmmende til at kunne opleves uden støtte og forståelse. Kroniske muskelspændinger fra undertrykte følelser kan ikke frigøres, før følelserne er bragt tilbage til det bevidste plan og udtrykt. Det er en proces, der kræver hjælp af en rådgiver, der selv har gået igennem *"...sit eget helvede, og har lært dets farer at kende og fundet vejen ud."* (Lowen 2002 s.168) Lowen pointerer yderligere, at en vejledende guides evne: *"... afhænger af i hvilken grad, han har udforsket sit eget ubevidstes ukendte verden."* (Lowen 2002 s.167) Forandringen drejer sig om at blive levende igen og få kroppen til at blive smidiggjort, og de fleste mennesker må

gennemarbejde sådanne spændinger både analytisk og fysisk for at frigøre kroppen fra et spændingsfyldte greb. (Lowen 2002 s. 170)

## Forandring

*"Det interessante for forskerne er, hvor meget deltagernes forventninger til smerten kan forklare den smerte, de oplever.....Hvis deltagerne forventer, at de ikke vil opleve nogen smerte, viser det sig også efterfølgende, at de ikke har oplevet stor smerte."*

(Augustus nr. 1 april 2010, s. 18 /Else-Marie Jegindø).

I den vestlige industrialiserede verden er tro blevet nedprioriteret til fordel for videnskaben. Mennesket er gået, fra at have tiltro til en naturmæssig orden til at opfatte den menneskelige hjernes magt som mægtig. Dybt religiøse mennesker kan undgå denne kamp på grund af deres tro. Lowen peger på, at når det enkelte menneske har tiltro til, at livet har en større guddommelighed overordnet, så behøver det ikke at kæmpe med frygt. For mennesket opgiver dermed den *idé*, at det alene kan kontrollere livet og naturen. Ved at opgive dette 'overansvar' vil mennesket opnå fred i sindet tilmed at nyde livets "lystfyldte" strømmen i sin krop. Det er ikke indholdet af trossystemet, der afgør troens kraft, den kraft ligger i selve det at tro, skriver Lowen. *"Tiltro må derfor defineres som en tilstand af åbenhed og tillid, som lader energien flyde frit igennem kroppen.....Ulykkeligvis er mange mennesker delvis lukkede over for livet og for kærlighed på grund af negative erfaringer i barndommen, som har tvunget dem til at spænde og sammentrække kroppen og dermed formindske livsenergien og deres tro."* (Lowen 2002 s.177)

Ifølge Francisco Varela kræver personlig forandring, at man stopper op og hæver sig selv op over sin sædvanlige tankestrøm. *"Når vi bliver os vores tanker bevidste, så mindskes deres indvirkning på, hvad det er, vi ser. At hæve sig op over, tillader os at 'se vores måde at se på'....ophævelsen begynder, når vi giver slip og simpelthen lægger mærke til de tanker, der går gennem vores hoved....Det kan godt være, at tankerne ikke forsvinder lige med det samme, men vi bruger ikke længere så meget energi på at holde fast i dem.."* (Senge, Scharmer m.fl. 2007 s. 38) Når man udvikler evne til at hæve sig op over, så møder man øjeblikkelig 'frygten, dommen og sindets kværnen' fastslår Michel Ray. *"I praksis kræver det at hæve sig op over - tålmod og en vilje til ikke at lægge forudfattede rammer eller mentale modeller ned over det, vi ser. Hvis vi bare kan iagttage uden straks at konkludere, hvad vores iagttagelser betyder og tillade os selv at sidde tilbage med alle de tilsyneladende urelaterede stumper og stykker af information, vi tager ind, så vil der til sidst opstå nye måder at opfatte en situation på."* (Senge, Scharmer m.fl. 2007 s. 39) *"Skabelsen af nyt liv kræver ofte en speciel beholder, fordi de etablerede systemer naturligt er fjendtlige over for 'det andet', 'det udefrakommende' 'det fremmede."* (Senge,

Scharmer m.fl. 2007 s.42) Ved læring kan man føle sig dårligt tilpas, inkompetent og dum, og det er let at overbevise sig selv om, at det i øvrigt slet ikke er så vigtigt at inkorporere det nye og så give op. Det er et slags psykologisk immunsystem, der går i gang på samme måde som levende systemers naturlige 'fordomsfuldhed' over for det anderledes. (Senge, Scharmer m.fl. 2007 s.42) Det at begive sig ud på en forvandling og vedholdende blive deri, kræver derfor villighed til at acceptere mange af de øjeblikke, hvor sindet oplever 'foruroligende desorienteret': *"Når den subjekt-objekt- dualitet, der er grundlæggende for vores normale opfattelse af tingene, begynder at gå i opløsning, går vi fra at se ud på fra den uafhængige betragters position til at se tingene indefra i det, der betragtes."* (Senge, Scharmer m.fl. 2007 s.48) Evnen til at se verden i et sådant helhedens perspektiv udvikler evne til at hæve sig op over sine egne formodninger, og med meditativ indsigt omdirigere sine opfattelser og handlinger.

## Meditation med udsatte unge

### Meditation

Meditation er ikke mere forbeholdt en 'udvalgt' skare, som søger åndelig oplysning, knyttet til indisk mystik eller fremmede religiøsitet. Meditation er mainstream blandt mennesker, og det ses, at adskillige kendte danskere ofte i pressen udtrykker glæde ved at meditere. Erhvervslivet bruger meditation i en mere kommerciel mindfulness-kultur, og meditation er nu begreb for forskellige metoder lige fra spirituelle og religiøse skoler til afspændingskurser og almen stresshåndtering.

Der er mange årsager til at meditere og for det moderne vesterlandske menneske, motiverer meditation mange aspekter bl.a. det: at lære sig selv at kende, at fremme personlig indsigt, at opnå spirituel udvikling, at håndtere stress, at opnå større psykisk balance, at styrke koncentrationsevne, at opnå øget energi, at få inspiration og overblik i dagligdagen, at udvikle intuition, at opøve kreativitet, at selvheale, at forbedre sit velvære, at forbedre sin helbredstilstand, at opnå mere harmoni, glæde, nærvær samt nærhed i relationer og det at udvikle højere bevidsthedstilstande i åndelig frigørelse.

(Svend Trier, 2007)

Svend Trier pointerer, at man, for at meditere ikke behøver at trække sig tilbage i en 'bjerghule', men at meditation direkte er et praktisk redskab tilmed at leve et dagligt udadvendt liv med større opmærksomhed og indre overskud. *"Et hjælpemiddel til at leve et fuldt engageret liv i verden, uden at man mister kontakten til sin indre kerne eller essens."* (Svend Trier, 2007 s. 6)

Begrebet meditation kommer af det latinske begreb *meditatio*, der betyder 'eftertanke'.

