

Henriette Boysen

i samarbejde med Hanne Bloch Gregersen

SELVORGANISERING

Awareness og kontakt

Menneskets grundlæggende behov er at overleve og trives. Vores færden i verden er kontinuerligt rettet mod at få disse behov dækket. Det er både fysiske, følelsesmæssige og sociale behov. Kraften bag alle vores handlinger er at finde vej, overleve og trives bedst muligt i den kontekst, som vi befinder os i. For at få dækket vores behov må vi udveksle med verden, gå i kontakt med den.

Vi har altså brug for at kunne orientere os, at kunne tyde og håndtere de påvirkninger, som vi til stadighed udsættes for i kontakten, så vores handlinger bliver hensigtsmæssige i forhold til vores behov.

En sådan orientering forudsætter, at vi kan opfatte og organisere informationer og påvirkninger både indefra og udefra, at vi kan tyde og forstå dem, således at vi kan tilpasse os selv til den ydre verden og/eller få den ydre verden til at passe til os. Den måde vi opfatter, forstår og tyder påvirkningerne på, er helt essentiel for, hvordan vi bevæger os i verden og hvordan kontakten til den er.

Mens nogle af menneskets selvorganiserende systemer/mekanismer er medfødte og aktive fra fødslen udvikles andre over tid. Og de medfødte aktive videreudvikles i et komplekst samspil med de nyudviklede til mere og mere komplekse systemer, som man betegner som 'højere ordens systemer'.

Mennesket fødes med et veludviklet sansesystem og et grundlæggende emotionelt system, mens de kognitive funktioner (sprog, tænkning, refleksion - intellektet) udvikles over tid. Integrationen af disse systemer – af emotion og kognition – af 'hjerne' og 'hoved' – organiserer vores væren i verden.

Inden vi vender tilbage til beskrivelsen af disse komplekse organiserende systemer - i afsnittet om emotionsteori – vil vi her præsentere nogle af gestaltpsykologiens og gestaltterapiens simple beskrivelser af de måder, vores psyke strukturerer den strøm af indtryk, som vi modtager via sanserne.

En gestalt, er noget man opfatter som en helhed, selvom det består af flere dele eller momenter.

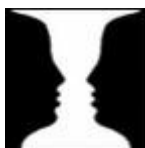


Grundtanken i gestaltpsykologien er, at psyken ikke er en passiv modtager af indtryk, men at den er aktivt *gestaltende* under sin opfattelse af omverdenen. De genstande, hændelser, situationer osv., som vi synes at se i vores omverden, er i virkeligheden resultater af vores psykes aktive strukturering af den strøm af indtryk, som sanserne modtager.

Figur-grund-fænomenet

Alt hvad vi oplever, organiseres som en figur mod en baggrund.¹

”RUBINS VASE”



Er dette en vase eller to ansigter i silhuet?

Det afhænger af, om du ser det sorte som figur på en hvid baggrund, eller det hvide som figur på en sort baggrund. Der findes altså ikke ét rigtigt og ét forkert svar. Der findes to 'rigtige' skønt væsensforskellige svar.

Vi organiserer altså vores sanseindtryk i en struktur hvor noget bliver *forgrund* og noget andet *baggrund*. Derved dannes en form for mønster, hvor noget står frem for os som det egentlige (figur) på en baggrund af noget, vi ikke har opmærksomheden rettet mod, men som ikke desto mindre er med til at 'danne' figuren.

Vores dominerende behov lige nu og her afgør, hvad vi fæstner vores opmærksomhed ved (ind ad til og ud ad til) – hvad der bliver figur for os, og hvad vi ikke fæstner vores opmærksomhed – hvad der kommer til at optræde som baggrund.

Awareness

Mennesket organiserer sig, som beskrevet, i forgrund og baggrund (figur/grund) i sin færden i verden. Denne medfødte evne er essentiel og livsvigtig, fordi det sætter mennesket i stand til at orientere sig i retning af højst mulig hensigtsmæssighed i varetagelsen af egne behov både fysisk, følelsesmæssigt og socialt.

Organiseringsprocesserne foregår og udvikler sig, når mennesket går i **KONTAKT** (dialog) med verden. I denne kontakt er mennesket ”vågent” over for *hvad* og *hvordan* det oplever, og *at* det oplever. Denne proces kaldes awareness - processen.

Ordet awareness oversættes ofte med ordet ”opmærksomhed”, hvilket ikke er helt præcist i denne sammenhæng. Awareness er en tilstand af ufokuseret ”vågenhed” som sætter mennesket i stand til ”at stille skarpt” og fokusere på et fænomen, lade det komme i forgrund, når det er nødvendigt for individets trivsel (behovstilfredsstillelse) og i yderste situation overlevelse. En tilstand hvor mennesket registrerer et fænomen og lader det komme i forgrund for at tilfredsstille et eller flere specifikke behov lige nu og her.

