

Om medvetandet och medvetandeutveckling; ett jag

Originalets titel:

Människan, ”jaget”, medvetandet

en text hämtad ur

En bok om människan och livet – livselixir

av

Eija Irene Korhonen
2005

*Mer finns att läsa på academia.edu
(länk finns på e-forlaget.se)*

Den formbara människan

Objektivitet kräver inte bara att man ser föremålet som sådant utan även att man ser sig själv sådan man är.

Erich Fromm, 1982.

”Absorberad, fångslad och engagerad”

Vi lever i ett samhälle som ständigt omsätter kunskaper. Genom vår dagliga interaktion med kulturen, konstrueras, omformas och tuktas vår världsbild kontinuerligt. Information strömmar ständigt in genom våra sinnen. Fysiologiska förnimmelser ger upphov till ett rikt inre liv; övertygelser blandas med fakta, tro minglar med vetande. Vi kan med Karl-Erik Fichtelius, biolog, läkare och landstingspolitiker, humoristiskt påstå ”att alla människor lever i en ständig gemensam ‘hallucination’”¹ – en hallucination som både upprätthålls och knådas tack vare information från våra sinnen.

Vi har talat om vetenskapsmännens roll som skulptörer av verkligheten. Vetenskapsmän är stöpta i formen för det gällande vetenskapsidealet. Forskarna har knådats in i traditionen som skall garantera ”säker” kunskap och vet vilka metoder som gäller för ackumulation av objektiv fakta. Han eller hon känner dessutom till det mesta av vad andra har utforskat före honom eller henne – åtminstone inom ramen för vederbörandes specifika kompetens område, men oavsett utbildning är vi alla ”forskare”.

Redan som små påbörjar vi vår forskarkarriär. Vi upptäcker och undersöker världen och allt efter som vi växer och utvecklas, vågar vi oss allt längre ifrån källan till vår trygghet, vår moder, vår omvårdare. Vi lär känna världen genom att leka och i leken manipulera den. Faktum är, säger Rollo May, att vi måste manipulera världen för att lära känna den. ”I lek och konst förklaras världen”², instämmer Fichtelius.

Att stora vetenskapsfilosof, till exempel Paul Feyerabend, kritiserar det rådande vetenskapsidealet och påpekar att ”inte ens inom vetenskapen kan eller bör man låta förnuftet vara allenarådande”³ har att göra med att våra fysiologiskt grundade sinnesförnimmelser och känslor, lika väl som vårt lidelsefulla engagemang, totala uppmärksamhet, enträgna nyfikenhet och fortsatta leklust är nödvändiga förutsättningar för att vi skall lära känna oss själva och världen. De är ingredienserna i leken, såväl som i forskandet, skapandet, kreativiteten. Ord som ”*absorberad, fångslad*” och ”*totalt engagerad*”⁴ är – som May påpekar – uttryck som ofta används för att beskriva både vetenskapsmannen och konstnären i sitt arbete. Samma ord beskriver barnet som ”går upp” i sin lek. Kreativitet fordrar ett starkt engagemang. Det räcker inte med objektivitet, logik och rationalitet. Förnuftet ensamt är otillräckligt. Det krävs också inlevelse.

Vid varje möte, vare sig det gäller ett konstnärligt, ett vetenskapligt eller ett mellanpersonligt möte, anländer distans-problematiken som den objudna, trettonde fen. Hur nära skall vi gå? Hur engagerade skall vi vara? Hur långt på avstånd skall vi hålla oss? Vare sig vi medvetet reflekterar över det eller inte, tar vi ställning till vilket förhållningssätt som bäst lämpar sig för den aktuella situationen. Förutsättningslöst och deltagande? Avvärijande eller bara reserverad? Och vare sig vi är vetenskapsmän, gårdskarlar eller hemmafruar, händer det att vi för stunden skärmar av upplevelsens subjektiva eller objektiva sida. Kanske utesluter vi godtyckligt valda delar av bägge, till och med lurar oss själva, men förr eller senare måste delarna sättas samman. Och helheten är alltid annorlunda. Den

är alltid mer än summan av sina delar därför att delarnas inbördes förhållanden också bidrar till den. Därför kan reduktionismens vetenskap aldrig förklara tillvaron för oss. Men våra upplevelser kan.

Att uppleva, uppmärksamma och att känna

Utan att känna kunde jag inte förstå mig själv. Det kan ingen.

Alice Miller, 1985.

En stark upplevelse engagerar hela vårt väsen. Vetenskapen kan beskriva våra känslor och sinnesintryck och de relaterade fysiologiska förändringarna, men det är en gåta hur dessa fysiologiska förnimmelser kan ge upphov till ett rikt själlsliv. Forskaren och filosofen D. J. Chalmers påpekar att häri ligger det svåra problemet beträffande medvetandet. Han menar att efter att man förklarat medvetandets alla funktioner återstår fortfarande frågan hur dessa funktioner kan ge upphov till en brokig mångfald av upplevelser.⁵

Vare sig våra sinnesintryck härrör från vår inre, subjektiva värld eller från den yttre, objektiva världen är upplevelsen alltid personlig. Det är jag som berörs, det är min existens som räknas. Vid upplevelser är vi var och en världens medelpunkt. Inte undra på att upplevelser lätt kan förvandlas till ”navelskåderi”.

Upplevelserna kan godtyckligt delas in i två kategorier; direkta och indirekta. Vid direkta upplevelser är vårt väsen förutsättningslöst här och nu och i kontakt med världen. Sinnesintrycken påverkar oss utan att den instans i vårt psyke som vi kommit att kalla för vårt ”jag” gör åtskillnad mellan den som upplever och det som upplevs. Upplevelsen och ”den som upplever” är ett, men allt som oftast tycks våra upplevelser snabbt förvandlas till indirekta upplevelser. Det innebär att vårt ”jag” uppfattar sig självt som upplevelsernas ägare och herre, men faktiskt, det händer också att ”jaget” blir passioners slav. Vi säger då att en upplevelse har överväldigat oss. Kanske är vi chockerade. Eller så utbrister vi att vi inte kan rå för våra känslor!