I den buddhistiske tradition er det meditationens formål at erkende sindets natur ved, i en daglig praksis at træne sig til *ikke* at følge de mange tanker og følelser, der kommer frem. Man *observerer* bare det, der kommer frem; i krop, i tanker og i følelser og på den måde falder man til ro efterhånden. Buddhismen har været praktiseret gennem de sidste 2500 år, og det diskuteres fortsat, om Buddhismen er en filosofi, en religion eller en psykologisk praksis.

Meditation kan anskues som *det at mærke og det at vide*. Det handler om *opmærksomhed og bevidsthed*. Det vil sige, at mærke og at vide, det er meditationens væsen og den bedste meditation opnås ved fri for anstrengelse at opleve den indre krop med opmærksomhed og samtidig vide, at dette sker i bevidsthed. Jon Kabat-Zinn skelner mellem to meditationsniveauer. ” *Ved at udvikle sin evne til at være opmærksom kan man blive mindre reaktiv og ophidset. Det er det, der kaldes for koncentrationsaspektet i meditation. Hvis man så anlægger en bestemt form for åben, lige-nu-og-her, ikke-fordomsfuld bevidsthed over for det, man er i færd med, så vil man begynde at udvikle en mere gennemtrængende bevidsthed, som kan se længere end overflade af, hvad der foregår i ens bevidsthedsfelt. Det hedder opmærksomhed.*”

(Senge, Scharmer mfl. 2007 s.56)

Mennesket i alle samfund har mediteret, og det er praksis i såvel kristne klostre, hinduistiske ashrams, buddhistiske klostre som i muslimske sufi forsamlinger at meditere. (Bodian, Stephen) Begrebet meditation kan forstås på to måder; dels som den bestemte bevidsthedstilstand, den særlige meditative tilstand, der opnås ved stilhed og dels som de mange forskellige teknikker og metoder, der beforder en stilheds tilstand. (Svend Trier 2007) Det fælles træk for alle meditationsteknikker er, at de har fokus rettet indad. Selvom meditation ses i forbindelse med religiøs praksis, behøver man overhovedet ikke at være religiøs eller spirituel for at opnå de fordele, der er ved at meditere. For egentlig vil meditation sige, at man i stilhed *opdager*. ”*Faktisk handler det mere om at give slip på alle forestillinger og begreber og nå ind til selve stilheden bag om tankerne.*” (Svend Trier 2007 s. 5) Den meditative tilstand er subjektiv, men fælles for alle, der mediterer, er at lade stilheden opstå. Man kan ikke opnå en stilhedstilstand med viljens kraft, men man kan skabe betingelser for at tilstanden kan opstå. Det er således ved regelmæssig praksis, at man kan forøge evnen til at reducere en indre ”mental støj” og skabe ro til opmærksomhed.

Der er mange påvirkninger i menneskers daglige verden, som forstyrrer nærvær og distraherer opmærksomhed. Mennesker bekymrer sig for fremtiden og grubler over fortiden, og ofte er det sådan, at når det moderne menneske har tid til overs, udfyldes

tiden med forskellige aktiviteter og adspredelser. Meditation er en metode til at finde sig selv, pointerer Svend Trier og fortæller: *"Når vi sidder for at meditere, øver vi os i at holde op med at flygte fra os selv og i stedet blive ven med vores eget indre. Vi lærer at relatere til os selv med opmærksomhed og nærvær."* (Svend Trier 2007 s. 9) Under meditation lades tanker komme, og man træner afspændt i at vende tilbage til det øjeblik, det *nu*, som er. Hertil benytter man sig ofte af et fokus objekt, kendetegnet i de forskellige teknikker.

I en begyndende meditationspraksis, vil man typisk opleve, at sindet vanemæssigt vandrer i forskellige retninger, at man glemmer alt om fokus, forklarer Svend Trier. Når man opdager, at være opslugt af sine mange tanker, associationer, billeder og lignende, der impulsivt opstår, er øvelsen at bringe sig tilbage til meditationsobjektet og samle opmærksomheden. Man opøver ved gentagende øvelse bedre koncentration og opmærksomhed. Et sådant intentionelt arbejde gør et menneske langt bedre i stand til at forblive nærværende og opmærksom i lang tid. Når man har gjort sig tilstrækkelig god til at meditere med objekt som teknik, vil man efterhånden blive i stand til at meditere uden objekt. Det er her, at den meditative person er opmærksom betragende, hvor man blot er tavst vidne over for alt, hvad der dukker frem i bevidstheden. *"Tankerne falder gradvist til ro, indtil bevidstheden til sidst efterlades i sin oprindelige klare, fredfyldte tilstand – en tilstand af ren bevidsthed eller stille årvågenhed."* (Svend Trier 2007 s. 6)

Ved den daglige træning i adskillige år, ved at orientere sin bevidsthed på ét bestemt punkt; åndedraget, et ord eller en visualisering opøver man evne til at koncentrere sig, at holde fokus på det, der er valgt som fokus og derved mod til at turde give helt slip og blot være lyttende. *"I stedet for at "iagttage tænkere" kan du også skabe et tomrum i sindets strøm, ved simpelthen at flytte din opmærksomheds fokus ind i Nuet. Vær bare intenst opmærksom på Nuet. Det er dybt tilfredsstillende at gøre det. På den måde trækker du bevidstheden væk fra sindets aktivitet og skaber et tomrum af ikke-sind, i hvilket du er meget vågen og bevidst, men ikke tænker. Dette er essensen af meditation."* (Eckhart Tolle 1997 s.37)

Der findes fire typer for meditation: Mindfulness, mantra, visualisering og analysering.

Mindfulness meditation fokuserer bevidstheden på de mange skiftende sanseoplevelser, der opstår. Det er en form, der er udviklet i buddhistiske klostre, og som normalt tager udgangspunkt i opmærksomhed på åndedrættet.

Mantra meditation fokuserer bevidstheden på at repetere et specifikt ord eller en sætning. Dette mantra siges gentagende i den mediterende enten svagt i ord eller i stilhed i sindet.

Visualiserings meditation fokuserer bevidstheden på et indre billede eller en række billeder, der skaber en befordrende stemning.

---

Analyserende meditation fokuserer bevidstheden på en enkelt tanke, idé eller et tanke mønster. Analysering bliver ofte benyttet tilmed at forstå spirituelle ideer eller tilmed at undersøge virkelighedens natur. (Bodian, Stephen)

Meditation er en praksis, hvor ryggen har afgørende betydning. Den må holdes ret, hvilket man kan gøre på mange måder. I meditationen lukker man øjnene og orienterer sig indad. Det handler om at være stille, lytte, mærke, sanse og at være. For at blive klar over, at man lytter og er til stede, er det vigtigt at meditere regelmæssigt og danne sig sin daglige praksis. Det er teknikernes opgave at strukturere praksis, og de kan anskues som pædagogiske principper tilmed at opnå stilhed. Meditation må trænes frivilligt med nydelse ligesom alt muligt andet, som man ønsker at være god til.