Hvis personen eksempelvis er sulten, vil denne vågenhed (awareness) opfange og registrere dette og sørge for at hele organismen indstilles efter det levende behov. Alt i omverdenen,

¹ Dette fænomen blev opdaget af Edgar Rubin (1886-1951), dansk professor i psykologi i København, og fik stor betydning for gestaltpsykologiens udvikling og spredning.

der minder om mad, bliver mere eller mindre genstand for personens opmærksomhed. Personen lugter, hører, ser, tænker og bevæger sig i forhold til mad. Organismen organiserer sig omkring temaet mad. Et andet eksempel kunne være at personen er træt og har ondt i benet. Vågenheden vil opfange dette og igen orientere hele organismen efter et sted at hvile. Når et aktuelt behov er stillet, vil der ikke længere være fokus på det. Nye behov og impulser vil træde i forgrunden (figur). Eksempelvis "nu har jeg brug for omsorg" og den ufokuserede vågenhed sørger for at hele organismen koncentrerer sig mod alt, der indebærer muligheder for at få dækket dette behov.

Et nyfødt barns behov er enkle og basale, og efterhånden som barnet vokser, får erfaringer og indsamler data i kontakten med verden, jo mere kompleks og facetteret bliver organiseringsprocessen. Og jo mere kompleks awareness - processen er, jo flere individuelle ressourcer og data om verden der inddrages i organiseringsprocessen, jo mere fleksibel bliver menneskets evne til at organisere sig i verden og træffe valg i form af hensigtsmæssige handlinger.

Som nævnt vender vi - i afsnittet om emotionsteori - tilbage til en mere kompleks, teoretisk og forskningsbaseret opdateret forståelse og beskrivelse af menneskets selvorganiserende processer.

Her skal det nyere centrale begreb for disse organiseringsprocesser, nemlig "**emotion schemes**"², blot præsenteres ganske kortfattet. Begrebet er introduceret af Leslie S. Greenberg i hans forskningsbaserede teoretiske og terapeutiske videreudvikling af den oplevelsesorienterede psykoterapi: Emotions Fokuseret Terapi. "Emotion schemes" er en slags plan for og over den måde vi som mennesker opfanger og bearbejder data, både ydre og indre, og organiserer dem i komplekse "landkort", således at vi kan navigere på en måde, der for det enkelte individ er hensigtsmæssigt og meningsfuldt på et givent tidspunkt. Den komplekse organisering foregår uden for vores opmærksomhed og kan ikke observeres direkte, det kan kun den resulterende handling/respons.

Hvis vi som mennesker ikke udviklede organiserende processer for opfattelsen og bearbejdelsen af de indre og ydre informationer, ville det være vanskeligt at handle på præsentet behov. Vi ville vi gå rundt i verden som ubeskrevne blade i et konstant alarmberedskab, uden lagrede informationer om, hvordan vi skulle håndtere specifikke, måske livsfarlige situationer.

Vi organiserer altså alle de påvirkninger vi møder og sammenfatter dem i en helhedsoplevelse for at kunne navigere hensigtsmæssigt for os selv.

Gestaltterapiens³ fokus er individet "her og nu", dvs. den gestalt, som dannes af individet i den aktuelle situation. Terapeuten hjælper klienten med at blive bevidst om alt i personen, kroppen og omverdenen, som har betydning for oplevelsen. Ubevidste følelser og tanker

² Vi anvender (indtil videre) det engelske begreb, da vi (endnu) ikke har kunnet finde en dækkende oversættelse af 'schemes', dvs. en oversættelse der fastholder og fremhæver snarere end slører de vigtige nuancer ved begrebet.

³ Gestaltterapien tager sigte på at hjælpe individet med at blive bevidst om sig selv som en helhed. Den blev udformet af Fritz Perls (1893-1970) og hans kone, Laura Perls.

skal aktualiseres og sættes på plads i helheden. Gestaltterapien har i en enkel (forenklet) form beskrevet organiseringsprocesserne, hvilket kan inspirere og støtte os i at give vores egne organiseringsprocesser opmærksomhed, komme i kontakt med de aktuelle følelser, få forståelsen for hvordan vi som individer har organiseret os, vurdere om det for nuværende er hensigtsmæssigt og efterfølgende arbejde på en omorganisering.