”Jaget” som diskuteras närmare i de kommande kapitlen har förmågan att stå vid sidan av en upplevelse. ”Jaget” kan kritiskt granska upplevelsen, njuta av den, vältra sig i den, eller rent av att avfärda upplevelsen eller delar av den. Dessutom kan ”jaget” framkalla minnet av upplevelsen för att ”leva upp den” på nytt, för att begrunda, bearbeta, förtränga, förstå, förmildra osv. Allt med hjälp av uppmärksamhet.

Just nu sitter du och läser. Låt oss anta att du har en stund över innan du skall träffa Kalle. Du är inte särskilt förtjust i Kalle, men på grund av omständigheter som vi inte behöver gå in på här, har du ändå bestämt dig för att träffa honom även om du hellre skulle låta bli. En kopp rykande kaffe står på bordet bredvid dig. Du lutar dig mot stolens ryggstöd, håller den uppslagna boken i knäet och låter din blick följa raderna. Du uppmärksammar orden, ja, till och med formar dem med dina läppar, men medveten om det skarpa ljuset utanför fönstret minns du plötsligt gårdagen då du satt bredvid din hjärtevän i trädgårdsstolen intill rabatten och lutade som tulpanerna ditt ansikte mot vårsolen. Du vänder på bladet och återupplever doften av fuktig mull och ångande, hett kaffe. Din ena hand sträcker sig efter koppen på bordet, men när du lyfter den till dina läppar upptäcker du att koppen är tom. Du har redan druckit upp. Och då du åter tittar ner i boken vet du varken var du befinner dig eller vad du har läst. Orden har för länge sedan förlorat sin innebörd och bussen som du skulle ha åkt till med Kalle har åkt! Sådan är vår uppmärksamhet. Ätminstone ibland.

När vi är uppmärksamma fokuserar vi vårt medvetande på något. Uppmärksamhet har alltid riktning och innebär därmed rörelse. Uppmärksamheten kan riktas inåt mot det egna psyket eller kroppen lika lätt som utåt omvärlden, men uppmärksamhet kräver tid och för att uppmärksamma så mycket som möjligt krävs dessutom – just uppmärksamhet. Vi måste koncentrera oss och anstränga vår förmåga att fokusera medvetandet. Vilket kom först: Hönan eller ägget?

Oavsett vilket, tycks uppmärksamheten ha en kvalitativ, såväl som en kvantitativ aspekt. Vi vet alla som stått i ett klassrum med ett trettio-tal elever varav hälften ropar i en mun samtidigt som de viftar med händerna för att bli uppmärksammade – ja, av dig! – att våra resurser för uppmärksamhet är begränsade. Vare sig det handlar om elever, saker eller uppgifter kan vi på sin höjd uppmärksamma i runt tal sju eller åtta åt gången.⁶ Kanske uppmärksammar vi den mest högljudda ungen, kanske den blygaste eller den mest tystlåtna. Vilket som, tar vi dem i tur och ordning, men någonstans på vägen

kommer vi fram till en punkt där vi måste fråga: ”Var det någon mer som räckte upp handen?” Vi har inte uppmärksammat alla femton på en gång.

Uppmärksamhet är sålunda fokuserad, *sekventiellt* medvetande. Med hjälp av uppmärksamhet sorterar vi information. Vi skapar ordning. Vi begriper. Vi är, de facto, ”dömda att skapa” såsom konstaterades i det inledande kapitlet, och eftersom uppmärksamhetsstrukturen alltid har en fot i deklarativ kunskap, dvs. förklarande kunskap om oss själva, sorterar vi information *alltid i relation* till oss själva och i relation till vad vi för stunden upplever. Vi skapar vårt livs mening och mönster.

Vissa upplevelser får oss att må bra eller får oss att känna oss lyckliga, glada, upprymda. Andra gånger upplever vi något som framkallar sorg, smärta, avsky eller obehag, osv. Människan har förmågan att uppleva en varierande kaskad av känslor vilket genom tiderna har ställt forskarna frågande inför hur man bäst definierar och kategoriserar känslor. Frågor som ”Vilka känslor är medfödda? Hur skiljer man känslor från sinnesstämningar, temperament och andra affektiva tillstånd? Kan känslor vara omedvetna? Till vilken grad är våra känslor medfödda respektive sociokulturellt betingade? Vilken kommer först, tanken eller känslan?” osv., har tvistats om och diskuterats utifrån många skilda utgångspunkter.

Gemene man behöver inte fråga sig vad känslor är för något. Det räcker med att uppleva dem. Att uppleva betyder att vara i kontakt med sina känslor, men i otaliga situationer måste vi skärma av upplevelsens subjektiva sida. En ambulansförare på räddningsuppdrag har inte tid att ge efter för suget i maggropen och stanna vid en korvkiosk på vägen till olycksplatsen. En kassörskas som känner stark motvilja mot en kund måste bortse från sin känsla och bemöta kunden på ett lika trevligt sätt som alla andra kunder. Det händer ofta att vi väljer att inte uppmärksamma våra sinnesförmimmelser och känslor, exempelvis för att klara av situationer som den i klassrummet, men då har vi också stympat vår upplevelse, förkrympt den eller strypt den. Först när lektionen är över, eller den motbjudande kunden försvunnit ut ur affären, suckar vi av lättnad. Vi har satt ihop upplevelsens subjektiva och objektiva aspekter. Här framkommer tydligt den oerhört viktiga roll som pausen innebär för vårt välbefinnande. Ibland behöver vi ett ögonblick för att medvetandegöra och foga samman intrycken. Vi behöver en stund för att koka ihop ingredienserna.

Då och då råkar vi oundvikligen ut för obehagliga upplevelser. Helst vill vi slippa allt otrevligt, smita ifrån allt försmädligt och förkasta allt som inte faller oss i smaken. Vi vill undkomma allt smärtsamt, och hellre än att känna obehag, tenderar vi fly till och med våra egna sorger. I kapitel ett räknades det upp några av de finurliga strategier som vårt ”jag” använder sig av för att slippa medvetenhet och undkomma smärta, men för att vara i kontakt med hela vårt väsen krävs det att vi är i kontakt med våra känslor. Utan att känna kan vi inte förstå oss själva – ”det kan ingen”⁷, lovar psykoanalytikern, terapeuten och författaren Alice Miller, men det krävs också att vi förstår vad känslorna vill säga, även de negativa. ”För att vara i kontakt med dig, måste jag vara i kontakt med mig själv”⁸, påminner oss psykologen James Hillman. Är vi avskurna från våra känslor, från oss själva, förblir vi också främmande för varandra.