*"Vi bliver som vi tænker"* er et gammelt ordsprog og med det i betragtning, så er det tydeligvis vigtigt for menneskers helbred at bevidstgøre sig om, hvad man tænker. Svend Trier påpeger, at hvis man bekymrer sig med negative og triste tanker, så bliver man efterhånden negativ og trist. Omvendt er det, hvis man tænker positive, lyse og kærlige tanker, så tager bevidstheden farve af det, der tænkes og føles. *"Tanker bliver til vaner, vaner bliver til karakter og karakter bliver til skæbne. Med dine tanker og hele din indstilling tiltrækker du bestemte omstændigheder i dit liv."* (Svend Trier 2007 s. 23)

Svend Trier forklarer, at dybest set kommer alle tanker og følelser inde fra. Der forekommer en mængde ydre anledninger, der får indre tilstande bragt frem i lyset, og som får mennesker til at huske på det i dem. Tilstande og følelser kan derfor lige så godt fremkomme uden en specifik ydre anledning. *"Lige tiltrækker lige"*. (Svend Trier 2007 s. 27) Dette aspekt kan være den teori, som ligger til grund for begrebet *social arv* nemlig, at barndommens mange års læringsstrategier får kroppen til at handle med tilsvarende emotioner. Mennesker søger andre ligestillede miljøer, der emotionelt harmonerer med de bevægelses- og spændings emotioner, man selv udtrykker.

Det er de habituelle impulser og emotioner, som mennesker oplever i meditativ stilhed. Ved at acceptere stilheden, opnår en mediterende at hæve sig selv op i erkendelses bevidsthed om sin habitus ved ikke at identificere sig. *"..når du lytter til en tanke, er du ikke bare bevidst om tanken, men også om dig selv som vidne til tanken. Der er kommet en ny bevidsthedsdimension til. Mens du lytter til tanken, føler du et bevidst nærvær – dit dybere selv – så at sige bag ved eller neden under tanken. Tanken mister derved sin magt over dig og falder hurtigt til ro, fordi du ikke længere giver energi til sindet ved at identificere dig med det. Dette er begyndelsen til afslutningen på ufrivillig og tvangspræget tænkning. Når en tanke stilner af, oplever du et brud i den mentale strøm – et tomrum af "ikke-sind". ....Når disse tomrum opstår, føler du en vis stilhed og fred*

*indeni. Det er begyndelsen på din naturlige tilstand af følt enhed med Væren, der normalt er tilsløret af sindet.” (Echart Tolle 1997 s. 36)*

## Udsatte unge, der mediterer

*”Så hvis man ikke kender sig selv, så er det klart... så vælger man de forkerte ting.... Og da er det, at meditation kan hjælpe en til at kende det, der er dybest inde i en selv..... Jo mere man kender sig selv, jo mere vil man komme til at tage de valg, som er rigtige for en.....”. (Interview med Jakob Lund, maj 2010)*

SMART står for Stress Management and Rehabilitation Training. Det er et træningsprogram, der er udviklet af 'Art of Living Foundation.' The Art of Living Foundation er en international humanitær Non Governmental organisation (NGO). Foreningen blev grundlagt i 1982 af Sri Sri Ravi Shankar og er en af verdens største humanitære organisationer med særlig rådgivende status i FN's Økonomiske og Sociale Råd (ECOSOC). Endvidere har foreningen konsulentstatus hos WHO. Art of Living har eksisteret i Danmark som forening siden 1996, og dens funktion er først og fremmest kursusaktivitet. Sri Sri Ravi Shankar, der er internationalt anerkendt fortaler for fred og humanitært arbejde har inspireret til mange velgørenhedsorganisationer og projekter verden over. Som ung studerede Sri Sri Ravi Shankar vestlig natur-videnskab samt den traditionelle Indiske vediske videnskab. I 1982 begyndte han at undervise Sudarshan Kriya , der er en kraftfuld åndedræsteknik. ([www.artofliving.dk](http://www.artofliving.dk))

Den tidligere dørrmand og kampsportsudøver Jakob Lund var selv misbruger, da han i 1996 blev anbefalet at tage kurset. *”Der må jeg sige, jeg var enorm skeptisk, og havde vildt mange fordomme...” (Jakob Lund/ TV2, 11. april 2007).* Han har derefter taget uddannelse i meditation og udviklet Breathe SMART for udsatte mennesker. Jakob Lund udtaler at: *”..en del af den uddannelse jeg har, er fra det virkelige liv, med at have prøvet det på min egen krop.....det har også været med alle mulige ting man ikke må, og dårlige ting mod andre.....stoffer og alt sådan noget.....så der er blevet gjort rigelige erfaringer inden for det område der.....også hvad følgerne er, og sådan noget der.....man kan komme langt ud, og få det rigtig dårligt med sig selv ik....virkelig være der, hvor man ikke kan se nogen mening med noget.....(har du også erfaringer med vold og slagsmål og sådan noget?) ja, ja, det har jeg masser af.....det er noget med at sætte sig i respekt jo,....hvis der er noget, så lige at vise, man skal ikke lege med mig.....det er fuldstændig osse, total sus ik.....man føler der kommer en eller anden, og der er en kamp, og så vinder man kampen.....så er det da klart, så synes man, at man er en helt bagefter ik....Der er jo masser, der synes, man er enorm sej bagefter ik....så i den verden, der er det en måde at opnå status på ik....nogen tror, at det er respekt....men det er respekt, som er bygget på frygt, ik....det holder ikke så lang tid....” (DR-P1, 2003).*

---

Et Breathe-SMART kursus indeholder typisk samtaler, meditation, åndedrætsøvelser og fysiske øvelser, der hjælper udsatte unge med at håndtere og rumme følelser, tanker og temperament på en konstruktiv og positiv måde. Kurserne er bygget op af fysiske yoga øvelser, de særlige dynamiske åndedræsteknikker, meditation og indføring i ”knowledge points”. Knowledge points har stor lighed med den kognitive terapi og kan oversættes med begrebet livsfortælling. Det er unges egne fortællinger, der knyttes til kurset for med at lære at håndtere konkrete omstændigheder. Jakob Lund underviser primært i sit lille hus i Holte de udsatte unge, herunder mænd, kvinder, teenagere, alle med det udgangspunkt, at de i deres liv er eller har været præget af sociale problemer og stofmisbrug. Derudover underviser Jakob Lund i fængsler i bl.a. Danmark, Europa samt Marokko. Jakob Lund har udviklet Breathe SMART på privat initiativ og har fået løbende samarbejde med Kriminalforsorgen, adskillige kommuner samt statsfængslet i Horserød. (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.51). Cand.mag i psykologi og filosofi Helle Balsby er tillige fast tilknyttet Breathe-SMART kurserne. Hun er projektansat af Socialministeriet og tilbyder de unge udviklende samtaler, hjælp til jobansøgning mv.