Oplevelsen struktur dannes i et samspil mellem:

- Organisering af sansepåvirkninger inde fra kroppen
- Organisering af sansepåvirkninger, der kommer ude fra verden
- Organisering af mentale processer

Hver af disse organiseringsprocesser afhænger af den vågenhed, der opfanger specifikke påvirkninger. De kan ikke undersøges direkte, da de forgår i nervesystemet med meget stor hastighed. Men ved at undersøge og fordybe os i oplevelsen, kan vi opdage de specialiserede gestaltningsprocesser, der er indeholdt i oplevelsens struktur og derigennem få et billede af awareness - processens funktion.

De tre awareness - zoner

For overskuelighedens skyld antager Gestaltterapien, at organiseringsprocesserne foregår i tre awareness-zoner, også betegnet "kontaktzoner", fordi de giver os kontakt med bestemte påvirkninger

- **Inder - zonen**
Inderzonen retter opmærksomhed mod det, der foregår inden for huden. Der skabes kontakt med de sansepåvirkninger, der kommer inde fra kroppen som f.eks. smerter, knugen i maven, flimrer for øjnene, spændingstilstande (behov som fx sult og tørst), temperatur, ubehag / behag.
Disse registreringer gestaltes i figur-grund.
- **Yder - zonen**
Yderzonen retter opmærksomhed mod det, der kommer ude fra den ydre verden. Det vil sige at sanserne informeres via hørelse, syn, lugtesans, følesans, smagssans osv. Altså informationer om hvad der foregår uden for huden. Også disse informationer gestaltes i figur-grund.
Informationerne er kendsgerninger i personens tilværelse i det aktuelle nu. Mennesket oplever, ser, hører, lugter og det kan ikke anfægtes, uanset hvad andre måtte tænke og føle om det.
Det er individets oplevelse og kan ikke argumenteres, diskuteres eller teoretiseres væk eller på en anden gøres ikke-eksisterende.
- **Mellem - zonen**
Mellemzonen er repræsentativ for det mentale arbejde. Det er herfra mennesket informeres om sine erfaringer – forestillinger, fortolkninger, fordomme, fantasier,

moral, erindringer, vurderinger og antagelser. Det er i denne zone at det registrerbare udforskes og bearbejdes og organiseres i figur-grund. Ved at give denne zone opmærksomhed kan mennesket opdage hvilke mentale organiseringer det har lavet og på baggrund af hvilke påvirkninger det har organiseret sig kognitivt.

Når et menneske udsættes for en påvirkning i verden aktiveres zonerne og giver hver deres informationer. Gestaltningsprocesserne påvirker hinanden gensidigt således at de tilsammen udgør en helhedsoplevelse, der bliver signal til handling.

Den indre organiseringsproces foregår almindeligvis helt uproblematisk. Vi organiserer informationsstrømmene i figur-grund på en sådan måde, at de bliver signal til handlinger, der sikrer samarbejdet mellem organisme og omverden. De vigtigste informationer organiseres som forgrund, mens de andre mindre vigtige bliver i baggrunden af vores bevidsthed.

Men hvis informationsstrømmen fra en af zonerne altid dominerer over de andre i bestemte situationer, er der fare for, at de informationer, vi skal bruge for at kunne handle relevant, automatisk organiseres som baggrund. Og så kan livet og samspillet med omgivelserne blive problematisk.

Udviklingen af evnen til at organisere på et stadigt højere niveau, former mennesket, således at det bliver i stand til at gå fra total afhængighed i barndommen til at blive selvhjulpne som voksen.

Efterhånden som barnet modnes stiller omgivelserne større og større krav til barnets handlinger. Organiseringsprocesserne udfordres til at arbejde mere og mere sofistikeret. Funktionerne udvikles og forfines gennem den øvelse, som livet indebærer. I takt med udviklingen ændrer oplevelsernes kvalitet og karakter sig. Hvis awareness-zonerne ikke er blevet udfordret, eller hvis de pga. manglende stimulering er blevet afskåret fra vigtige informationer, eller hvis de er blevet forhindret i at fungere, pga. forældrenes afvisning, manglende interesse eller manglende anerkendelse af/omfortolkning af børnenes sanseoplevelser og egne vurderinger, går det ud over udviklingen og selvreguleringsprocesserne har dårlige vilkår.

Inspirationskilder:

Greenberg, Leslie S. *Emotion Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. American Psychological Association. 2002

Hostrup, Hanne. *Gestaltterapi*. Hans Reitzels Forlag. 1999 (s. 99 – 107)

Nyt Psykologisk Leksikon. Hans Reitzels Forlag, 2001 (gestalt; gestaltlov; gestaltpsykologi; gestaltterapi; Rubin, Edgar)