Hur skall vi finna oss tillrätta i världen – hur skall vi förstå varandra – om vi inte kan förstå oss själva?

Du kanske har invändningar. Du tar till vad Albert Einstein sägs ha sagt: ”Man måste inte förstå världen, bara finna sig tillrätta i den.” Texten står att finna på tyska på ett vykort utgivet av M. G. Gutrah Verlag, Aachen. På vykortet finns en bild på Einstein. Han räcker passande ut tungan. Men vad betyder det att finna sig tillrätta? Kan man finna sig till rätta under alla förhållanden och under alla omständigheter eller kan skenet under vissa omständigheter bedra? Finns det alltför vidriga levnadsvillkor och hur påverkar vanskliga förhållanden gemene mans liv? De utsattas liv? Vårt liv? Samhället? Naturen? Vår planet?

Vi finner oss knappast tillrätta om priset för att finna oss tillrätta är vårt födsloarv; vårt *medvetande*. Dömda att skapa, *vet vi med* Einstein också vad han lär ha yttrat i ett annat sammanhang: ”Fred kan bara skapas genom förståelse”, men utan att känna och förstå känslornas budskap, kan vi varken förstå oss själva eller andra.

Vi formas ständigt

Om du blir personligen förolämpad av att höra dina vänner, din ras eller din religion nedvärderas, är din inre berättelse av det vidare slaget, ty din attityd gentemot de här grupperna är inte bara sympati, utan identifikation.

Johanthan Glover, 1988.

Vi har kommit att skilja mellan sinnesförnimmelser, känslor och information, men utan sinnesintryck och känslor, ingen information, varken från vårt inre eller från den yttre, fysiska världen. Synintryck, hörselintryck, smaker och lukter koordineras och blandas med känselintryck, intuition och allt vi vet om och själva och världen. Känslor och tankar vävs samman så väl att inte ens dagens vetenskapsmän lyckats att med säkerhet säga vilken som kom först, känslan eller tanken. Dessutom producerar vårt medvetande en nästan oavbruten ström av ord och bilder. Och nattetid ilar vi iväg till ett vidunderligt drömlandskap.

Våra sinnen mottager ständigt information. Vi arbetar, äter, studerar, älskar, reser ... ja, till och med sover i ett informationsflöde. Som konstaterades i kapitel sex, får en jämn ström av likartade intryck våra sinnen att bli avtrubbade, habituerade. Vi vänjer oss till och med vid faror om vi lärt oss hur vi behändigt kan klara oss undan dem. Ett exempel är trafiken. I bästa fall håller vi ögonen på de snabbt annalkande bilarna och ignorerar budskapet på reklampelaren som vi passerar i den tätt trafikerade korsningen mellan jobbet och hemmet, men mängder av andra signaler tävlar ständigt om vår uppmärksamhet. Informationsflödet sköljer över oss på arbetsplatsen, i skolan, via massmedia och när vi sitter framför TV:n eller hemdatorn.

Vi har lärt oss att betrakta information uteslutande som någonting positivt. Det är något vi bör ha reda på. Det är något vi måste veta. Tillhandahålls vi inte information i "rätt" tid om något som vi anser angår oss eller något som av oss upplevs som viktigt, anar vi onåd och undrar vad det är som försiggår. I tron om att vi gått miste om något, ifrågasätter vi informatörerna. Och har någonting som vi tycker att vi borde ha uppmärksammat gått oss förbi, skyller vi på bristande information.

Var och en som arbetar med information vet hur svårt det kan vara att nå fram med ett budskap. Inte att undra på, eftersom budskapet har många konkurrenter och våra resurser för uppmärksamhet är begränsade. Men reklamkatterna känner till tricket. Mängder med nonsensinformation fångar oss dagligen. Talar till oss. Lockar oss. Förför oss. De når oss genom att peta i våra begär, genom att kittla våra lustar, genom att väcka våra emotioner och tilltala det daimoniska inom oss.

Vi tycker i allmänhet att det är bra att vara välinformerad. Det är viktigt att vara à jour med verkligheten, i samklang med tiden. Få av oss reflekterar över att den information som når oss också påverkar oss och vår uppfattning om hur saker och ting förhåller sig. Information knådar oss. Den omformar vår syn på världen och oss själva. Information *in-formerar*. Rollo May uppmärksammar:

Att tala om något för någon, att informera honom, är att *forma* honom – en process som ibland i psykoterapi kan få stor kraft genom att terapeuten säger en enda mening eller ett ord i rätta stunden. Detta är något helt annat än den indoktrinering många av oss fick under vår utbildning, nämligen att information inte är annat än torra yttre data som vi manipulerar.⁹

Vi är benägna att tro att det är vi själva, dvs. vårt "jag" som håller i ratten, i styrstången eller i tyglarna. "Jaget" inbillar sig att det är det självt som bestämmer, som navigerar, planerar och manipulerar, men faktum är att vi i lika hög grad manipuleras både av specifika och ospecifika krafter och omständigheter.

Inte heller är vår uppfattning om oss själva en konstant storhet. Vår självbild påverkas ständigt genom vår interaktion med andra människor och den konkreta, fysiska världen; inte enbart genom vår förmåga eller oförmåga att hantera världen, utan också genom att vi inkarnerar kunskap, vetande – ja, till och med objekt – in i vår självbild. Vi blir till i samverkan med vår värld. Och vi formar varandra.

Vi assimilerar all slags information. Vare sig informationen handlar om vetenskapliga rön, politiska ideologier, börsnoteringar, modetrender, grannens bortsprungna katt eller sänkta matvarupriser så påverkar den oss, formar oss. Även det vi säger "nej" till befäster någonting inom oss

– ett ställningstagande – åtminstone inom ett av livets mångskiftande områden. Och hör och häpna! Till och med vår nya, fina bil som vi är så stolta över, blir en del av vårt ”jag”.