Jakob Lund tilpasser Breathe SMART kurserne til de unge og har derfor tilføjet boksning samt kampkunsten Wing Thun. Hertil udtaler Jakob Lund at: *”Når man starter med en person, så kan man ikke starte med at sidde og iagttage...man kan bruge det fysiske til at skabe en åbning til den person.....hvor hvis man er i total uro, så er der ikke nogen mulighed for at komme ind og snakke om de her ting.....og der bruger vi det rigtig meget med de unge, starter med det fysiske og så... når det er over, bruger man lidt mindre fysisk, igennem yogaen, hvor det bliver slukket ned, det fysiske, så kommer der noget med åndedræt, og så til sidste fuldstændig stilhed.*(Interview m. Jakob Lund, maj 2010).

Et typisk kursus med de udsatte unge varer fem dage og består udover kamptræning, yogaøvelser, meditation og åndedræsteknikker også i undervisning af sindets mekanismer. Her videregiver Jakob Lund den erfaring og indsigt i livet, som han selv har opnået. *”Kurset kan altså siges at være en kombination af refleksive elementer, hvor de unge præsenteres for en bestemt tilgang til livet, og kropslige praksisser, hvor især åndedrættet er af vital betydning. En kombination med det formål at igangsætte en positiv individuel udvikling.* (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006 s. 50). Jakob Lund forklarer, at man ved hjælp af åndedrættet kan komme dybt ned i sig selv og ændre de følelsesmæssige baggrunde, der ligger til grund for handlinger, hvilket ikke lader sig gøre med fornuft. *”Ved hjælp af meditation og åndedræt kan man komme ind i en meget intens tilstand og komme meget tæt på sig selv.”* (Jakob Lund/ TV2, 11. april 2007), hvilket er det, de unge også søger i stofferne, forklarer Jakob Lund. Kroppen er udgangspunkt og afsæt for alle vores følelser, noget der primært kommer til udtryk i åndedrættet. *”Vi trækker vejret i*

*overensstemmelse med vores følelsesmæssige tilstand; på én bestemt måde, når vi er vrede, på en anden, når vi er glade, og på en tredje, når vi er kede af det. Det betyder, at et aktivt arbejde med vejrtrækningen kan blive en nøgle til den selverkendelse, der nødvendigvis må ligge til grund for, at man kan forandre sin livssituation.”*

(Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.51).

Meditation og åndedrætsøvelser hjælper kun de mennesker, der har viljen til at arbejde med sig selv og har mod til at gå dybt ind i sig selv, fastslår Jakob Lund og peger på, at det er en hjælp til selvhjælp. *”Til en vis grænse, så kan man presse folk, men hvis det ikke kommer fra dem selv, så holder det kun så længe, at den person presser, så længe vil det virke ik....så det jeg prøver på, det er at få den enkelte person til at drage de erfaringer, til selv at finde viljen i sig selv til at gøre noget ik....det kommer fra egen drivkraft...”* (DR-P1 2003). Breathe-SMART giver den unge mulighed for selv at få vendt de negative følelser og den negative adfærd ved egen kraft. Jo flere gange den unge selv oplever at vende dette, desto mere frihed kommer der i den unges liv, forklarer Jakob Lund. (TV2, 11. april 2007). En ung udsat udtaler på et af kurserne: *”Den hedder en kriya ....den tager ca. en time, eller sådan noget....når man laver de øvelser, ...man får lidt ubehag i kroppen...nogle gange gør det rigtig ondt, og nogle gange gør det ikke så ondt, .... men der er et eller andet indeni, der er ubehageligt ik....og så ligger vi ned, ....og man er ikke helt sig selv, man er ude at svæve ik....det er som om man har taget speed eller sådan noget, så der sker et eller andet sindsygt....Sidste gang kom der nogle tårer ud af øjnene, .....det havde jeg ikke prøvet før, der løb lige nogle tårer ned af kinden....det er jeg godt nok forbavset over, det var sindsygt, synes jeg, for det er mange år siden, at jeg har grædt....”* (DR-P1, 2003)

I forbindelse med studiet på Institut for Antropolog ved Københavns Universitet udførte 4 studerende i 2006 et feltstudiearbejde i tre uger i Jakob Lunds praksis i Holte. Således beretter de: *”At de teknikker, vi lærer på kurset, er forløsende, kan der ikke være tvivl om. Dette gælder især sudarshan kriya – ’den rensende handling’, som er 45 minutters åndedrætsøvelser, hvor man – guidet af rytmen fra et mantra – trækker vejret i skiftende tempi. Øvelsen kan ikke beskrives fyldestgørende hér, men den kræver, at man først lærer nogle indledende teknikker, og at det hele foregår under kontrollerede forhold. Alle er tydeligt påvirkede, efter at vi på tredjedagen er blevet introduceret til denne øvelse. Nogle græder, nogle ser nærmest saligt lykkelige ud, mens andre fortæller, at de føler et generelt ubehag både fysisk og psykisk. Vi har selv oplevet, hvordan øvelsen frembringer følelser af både lykke og sorg, og rent kropsligt har vi også været i tilstande af både krampe, svimmelhed og et stort fysisk velvære. Alle har vi været igennem en intens kropslig og følelsesmæssig oplevelse, og det er denne oplevelse, denne kropslige*

*grunderfaring, der er udgangspunktet for de unge, der bliver ved med at vende tilbage til Jakob og hans yoga, meditation og åndedræsteknikker."*

(Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.51).

Mange af de unge har problemer med at kunne 'være i deres krop og hoved', og stofferne udgør den mulighed for følelse af positiv væren og lykke, som de savner. Rusen for stofmisbrugeren er ikke bare et middel til at opnå velvære med, den er også et middel til at flygte fra smerten. (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.52) Således har de unge nærmest en mur, så de hverken kan mærke sig selv eller andre mennesker. Opgaven er at åbne denne forsvarsmekanisme, hvor de ved at opnå følelse af sig selv opnår medfølelse for andre. Ifølge Jakob Lund er de unge vant til at re-agere på andre frem for at agere for sig selv, og ofte er det med vold som udgang, at reaktionen finder sted. Det er vold, der for de unge etablerer følelse af magt og agens, som en oplevelse af at være aktiv og handlende i eget liv. (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.53) Volden kommer ifølge Jakob Lund af vrede, som igen kommer af smerte. De unge er vant til at spille roller og bevare en facade, som skjuler deres frygt og smerte. Det er udtryk for kontrol, som en sikring for de unge, ikke at gå i dybden med sig selv. (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.54) Det er først, når de giver slip på den kontrol, at de ifølge Jakob Lund opnår frihed og ro. *"Teknikken er 10% og 90% er den persons bevidsthed...."* (Jakob Lund, Interview, maj 2010) Jakob Lund udtaler, at det: *"at hjælpe dem: det kræver to ting, for det første at man er super sensitiv.... og så kræver det også, at man er super stærk samtidig....er man for følsom, så kan man ikke klare at arbejde med de mennesker... De forløb, vi laver er meget følsomme....vi har sådanne nogle forløb, hvor vi er med folk i fem dage....hvor man bare kører fra tidlig om morgenen til sent om aftenen...hvor man laver alle mulige meditations processer, .... Mange mennesker kan klare et hvis antal timer, så kan de gemme sig, så ser man ikke noget af det.....Når man har folk sådan her, så kommer alt frem.....og så kan man virkelig arbejde med folk, for så kan de ikke føre en bag lyset....og så sker der nogle ting...."* (Interview m. Jakob Lund, maj 2010)

Det er kropsligheden, der er udgangspunktet, og det synes at være den primære hensigt. *"De fysiske kroppe bliver omdrejningspunkt for et intersubjektivt rum, hvor man sveder, man mister kontrollen....og gradvist ryger maskerne af....På denne måde bliver der skabt et socialt rum, hvor de unge er mennesker, før de er misbrugere."* (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.54) Det aktive arbejde med vejtrækningen bliver den nøgle til selverkendelse, der ligger til grund for, at de unge kan forandre deres livssituation. *"Åndedrættet kan med andre ord bruges til at opnå en forløsning af følelser og derved skabe et rum, hvor man efterhånden kan lære at håndtere dem på en konstruktiv måde."* (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.51) Alle på kurset kommer igennem en intens kropslig og følelsesmæssig oplevelse og det er denne oplevelse og kropslige erfaring, der bliver udgangspunktet for

det nye foranderlige afsæt. Ifølge de 4 antropologistuderende glemmer de unge på kurset, at de er sammen med mennesker, som prøver at få styr på deres liv. Man er i et hjem, og på den måde opfatter de unge det ikke som et behandlingssted. Udover en følelsesmæssig kontakt er den afgørende forskel på Jakobs Lunds projekt og de offentlige behandlingsinstitutioner det, at udslusning ikke i sig selv er et formål. Det er i Breathe-SMART en livsstil, hvor tiltro på sig selv, fællesskab og et nærvær, som de unge tidligere søgte i stofferne og kriminaliteten nu er til stede i et rum med tillid. ”...som udgangspunkt skabes der et kollektivt narrativ, som omfatter de unges individuelle fortællinger fra både fortid og nutid,....et fællesskab, der kan erstatte det, der blev skabt gennem stofferne.” (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.54) For at de unge kan give slip, skal der en selvdisciplin og villighed til at fortsætte, uanset hvad. Det kræver stort mod for en udsat ung at turde være ligeglad med, hvad andre af deres ’venner’ tænker, og i stedet mærke efter i sig selv og følge sine egne fornemmelser. (Bech m.fl. Stof nr. 7 2006, s.54)

Det interessante ved meditation med udsatte mennesker er, at det i mange tilfælde har positiv virkning. Der sker forvandling af helt utrolig karakter, hvilket Jakob Lund præcis beskriver i følgende citat: ”Når vi snakker om denne her gruppe mennesker, som har svært ved at modtage, har svært ved at være til stede....de har svært ved at huske,.... så er det helt fantastisk med disse mennesker, fra starten....de hører ikke hvad der bliver sagt...de hører ikke, de har simpelthen ikke mulighed for at få tilgang til det....og så efter praksisen,.... for det første få dem til at modtage, men så er der en anden ting som også sker.....når de så skal udtale sig om, hvordan de har det inde i dem selv, så er det lige pludselig helt utrolig, hvad de så kan formulere...som nogle gange er endnu tættere på og endnu mere oprigtigt, og noget som kommer meget dybt inde fra, som man sjældent hører fra almindelige mennesker... altså en utrolig evne til at vide, hvordan de har det, altså præcis, hvad der sker inde i dem selv, som jeg sjældent har hørt....så nogle gange har jeg sådanne nogle, som egentlig er uden for pædagogisk rækkevidde, hvor man egentlig tænker, ..var det ham, som lige sagde det der, altså nogle ting, som bare er så utrolig sandt....det er noget jeg har hørt meget meget ofte....” (Interview m. Jakob Lund, maj 2010).

Nogen af de unge begynder at leve fundamentalt anderledes efter at have mødt meditationen. Virkningen synes klar fra en deltager på et kursus, der udtaler følgende: ”Jeg har taget stoffer siden jeg var 14-15 år og har haft knald i låget, ...de eftervirkninger jeg har haft, er bl.a. at jeg ikke har kunnet slappe af, at tankerne har kørt rundt i hovedet på med døgnets 24 timer....og jeg begyndte at få sådanne nogle flash backs, når jeg sov om natten.... Jeg vågnede bare op, bups...hvad sker der, og i det sekund jeg vågnede op, så var der bare sådan en lyd inde i hovedet, som om det var to strømkabler zzzz et eller andet, der var ved at kortslutte...sådan en lyd havde jeg oppe i hovedet, samtidig, at

*når jeg prøvede at skrive på hjælp, ...så var jeg helt lam i kroppen...bare i løbet af den uge kunne jeg falde i søvn...den meditation gav mig oppe i hovedet, at jeg lærte at slappe af...det har jeg ikke rigtig prøvet før...det var et ret utrolig følelse..."*

(DR, P1, 2003).