Så du påstår att du inte kör ledigare nu när du har fler hästkrafter och krockkuddar? Nä-hä ... Men oavsett vilket – du känner väl dig tryggare? – Jaså? – Så du menar att du inte håller efter den nya kärran bättre än din gamla rishög? Kollar oljan eller så där ... lämnar in den på service? Menar du verkligen att du inte ens städar bilen? Säg, hur ofta tvättar du den? Brukar du inte då och då också kasta ett öga på lacken? Låta handen glida över den blanka ytan?

Faktum är att det nya fordonet blir en del av oss själva, en del av vårt ”jag”. Åtminstone om vi skall tro psykologen Mihaly Csikszentmihalyi vid Chicago Universitet. Han skriver:

Det finns inget mystiskt med hur objekt blir delar av oss själva. Mannen som spenderar det mesta av sin tid med att polera sin bil, justera motorn och berätta till sina vänner om bilen, kommer gradvis att ha inkluderat bilen i sin självbild. Det betyder att saker som vi uppmärksammar formar vårt själv.¹⁰

Är det därför som det gör så ont att repa den blanka lacken?

Vi ”blir” vad vi engagerar oss i. Ordet ”engagera” betyder ”att pantsätta”. Ett barn som leker med sin leksakstraktor låtsas inte köra traktorn. Han eller hon låter som traktorn: ”Brum, brum.” Han eller hon *är* traktorn för stunden. Vi ”pantsätter” oss själva i allt som vi helhjärtat involverar oss i.

”Medvetande existerar aldrig i ett subjektivt vakuum”, skriver Rollo May och fortsätter: ”Medvetande är inte bara omöjligt att skilja från sin objektiva värld, det ingår som en väsentlig faktor i denna värld.”¹¹ Csikszentmihalyi tillägger; ”vårt själv är (bara) en illusion”¹² – eller uttryckt med en fysikers ord: ”Vi är relativt konstanta mönster som abstraherats från det universella fältet av rörelse och därmed sammanblandas ultimata med alla andra mönster som kan abstraheras från denna rörelse.”¹³

Men JAG trodde ju att JAG ...

”Jag-vill” och ”jag-kan”

Det är endast när man förstår den självtilfredställelsens väg som är jagets väg som man kan möta verkligheten.

Krishnamurti, 1986.

Jo. Vårt ”jag” *tror* en massa. Om sig självt. Och ”jaget” börjar tidigt i vårt liv att inbilla sig en hel del – särskilt om sig självt. Men det är nödvändigt. Det kallas för individuationsprocessen och kan med få ord förklaras som den process genom vilken ”jaget” måste bli till. Människan måste tillskansas sig en identitet. Hon måste bli just den bestämda individen med de och de egenskaper, talanger och erfarenheter.

Alla minns vi vår envisa tvååring som satte vårt tålmod på prov genom att orubbligt förkunna: ”NEJ! JAG!” I alla fall de morgnar då vi i brådskan sprang fram och tillbaka efter vantar, väskor, skor eller bilnycklar, och till vår förargelse hade tvååringen parkerat sig i vår väg, mitt på hallgolvet. Hon satt där i lugn och ro och plockade med skosnören. Den bestämda minen över det lilla ansiktet skvallrade om koncentration samtidigt som den markerade för oss att all inblandning från vår sida – hur välment som helst – skulle resultera i ett våldsamt utbrott. Lillan skulle själv ta på sig skorna. Eller strumporna. Trots att de hamnade på fel fot!

Vare sig vi är stora eller små, bistår våra handlingar oss att upptäcka vem vi är. ”‘Jag’ är ‘jaget’ i ‘jag kan’”¹⁴, skriver Rollo May och menar att förutsättningen för att vi överhuvudtaget skall kunna fokusera medvetandet och rikta vår uppmärksamhet mot något är att vi först ”på något sätt kan uppleva ett ‘jag-kan’ i förhållande till det.”¹⁵

Det betyder *inte* att vår identitet enbart grundar sig på vad vi faktiskt kan. Det betyder inte heller att vår identitetsupplevelse uteslutande vilar på vår personliga uppfattning om våra förmågor, utan att

den främst grundar sig på ”jagets” uppfattning om sina *möjligheter*, såväl som på våra preferenser i fråga om tycke och smak. Descartes ”*Cogito ergo sum*” (jag tänker, alltså är jag) måste kompletteras med ”*scentio ergo sum*” (jag känner, alltså är jag) eftersom våra känslor motiverar och vägleder tanke och handling och ligger till grund för vår vilja.

När vi upptäckt möjligheten, kommer vi oundvikligen också att stå öga mot öga med *begränsningen*. ”Jag-kan ... kanske.” Som Lillan med skosnörena. Men ”jaget” är listigt! Om inte möjligheterna ger oss svindel som handlingsförlamar oss försöker vårt ”jag” undkomma begränsningen genom narcissism, kärlek till sig självt. Omsorgen om oss själva kommer till uttryck genom våra önskningar och vår vilja. Rollo May skriver: ”Man kan inte vilja och önska, om man inte först bryr sig om; och om man verkligen bryr sig om kan man inte låta bli att önska eller vilja.”¹⁶ Det gör att Lillan inte ger upp – i alla fall inte i första taget – fastän snörena, minsann, gav upp. Dessutom vill Lillan vara som mamma. Hon vill bli lika duktig.

”Jaget” representerar på en och samma gång den länk som förbinder oss med alla andra människor som den markerar den absoluta skillnaden mellan oss, avskildheten. Samtidigt som Lillan identifierar sig med mamma och vill bli som mamma, vill hon särskilja sig som en egen individ. Och det gör hon genom att ”kunna själv”.

”Jag-vill” ger styrka åt ”jag-kan”. ”Jag-vill” är kraften bakom ”jag-kan” som bekräftar vem vi är och leder till beslut att pröva våra vingar. Uttryckta med pondus av Lillan själv övertygar orden ”jag-kan” och ”jag-vill” det unga ”jaget” om sina möjligheter, men ack, inte enbart det unga ”jaget” utan också omgivningen, i den mån som det någonsin blir ... just det ... möjligt!