Den måde, som Jakob Lund kommer i forbindelse med de unge på varierer, men de unge opsøger ham ofte selv: *"Mange af dem, som kommer, de kommer faktisk selv... de har hørt om det inde i det kriminelle miljø et eller andet sted....fra nogle som har ændret sig, fra nogle som de kender...Et eller andet sted, så er det kriminelle miljø ikke så stort....jeg har selvfølgelig haft et par tusinde igennem...I starten ....var det at fortælle sin egen historie,....have nogle med som fortalte deres historie....og så selvfølgelig forklare det på en måde, som de ser attraktivt..."* (Interview m. Jakob Lund maj 2010)

*"Det første jeg siger er, at det at fortælle om meditation er meget svært at fortælle i ord....det er noget, der skal erfares, det er ligesom hvis man tager et stof, så skal man prøve det for at vide hvordan det virker....og sådan er det også med det her....Jeg kommer ikke for at fortælle dem noget eller lære dem noget....op i hovedet.. det ved de faktisk, ... hvad der er rigtig eller forkert....Men der er noget andet, som bestemmer alligevel, selvom man har besluttet sig for et eller andet.....selvom der er et eller andet dybere i en, så er der noget andet, som bestemmer i en...."*

(Interview m. Jakob Lund, maj 2010)

Der er ikke lavet forskning i forhold til udsatte unge og meditation, og Jakob Lund understreger, at dette ville være særdeles attraktivt at få gjort. Om meditation giver resultat, er vanskeligt at afklare konkret, og Jakob Lund udtaler til spørgsmålet, om meditation generelt virker i forhold til udsatte unge: *"Det er svært at sige, der er nogle, der har haft et år, så falder de tilbage i deres ting....og så kommer de igen...bare et eksempel fra i går, der var en som havde været på kursus for otte år siden,.... så falder han væk, og så lige pludselig, så står han der igen.....det er meget svært at lave statistikker på det, .... de dér ting, de ligger der hver dag....så skal man også kigge på graden af kriminalitet, hvor det før var grov kriminalitet, så har de måske nu fået lidt mere empati...dem, der virkelig tager det til sig, de har en praksis hver dag....og det er dem, der virkelig rykker...de, der har disciplinen til det, de rykker...."* (Interview m. Jakob Lund, maj 2010)

## Afrunding og opsamling

Frihed til at tænke og frihed til at lade være. Det er den unges udfordring i en kulturel frisættelse, der handler om at træffe rette valg. Der er konstant risiko for den enkelte til at lave fejltrin i et kompliceret og uoverskueligt samfund. Der er tale om en verden med mange love, normer, regler, diskussioner og forventninger. Med et ekstremt højt tempo i

form af nyudvikling, informationsniveau og globalisering har unge i dag frihed til at navigere sit liv frem til succes indenfor en forventelig social diskurs. Det er en diskurs, der gør livet særdeles vakkelt for en ung person, som uden bred kendskab til de baggrundsoverbevisninger, der er inkorporeret i samfundsordenen navigerer i ukendt land. For et ungt menneske handler det om at tilhøre et socialt fællesskab. Det er det, der giver den unge mening, ligesom for de fleste andre mennesker i samfundet.

Unge mennesker søger selvstændighed i livsform og æstetiske udtryk. En del af de unge oplever skolen som nederlag, og uden social familie baggrund i den boglige disciplin falder de uheldige unge uden for gængse normer. Unge, der ekskluderes af uddannelsernes fællesskab har ikke sjældent den rette sociale baggrund, og det ansporer dem til at se sig selv med selvbebrejdelse, skyld, dårlig samvittighed og magtesløshed. De unge søger i stedet fællesskaber uden for det normale, fællesskaber, hvis tilhørsforhold måske kræver en voldelig adfærd, misbrug af alkohol og stoffer mv. Andre unge lukker sig i sig selv i en degressiv form, som kan udmønte sig til spiseforstyrrelser, selvmordstanker, cutting mv.

I samfundets mode trends er kroppen blevet omdrejningspunktet, og ikke få unge har vanskeligheder med at forholde sig til kroppen. Den store eksponering af kroppen får unge til enten at lade sig drive med i seksualiserende adfærd eller at flygte helt fra en kropslig tilstedeværelse. Det kræver megen indsigt for et ungt menneske at være sig selv i dette virvar af valg, hvor kroppens ekspliciterende velvære viser, om man er lykkedes eller ikke lykkedes.

Mennesket træder altid frem i forhold til en baggrund, der sætter mennesket i en meningsfuld forskel, forklarer Merleau-Ponty's. Det er i et helhedsmæssigt meningsfelt mellem sig selv og dets baggrund, at en ung udsat ser sig i meditationen. Mennesker, der lader sig ekspliciterer fornemmer usikkerhed ved at være sig selv fraværende. Dette afføder ofte aggression. Merleau-Ponty's brug af begrebet epoché henviser til det at lære sig selv og verden at kende på ny hele tiden. Det er den sanselige kropslige forbindelse, der er afgørende for at blive fri for styrende tanker og foredomme. Den intentionalitet, der ligger bag et menneskes handlinger må kendes for, at det bliver i stand til at ændre sin intentionelle adfærd.

Virkeligheden blev af Merleau-Ponty forstået som et objektivt fænomen, der i enhed med menneskets perception udformer verden. I det billede er det muligt at lave om på virkeligheden ved at forandre sin perception. Det er med bevidsthed, at dette lader sig gøre. En bevidsthed, som et 'jeg kan' forhold i 'egenkroppen'. Ved at mærke, fornemme og opleve sig selv immanent, vil et menneske komme til at føle for sig selv. Med denne

følelse for sit eget liv bliver det muligt at opnå medfølelse for den andens liv. En sådan evne giver mulighed for at møde mennesker i følelsesmæssig samhørighed, i det som Merleau-Ponty kalder for en æstesiologisk oplevelse. Det er intersubjektivitet, hvor følsomheden, der er under tankens plan kan sanse den anden uden at tænke den anden. Med denne åbning til egne sanser og indre liv opstår der mulighed for, at udsatte unge kan forme deres liv ude af afhængighed. Der, hvor de lærer at kende sig selv og vælge et liv. Bevidsthed bliver nøglebegreb for det dynamiske arbejde, der handler om at forandre sig i en foranderlig verden. Det er et arbejde, som unge mennesker tager fuldbyrdet del i, og som er en kolossal udfordring for udsatte unge. I dette arbejde er det essentielt at opleve bevidsthed, som den indsigt, man forandrer med.

Bermúdez peger på, at når man berører noget, så bliver man bevidst om det, man berører samt sig selv som et berørende legeme. Heri ligger der en bevidst proprioception, som kan lede os til, at bevidsthed ikke kun er givet, når man reflekterer, men derimod allerede er givet forud for refleksionen. Zahavi peger på denne første personlige givethedsform og er klar over, at bevidsthed må forstås i en før-refleksiv betydning. Bevidsthedens processer spejler sig som en isomorf repræsentation i centralnervesystemet, forklarer Klawonn og med dette, er der grund til at antage, at bevidsthed og fysiologisk tilstand i kroppen har meget til fælles. Homeostase er begreb for de selvstyrende fysiologiske reaktioner, som kroppen regulerer sig med, hvor af at emotioner er en integreret del.

Antonio Damasio's teori om protoselvet, kernebevidsthed og udvidet bevidsthed fortæller, hvordan der er forskel på bevidsthedsgraden. Meditation omhandler alle tre niveauer, og jeg oplever, at det træner sindet til efterhånden at udforske både den udvidede bevidsthed, kernebevidstheden og protoselvet. Baggrundsfølelser ligger som et tæppe i menneskers værende forhold, og de kan gøres bevidste. Baggrundsfølelser er med til at afgøre vores mentale tilstand og emotioner. Baggrundsfølelser opstår på baggrund af det indre miljø herunder skeletale og vicerale forandringer. Således har en følelsesmæssig tilstand virkning på såvel den fysiske tilstand som den mentale tilstand.

Barndommen er den tid, hvor et lærende åbent barnesind modtager sine primære følelsesmæssige livsstrategier. Det er en tilknytningsmæssig tryghed til en tillidsfuld 'læremester', der afgør, om barnet opnår sikkerhed i sine strategier, arbejdsmodeller. Alexander Lowen peger på, at utryghed kan udmønte sig ved komplekse følelser, der bliver til kroniske muskelspændinger. Heri er det netop vigtigt, at børn lærer at skelne mellem det, der er selvfremkaldt og det, der er fremkaldt udefra. Det er indsigt i denne perception samt opmærksomhedsevnen, der er grundlaget for bevidsthed, hævder Cotteril. For mennesker, hvis intra personelle tanker og følelser er spændt op af

undertrykt vrede, smerte og frygt, kan det være vanskeligt at opnå bevidsthed. Det er undertrykte følelser, der sætter sig som muskelspændinger i ryggen og skuldrene, forklarer Lowen. Vi modtager nemlig alle stimuli udefra i kraft af små efterlignende bevægelser, skriver Rodney Cotteril. Der er tale om, at fysisk efterligning af et andet menneskes tilstand vækker samme empatiske følelser. Mennesker reagerer på hinanden i synkroniseret samhørighed ligesom små børn, der opfanger sindsstemninger, når de afspejler deres mødres psykiske tilstande. Goleman forklarer, at negativ påvirkning kan føre til bekymringer, der kan fastlåse et menneske i optrapning, og med tiden udvikle sig til en neural kapring i form af angstneuroser, fobier, tvangsforestillinger mv.

Mennesker gør ifølge Goleman brug af deprimerende tilstande, når de forsøger at komme væk fra negative følelser, og det er kun den erkendende bevidsthed, der kan lede en ud af den spiral. Det kræver et erkendende neuralt mønster, som ser 'dig' i færd med at erkende. Bevidstheden gør efterfølgende, at man selv bliver i stand til at betinge et reaktionsmønster i kroppen, altså at stoppe den umiddelbare impuls til handling og omdirigere det til befordrende følelse og adfærd. Det kræver et direkte afspændingsarbejde med kroppen for at formindske tilhørende spændinger. Der vil heri opstå megen modstand i form af forsvars adfærd og benægtelse, men en vedholdende daglig indsats med et kropsligt arbejde i forbindelse med meditation vil kunne skabe en indre tryghed som udgangspunkt til personlig forandring. Dette indre kropsarbejde, som meditation kan tilbyde leder til, at den enkelte kan blive i stand til at rumme andet end sit eget indre miljø, ved at opleve *sig selv* se udad med intension. Det rolige og fyldende åndedræt har afgørende betydning heri.

Respekt er et centralt begreb, der, som en tilstand gør, at man samtidig kan iagttage og være sig selv, når man er i kontakt med andre. Dette kan være vanskeligt, når 'andre' er helt anderledes indrettet. Men med en vedvarende sanselig og kropslig kontakt kan et menneske opretholde afspændthed og flow i relationer, og derved opnå den harmoni med sig selv, som respekt behøver. Det er ofte en indre strid mellem tanker og følelser, der er grund til manglende harmoni, påpeger Lowen og i konflikter, der berører mennesker evne til at have fred mellem sine tanker og følelser, skaber kroppen ifølge Yoshigasaki spændinger i forsøg på at nedskære tankevirksomheden.

Når der er kroniske spændinger, mistes kontakten til kroppen, og jo stivere kroppen er, jo mindre følelse er der. Deri bliver hjernen aktiv, og personen begynder at basere sin fornemmelse af sig selv udelukkende på sine tankeprocesser, skriver Lowen. Kroppen bliver et transportmiddel for hovedet, og de kroniske spændinger kan ikke frigøres, før følelserne er bragt tilbage til det bevidste plan. Breathe-SMART og Jakob Lunds praksis omkring arbejdet med udsatte unge og meditation tager udgangspunkt i afspænding af

sind og krop. Meditationen skaber udsatte unge ro til at være og dermed opnå et positivt selvforhold. Ved hjælp af kropslig kamp træning, fysisk nærkontakt, åndedræts øvelser og meditation opnår udsatte unge at komme i intens tilstedeværende tilstand med sig selv. De får så at sige et kick, der erstatter det misbrugs-kick, som deres afhængighed var baseret på. Det aktive arbejde med vejtrækningen bliver nøglen til opmærksomhed, det som en selverkendelse i den efterfølgende stille meditation tager udgangspunkt i. De unge er vant til at re-agere på andre frem for at agere med sig selv, og det er i kraft af en accept af sig selv, at den udsatte unge med meditation bliver i stand til at handle intentionelt i verden, ud fra sig selv. Vrede og smerte, der fylder en udsat ung, bliver fra at være afsæt for aggressive emotioner og handlinger omdannet til indsigt og positivt selvfølelse. Det er et forhold, der bevirker, at et ungt menneske opnår forbundethed med sig selv, tør være sig selv og så at sige får enhed mellem tanke og følelse. Med tilladelse til at mærke sig selv, stilhed til at høre sig selv og ro til at acceptere det, giver meditation evne til opmærksomhed og bevidsthed. En bevidsthed, der opstår ud af stilheden.