Vi börjar skönja varför det är så viktigt med tydliga gränser för de små! Utan gränser stjalper det unga ”jaget” sig självt.

Du kanske också minns en förgången dag i affären? Jag minns den. Och alla som då stod i kassakön minns av deras miner att döma. En del blängde ilsket, andra såg förskräckta ut, någon smackade högljutt och åter andra drog ut läpparna till ett igenkännande flin, men alla stirrade på Lillan som ålade illröd på golvet. Decibelnivån på den unga, gälla stämman var högre än luftvärnssirenernas när hon med sina lungors fulla kraft skrek: ”JAG VILL!”

Det var då det. Det var tiden för ”jag-vill” och ”jag-kan” att erövra världen, eller tiden för det unga ”jaget” att tävla om herraväldet. Det var den första allvarliga revolten i avsikt att anskaffa ”jaget” makt. Åtminstone i dess värld; närfamiljen. Så visst tror vårt ”jag” en massa! Om sig självt.

Vi är i stort vad vi tror oss vara, men är allt vi tror då bara inbillning? Vad är ”jaget” egentligen? Och vad är tro? Eller vilja? Vi skall återkomma till frågorna, men för att bättre förstå vårt ”jag” är det på sin plats att skissera en hypotetisk version om hur vårt ”jag” kan tänkas bli till.

Medvetandet och "jag"-medvetandet

Vi svarar innan vi har lärt oss språket, innan vi vet svaren och innan vi vet vem som svarar till vem.

Fritt efter C. Pinkola Estés, 1992.

I begynnelsen ...

Vi kommer alla till jorden som små hjälplösa, sprattlande varelser, men vi är bättre rustade än vad första anblicken skvallrar om. Vi är försedda med en perfekt liten kropp och en uppsättning ändamålsenliga sinnen. Dessutom rymmer vår kropp inbyggda reflexer och från vår allra första dag är vi inställda på socialt beteende. Vi "vet", minsann, hur vi skall få världen att *samarbeta!*

Våra sinnen fungerar redan i livmodern. Vi utvecklas från cellers protoplasma till levande varelser i en förunderlig undervattensvärld där de flesta av våra organ bildas under de första åtta graviditetsveckorna. Organen fortsätter att utvecklas och förfinas under hela fosterperioden och vid födseln är till exempel vår hörsel förmåga jämförbar med en vuxens.

Redan i livmodern lyssnar vi på världen. Vi lyssnar på de stora bälgarna ovanför vår kokong. Vi hör bruset öka och avta i styrka när blodet forsar genom vår mors ådror och vi hör hennes stämma, fjärran, men nära. Upprörd eller lugn? Kanske grät hon, eller sjöng, men vår allra första vaggvisa var den om hjärtats gensvar. För varje gång som den stora trumman i vår jordemors bröst slog, slog vårt eget hjärta i gensvar. Den trummade dubbelt så ivrigt.

Efter födseln lyssnar vi helst på vår mor. Vi känner igen hennes röst som åtföljs av en doft som vi föredrar framför andra kvinnors dofter och bara två timmar gamla uppfattar vi skillnader i smaker. Salt, surt och bittert får oss att grimasera. Vi föredrar modersmjölkens sötma.¹

Till skillnad från hörseln är synen ännu inte vid födseln fullt utvecklad. Forskningen visar att ett spädbarn ser skarpast vid ungefär 20 till 30 centimeters avstånd, det avstånd som varje mor instinktivt lutar sig fram till eller håller sitt barn i famnen, vid bröstet. En gissning är att den outvecklade synen hos spädbarnet är naturens sätt att skydda barnet från att överväldigas av alltför många, samtida sinnesintryck. En annan är att vi varken behöver våra ögon i vår undervattensvärld eller nödgas att i späda ålder orientera oss i världen.

Vi sover en stor del av dygnet. Och vi lär känna världen lite i sänder. Vårt tidigaste "nej" förmedlar vi genom blicken, helt enkelt genom att vända bort huvudet när intrycken blivit för många eller för starka, men våra sinnen måste användas. Vi måste höra ett fonetiskt språk innan vi kan tala det, vi måste se oss omkring för att synnerverna skall utvecklas och vi måste vara klåfingriga och manipulera världen för att lära känna den. Experiment på katter – för att nämna ett skrämmande, även om belysande exempel – har visat att kattungar vars ögon bundits för före öppnandet har förblivit blinda!²

Vi är också utrustade med en mängd reflexer. En del reflexer tjänstgör för att säkra vår överlevnad, till exempel sökreflexen som utlöses av att något trycks lätt mot vår kind. Det späda barnet kastar då sitt ansikte än hit och än dit i förhoppning om att finna bröstvårtan, och när den lilla munnen funnit källan till näring, tar sugreflexen vid. Andra reflexer tycks vara kvarlevor från en förgången tid, till exempel gripreflexen som liknar ap-ungens grepp när den klänger sig fast vid modern, och åter andra förebådar vår jordevandring som hemmahörande en upprättgående art; trots att de knubbiga benen ännu inte bär utlöses gå-reflexen ifall barnet hålls med fotsulorna mot ett underlag. Vi trampar på. Vissa reflexer kommer vi så småningom att växa ifrån, medan andra består under hela vår livstid, till exempel nys- och hostreflexen.

Reflexerna säger oss dock föga om medvetandet. Trots vetenskapernas stora framsteg vet vi inte särskilt mycket om vårt livs mest centrala fenomen, medvetandet, men idag har de förlegade uppfattningarna om spädbarn som omedvetna paket eller "tabula rasa", dvs. oskrivna blad, knappast längre anhängare. Vilken nybliven mor har inte förvånats över djupet, klarheten och outgrundligheten i sin nyföddas blick trots att vi idag vet att denna förhöjda vakenhet är en sidoeffekt av de stresshormoner som utsöndras vid födslooplevelsen.

Medvetandet vid livets början

Jaget är först och främst ett kroppsligt jag.
Sigmund Freud, 1923.