---

## Kilder

### Bøger

- Broberg, Anders; Granqvist, Pehr; Ivarsson Tord; Mothander Pia** (2008) "Tilknytningsteori, betydningen af nære følelsesmæssige relationer" Hans Reitzels Forlag, København
- Csikszentmihalyi, Mihaly**, (2005) "Flow", Dansk psykologisk forlag
- Damasio, Antonio R.** (2001), "Descartes' fejltagelse, Følelse, fornuft og den menneskelige hjerne", Hans Reitzels Forlag, København
- Damasio, Antonio R.** (2004) "Fornemmelsen af det, der sker", Hans Reitzels Forlag, København
- Goleman, Daniel**, (2003) "Destruktive Følelser" Borgen, København
- Goleman, Daniel** (1999) "Følelsernes Intelligens", Borgen, København
- Illeris, Knud; Katznelson, Noemi; Nielsen, Jens Christian; Simonsen, Birgitte; Sørensen, Niels Ulrik**, (2009) "Ungdomsliv, mellem individualisering og standardisering", SamfundsLitteratur, Frederiksberg C
- Hansen, Mogens**, (1997) "Intelligens og tænkning", Åløkke
- Lowen, Alexander** (2002) "Den guddommelige krop" Borgen, København
- Merleau-Ponty, Maurice**, (2006) "Kroppens fænomenologi", Det lille Forlag, København
- Rasmussen, Jacob A.** (2004) "Eksplicitering af kropslig erfaring" kandidatspeciale fra Inst. For filosofi, Århus
- Reich, Wilhelm**, (1971) "Orgasmens Funktion", Bibliotek Rhodos, København
- Senge, Peter M; Scharmer, C. Otto; Jaworsky, Joseph; Flowers Betty Sue** (2007) "Skabende Nærvær, om nutidsforståelse og fremtidsvisioner", Klim, Århus
- Thøgersen, Ulla** (2004) "Krop og fænomenologi", Systime Academic, Århus
- Tolle, Eckhart**, (2009) "Nuets kraft, nøgle til personlig frigørelse", Borgen, København
- Trier, Svend** "Meditation, en rejse tilbage til dig selv", Politikens forlag, København
- Zahavi, Dan**, (2003) "Fænomenologi", Roskilde Universitetsforlag, Frederiksberg C
- Zahavi, Dan; Christensen, Gerd**, (2003) "Subjektivitet og Videnskab", Roskilde universitetsforlag, Frederiksberg C
- Yoshigasaki, Kenjiro**, (2002) "Inner Voyage of a Stranger, Pathways to a New Perception", Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg
- Xiulan, Fan** (2009) "Qigong efter Biyunmetoden", Bogan, København
-

## Artikler

- Andersen, Flemming**, (2004) "Relationen, det fælles tredje og det personlige narrativ", fra bogen Relationer i teori og praksis (T. Ritchie), Billesø og Baltzer
- Brønserud, Sissel; Dessau, Marie-Louse**, (2001) "Barnet i Fokus, fra bogen: Anbringelse af børn i familiepleje, Dafolo, Frederikshavn
- Christiansen, Irene**, (2008) "Mentalisering, vejen til sindet", Psykologinyt nr. 9
- Christiansen, Irene**, (2001) "Narrativ terapi eller tro", Psykologinyt nr. 3
- Clausen P. ; Clausen S. (2007)** "Det gode liv i et livsfilosofisk perspektiv" fra bogen Anvendelse af nyere pædagogik, Academica
- Bech, Mille; Kongslev, Jens; Mortensen, Mette; Sørensen, Lea** (2006) "Kroppen i Fokus", STOF, tidsskrift for stofmisbrugsområdet nr. 7, sommer 2006
- Katznelson, Noemi; Simonsen, Birgitte** (2005) "Udsatte unge i et landområde" Center for ungdomsforskning, DPU
- Jappe, Erik**, (2006) "Børne og ungdomskriminalitet" fra bogen Børne og ungdomskriminalitet, Frydenlund
- Laursen, Per Fibæk**, (2004) "Den intelligente Krop" fra bogen Krop og Competence, Fadl,
- Lihme, Benny**, (2004) "Relationer i socialpædagogisk arbejde med utilpassede unge" fra bogen Relationer i teori og praksis (red. T. Ritchie), Billesø og Baltzer
- Overgaard, Søren** "Filosofi med kroppen", Danmarks Grundforskningsfonds Center for Subjektivitetsforskning, Københavns Universitet
- Sejbæk, Tine; Schiller, Flemming**, (2009) "Mediterer sig til ro", HUS forbi, nr. 85
- Vennekilde, Line Vaaben** (2006) "Man hørte jo om, at nogle hårde drenge havde siddet og grædt", Politiken, Lørdag 13. maj 2006
- Villadsen, Kaspar**, "Det sociale arbejde som befrielse"
- Ølgaard, Bent**, "Gregory Batesons relationsbegreb", fra bogen Relationer i psykologien, Billesø & Baltzer
-

---

## Links fra Internet

**Bodian, Stephen:** [www.mentalworkout.com](http://www.mentalworkout.com)

**Diamatvejsbuddhisme:** [www.buddha.dk](http://www.buddha.dk)

**Frennug, Judith :** [www.mandala.dk](http://www.mandala.dk)

**Mühlhausen, Gunnar:** [www.meditation.dk](http://www.meditation.dk)

**Nielsen, Linda; Lauritzen, Martin** "Hjerne- og bevidsthedsforskning, den sorte boks er lukket op!" Hjerne og bevidsthedsforskning, Københavns Universitet,

[http://publikationer.ku.dk/filer/forskning/hjerne\\_og\\_bevidsthed.pdf/](http://publikationer.ku.dk/filer/forskning/hjerne_og_bevidsthed.pdf/)

**Nørretranders, Tor** "At vide sammen", Københavns universitet;

[http://ku.dk/satsning/Krop\\_og\\_Bevidsthed/?content=http://ku.dk/satsning/Krop\\_og\\_Bevidsthed/indhold/nyheder/at\\_vide\\_sammen1.htm](http://ku.dk/satsning/Krop_og_Bevidsthed/?content=http://ku.dk/satsning/Krop_og_Bevidsthed/indhold/nyheder/at_vide_sammen1.htm)

**"Kan meditation kurere Psykopati og psykiske problemer"**

**"Vejen ud, meditation i fængsler"**, [www.Sund-forskning.dk](http://www.Sund-forskning.dk)

## Empiri

**Interview med Jakob Lund**, 1. maj 2010, kl. 12-13, København (indspillet på lydfil)

**Det indre fængsel** – DR/ P1 udsendelse fra 14. april 2010, kl. 16.10 om Jakob Lund og meditation i Horserød Statsfængsel. ([www.Dr.dk](http://www.Dr.dk))

**På sporet af den indre kriger** – DR/ P1 udsendelse fra 20. december 2003, kl. 16.00 om Jakob Lund og meditation med udsatte unge. ([www.Dr.dk](http://www.Dr.dk))

**TV2 / 11.** april 2007, m. Jakob Lund: <http://www.youtube.com/watch?v=X86FzJTlzWA>

**Aikido & meditation**, træning af kampkunst fra 2003 ([www.ki-aikido.dk](http://www.ki-aikido.dk))

**QiGong instruktør**, træning af meditation i bevægelse fra 2001, ([www.Biyun.dk](http://www.Biyun.dk))

---