När vi har återhämtat oss från födslovårderna, den första stora omvälvningen i vårt liv som vissa av oss tycks företa sig mycket motsträvt, är vi genast inriktade på socialt beteende. Endast 40 timmar gamla kan vi härma! (Pröva själv att räcka ut tungan åt ett spädbarn. Man får tillbaka vad man "förtjänar"). Och för att kunna härma, måste man ha förmågan att samordna sinnesmodaliteter och motoriska färdigheter. Det betyder att härmningsbeteendet innefattar mer än någon enstaka reflex. Det innefattar komplext samspelta färdigheter.

Forskningen visar att medan barnet härmar modern cirka 21 % av den kommunikativa tiden, härmar modern barnet resterande 79 % av tiden.³ Lyhörd för babyns signaler svarar modern på barnets behov som i en dans. Babyn kan stegen. Den "för". (Om någon vill påstå annat, vill jag inte tro att vederbörande varit småbarnsförälder. I alla fall inte i sitt hjärta). Lite i sänder ökar babyn sin repertoar. Den svarar allt tydligare på moderns inbjudan och somliga menar att modern bokstavligen "väcker" barnet till medvetande. Men kan man härma, kan man knappast vara omedveten!

Spädbarn är högst medvetna även om de ännu inte har en uppfattning om vad vi kommit att kalla för vårt "jag". Först när tillräckligt många olikartade och tillräckligt många likartade sinnesintryck och upplevelser har ristat sina fysiologiska spår, skapat nervbanor och tecknat minnen, gör "jag"-medvetandet sig gällande i vårt liv. "Jaget" utvecklas så småningom till den instans i vårt psyke som initierar och kontrollerar våra handlingar, förnimmelser, känslor, minnen, attityder, tycke, önskningar, vilja, etc.; med andra ord är "jaget" den instans som håller oss samman i psykologisk bemärkelse medan kroppen definierar våra gränser i fysisk bemärkelse. Men ännu ter sig världen för spädbarnet annorlunda än för modern.

Enligt det dominerande psykodynamiska synsättet lever den nyfödda i symbios med modern, dvs. babyn och modern bildar en enhetlig, sammanhängande värld. Andra skolbildningar anser att barnets uppfattning om tillvaron är fragmentarisk⁴, men oavsett vilken av teorierna vi utgår ifrån är det uppenbart att den nyfödda ännu varken vet om sina gränser eller kan koordinera alla rörelser. De små armarna och benen sprattlar ungefär som de själva vill, till stor del beroende på att nervbanorna är myeliniserade⁵ först vid två, tre månaders ålder. Då ser vi också en mer sofistikerad motorik. Någon månad gamla barn kan till exempel rulla över på magen, hålla upp huvudet och styra handen mot sådant som lockar.

Sigmund Freud har uppmärksammat att vid livets början är vårt medvetande ett kroppsmedvetande. Det är också allmänt accepterat inom vetenskaperna att våra upplevelser, våra känslor och sinnesintryck, vilar på fysiologisk grund och eftersom våra sinnen fungerar redan vid mycket späd ålder strömmar sinnesförnimmelser och kroppsliga sensationer tidigt i vårt liv in i medvetandet.

Dessutom rör vi oss kontinuerligt. Även när vi sover. Vårt ivriga sprattlande och sparkande kommer att stå oss bi vad beträffar förmågan att koordinera rörelser och definiera gränserna både för vår kropp och för vårt väsen. *Det betyder att ända från livets början är vårt medvetande, likt livet självt, förbundet med rörelse. Både kropps- och sinnesrörelse.*

Vårt största sinnesorgan, känselcellerna, exponeras också kontinuerligt för stimuli. Till skillnad från vår undervattensvärld i uterus är vi efter födseln underkastade andra lagar; graviditeten har övergått i gravitationen. Vi flyter inte längre i kroppstempererad vätska. Vi är inte längre inbäddade i samma sorts kletiga material som vi själva består utav – blod, slem, protoplasma, cellvätska, svepta i hud – utan vi är omslutna av en atmosfär (i dubbel bemärkelse), ibland kall, ibland varm och vänlig, men där någon del av världen vid vartenda ett av våra andetag skaver någonstans mot vår hudyta. Vi är bokstavligen i ständig kroppskontakt med världen; allt ifrån skavande blöjor och vår egen kroppstyngd mot bäddmadrassen till vår mors omsorgsfulla smekningar och hennes hud mot vår egen. Sinnesförmimmelser av *rörelse* och *beröring* bidrar stort till vår utveckling i både psykologisk och fysiologisk bemärkelse.

Och vi lyssnar ... smakar ... luktar ... tittar ...

Våra första intentioner

Rätt fattad innefattar omsorg-strukturen självet som företeelse.

Martin Heidegger, 1962.

”Det utmärkande för medvetandet är att det har en *intention*”⁶ skriver Rollo May. Han grundar sin övertygelse på stora filosofers tänkande genom tiderna; från Platon och Aristoteles i det antika Grekland, via medeltida tänkare till bland andra Kant, Hegel, Husserl, Heidegger, Brentano, Sartre och Kierkegaard i modern tid.

I likhet med uppmärksamhet, är medvetandet först och främst rörelse. Uppmärksamhet innebär riktning och May påpekar att ordet *intention* kommer från latinets *intendere* vilket ger ordet innebörden att ”sträcka sig mot något.”⁷ Sannerligen, sträcker sig även spädbarnet mot något; mot modern, mot näringen, mot livet självt. Men vad kan ett spädbarns medvetande tänkas ha för ”avsikt eller intention”¹? Och i så fall vilken eller vilka?

Vår utgångspunkt för att förstå medvetandet och ”jaget” är att vi blir till och växer *fästade inuti en annan varelse*. I början av livet är vi en del av ett större sammanhang. Det kan spekuleras i huruvida vår senare religiositet och längtan efter en meningsbringande känsla av att vara en del av ett större sammanhang⁸ härrör från dessa våra allra tidigaste livserfarenheter då näringen via navelsträngen tillika livet var en självklarhet, men här nöjer vi oss med att påminna oss om att i begynnelsen är vi ett med vår moder. Inte ens efter det att navelsträngen klippts av är vi på det klara med var vi själva slutar och var vår moder tar vid.

Vi har konstaterat att uppmärksamhet är fokuserad, sekventiellt medvetande. Redan det späda barnet kan fokusera uppmärksamheten, och även om babyn ännu inte kan koordinera kroppens alla rörelser, utforskar han eller hon ivrigt sin omvärld.

Vetenskapliga studier har visat att barnet upp till två månaders ålder försöker lokalisera var ett objekt befinner sig.⁹ Armarnas sprattel resulterar i att babyn finner den egna tummen, men varken armrörelser eller sparkar kan betvinga modern till krubban. Driven av kroppsliga sensationer, t.ex. förmimmelser av hunger och obehag, upptäcker barnet sitt skrik. Den egna rösten undersöks och testas, och till både barnets och moderns förskräckelse kan skriket som babyn ännu inte upptäckt som sitt eget få det att skrika ännu högre, men väl i famnen stillas obehaget. En lycklig mor besmittar sitt barn med glädje.

Undersökningar visar att spädbarn i större utsträckning undviker ögonkontakt vid åsynen av ett känslolöst och likgiltigt ansiktsuttryck än vid åsynen av ett glatt ansikte. De små tycks föredra det livsbejakande. Studier grundade på John Bowlbys teorier om barns bindningsbeteende, dvs. barns sätt att känslomässigt fästa sig vid sina närmaste, visar också att de barn som vid späda ålder bemötts av en

¹ Vi talar här inte om den biologiskt inprogrammerade ”strävan efter” eller ”intentionen” att överleva och de tillhörande instinkterna som tycks vara inprogrammerade i varje levande organism, och heller inte om intentioner som medvetna reflexioner, tankar.

glad och emotionellt tillgänglig mor växer med större sannolikhet upp till tryggare telningar än barn som haft emotionellt otillgängliga, exempelvis deprimerade mödrar.¹⁰

Även i spädbarnets värld har medvetandet riktning. Barnet sträcker sig – riktar uppmärksamheten – mot objekt som ... just det ... fångar dess uppmärksamhet. Till exempel moderns lyckliga minspel. Minsann! ”Medvetandet existerar aldrig i ett subjektivt vakuum”¹¹, såsom May säger, utan det samspekar ständigt med världen. Något mer när vi är vakna. Något mindre när vi sover.

Forskningsrön på spädbarns perception visar att de gärna fokuserar blicken på ljus, på kantiga former och på rörelser. Men även spädbarn tröttnar på att titta på föremål, figurer och former som de blivit vana vid. Instinktivt tycks barn rikta sin uppmärksamhet mot sådant som har nyhetsvärde; mot sådant som när dem till att växa. Till exempel har Albert and Rose Carons undersökningar bekräftat att om man visar spädbarn en serie figurer tröttnar de snart att titta på dem. Babyn blir habituerad, men om ordningsföljden mellan stora och små figurer i serien förändras, tittar babyn med förnyad intresse.¹² Med andra ord; spädbarn intresserar sig för det nya. De har förmågan att uppfatta något som ”annorlunda än det förra”, men ännu vet babyn inte om den största skillnaden av alla; den som handlar om dess egna gränser; om avgrunden mellan barnet och modern. Modern som ideligen ”förändras”.

Bland primaterna är människan den varelse som tar längst tid på sig att växa till vuxen. Eftersom ett människobarn inte är särskilt väl utrustad att på egen hand överleva verkar det späda barnets intresse för det nya och annorlunda en aning pretentiöst. Barnet kan ju ännu inte koordinera kroppsrörelser, än mindre tillgodose sina livsnödvändiga behov. Ur överlevnadssynpunkt torde utvecklandet av färdigheter som de sistnämnda vara viktigare än dragningen nyheter!

Nyfikenhet är något vi föds med. Även om nyfikenheten på siktagnar människosläktets överlevnad vet varje mor att det nya i parvelns värld kan visa sig farligt. Och mödrar till småttingar som stoppar allt i sin mun tycker för det mesta att ungen hinner mer än väl under sin långa uppväxt att vara klåfingrig och undersöka nog.

Det verkar som om den primära intentionen hos medvetandet ända från början handlar om mer än överlevnad; om mer än en smula nyfikenhet. Det tycks hos medvetandet finnas en intention att ”sträcka sig mot” information, rent av att sluka den. Tala om vetgirighet! Medvetandets samröre med världen är odiskutabelt och det tycks nästan som om medvetandet vill ”omfatta världen”; eller annorlunda uttryckt; medvetandet vill ”fatta om världen”.

Att tillskriva medvetandet en intention ”att fatta” i betydelse att ”fatta om”, ”känna till”, ”veta med” och så småningom ”att förstå” så mycket som möjligt ger oss ledtrådar till svaret på frågan varför babyn föredrar åsynen av ett glatt ansikte framför ett likgiltigt: Moderns glada uttryck bejakar livet. Och det som bejakar livet, befrämjar överlevnaden. Ett knyte som ännu inte kan tillgodose sina behov, som ännu inte känner till sina gränser, söker instinktivt efter det livgivande.

Omsorg förser barnet med näring. Kärlek får barnet att växa. Undersökningar visar att oälskade barn till och med kan stanna i tillväxt vilket gör kärleken till en livsförnödenhet för den lilla.¹³ Dessutom speglar moderns glädje i interaktionen med sin avkomma hennes välbefinnande, stolthet och tillfredsställelse – alltsammans sådant som välkomnar barnet till världen. Glädjen bekräftar dess betydelse. Kärleken garanterar omvårdnad. Omsorgen rotar barnet i tillvaron och sammantaget handlar omvårdnaden om vårt existensberättigande: Det befäster vårt grundläggande värde.

Babyns välbefinnande och tillfredsställelse finns i mättnad, kärlek och omsorg. Om vi utgår ifrån att det späda barnet ännu inte kan uppfatta sig självt som en, från modern separat individ; att babyn helt enkelt inte känner till sina egna gränser, vet inte var han eller hon själv slutar och var modern tar vid – modern som ideligen dyker upp nära nog att förnimmas på samma sätt som barnets egen tumme ännu emellanåt plötsligt dyker upp i synfältet för att okontrollerat åter försvinna ur sikte – kan vi ana att det ur dessa upprepade intryck gror fram en spirande längtan, ett trevande syfte, en pockande avsikt att ”sträcka sig” efter ”den delen” som förser barnet med välbefinnande och tillfredsställelse: Brösten - mjölken - modern. Fast ibland duger det med den egna tummen.

Det verkar som om hjälplösheten vid livets början – liksom ovissheten om gränserna och enhetskänslan i den första av barnets relationer – rent av är nödvändiga, precis som kärlek och näring är livsnödvändiga. Blir inte vi smekta och burna som små börjar känslornas säte i vår hjärna, det limbiska systemet, att vissna!¹⁴ Utan kärlek dör vi i späda ålder. Tillfredsställelse av både hunger och kärlek är fundamentala för vår överlevnad, och kärlek och omsorg lägger grunden för vår första önskan och vilja.

Men det handlar inte om vilken omsorg som helst. Det handlar om omsorg från en annan person, *trots* att barnet ännu lever i en symbiotisk relation med modern. Trots att barnet ännu inte känner till skillnaden mellan ”mitt”, ”inte mitt” och ”ditt”. Häri ligger poängen!

Om vi betraktar situationen från det späda barnets synvinkel är det *inte någon annan utanför oss* som bryr sig om oss. Vår mor är inte märkvärdigare än vår egen tumme som då och då ohjälpligt försvinner ur sikte, men hon är vår värld. Till skillnad från tummen, mättar moderns omsorger vår hunger och vårt kärleksbehov. Vi är ett, nästan som i livmodern, och tack vare ovissheten om gränser, tack vare medvetandets ständiga samröre med världen och enhetsupplevelsen med moderns omsorger läggs grunden till vår omsorg om oss själva, vår självkärlek. Vi inkarnerar vår mors kärlek och omsorger i vårt väsen som om de vore våra egna! Vi speglar oss och återspeglas i hennes glädje, välbefinnande och tillfredsställelse. Vi lär oss vår allra första läxa.¹⁵ Vi kommer att bry oss om vårt ”vara”. Och vi kommer att önska och vilja. Så småningom.

Men vår allra första längtan, den där spirande avsikten, det där pockande syftet som får oss att rikta uppmärksamheten, att ”sträcka oss” efter den (eller den *delen*) som förser oss med välbefinnande och tillfredsställelse kommer att bli förrädisk. Den kommer att förvisa oss ur salighetens paradiset och bli det första sura äpplet vi biter i. Den blir vårt ”syndafall”. Men lugn. Det är så det är ämnat att vara.

Den första relationen

Jag vill bli sedd, jag vill bli hörd,
jag vill bli kysst.
Och i beröringen
växa till liv.

B. Jacobsson, 2001.

Barnet ”utforskar” sin värld inom ramen för den första relationen. Till en början fokuserar barnet på *var* ett objekt befinner sig, men vid cirka två månaders ålder börjar han eller hon att i allt större utsträckning undersöka *vad* ett objekt är och lär sig snart att urskilja omvårdarens ansikte från andra ansikten som nyfikna dyker upp bakom barnvagnssuffletten.¹⁶ Ännu ler barnet dock åt både familjemedlemmar och främlingar.

Mellan två och sex månaders ålder har babyn utvecklat sitt ”eget” språk. Från att ha skrikit vid obehag och kanske ”oo-at” vid välbehag, utökas jollret till att kombinera vokaler och konsonanter. Nu nöjer sig han eller hon inte längre med att se på saker, utan sträcker det sig efter dem, och vid omkring ett halvt års ålder har de förmågor som kallas för objektkonstans, objektpermanens och objektidentitet utvecklats, eller åtminstone börjat att utvecklas.

Objektkonstans sammanfattar fenomen som formkonstans, färgkonstans och storlekskonstans.² Objektpermanens, som först beskrevs av psykologen Jean Piaget, innebär att barnet har upptäckt att föremål fortsätter att existera även när de befinner sig utanför dess synfält och ungefär vid sex månaders ålder visar babyn tecken på att söka efter ett gömt objekt. Objektidentitet, i sin tur, innebär att det, cirka ett halvt år gamla barnet också vet att moderns utseende hör till just hennes person, ingen annan. Babyns upprördhet vid experiment där modern visar sig i dubbel upplaga, dels som en spegelbild och dels i verkligheten, ger stöd åt antagandet¹⁷, men vid det här skedet i babyns utveckling har de flesta mödrar som stigit ut ur duschkabinen med en handduk virad om sitt nytvättade hår redan överraskats av och förbluffats över babyns, till synes, grundlösa upprördhet.

Efter sex levnads månader har hjärnans vikt fördubblats. Vårt tidigaste medvetande är en omedelbar upplevelse, den som upplever och det som upplevs är ett, men ungefär vid sex månaders ålder tar ”medvetandet vägen om ångesten.” Den fysiologiska utvecklingen; de ökade motoriska

² objektkonstans betyder att ett objekt upplevs ha samma form även då det betraktas från olika vinklar; färgkonstans innebär att ett objekt har samma färg oavsett belysning och skuggor; och storlekskonstans att ett objekt behåller sin storlek oavsett var i synfältet det befinner sig.

färdigheterna tack vare hjärnans snabba tillväxt och myelinisering av nervbanor, den ständiga kroppskontakten med världen som ger upphov till känselintryck och andra sinnesintryck, sinnesrörelser som förmedlar kroppens tillfredsställelsestatus, och den växande förmågan att känna igen signalerna tack vare att de ständigt återkommer har bidragit till att babys kamouflerade tillvaro krackelerar. Barnet upptäcker sina gränser och den fysiska avgrunden mellan sig och modern. Sådan medvetenhet smärtar.

Det cirka ett halvt år gamla barnets ängslan speglar medvetenhet om "varat". Barnet kan nu reagera med obehags-känslor vid separation från sin omvårdare och sådan separationsångest är ett, för oss, första synligt tecken på barnets medvetenhet om att det självt och modern inte hänger fysiologiskt samman. Men i psykologisk bemärkelse har processen gått åt *motsatt* håll. Tack vare bindningsbeteendet har barnet känslomässigt häftat sig fast vid modern. Minsann. "Fäst sig" i dubbel bemärkelse.

Separationsångesten kan tolkas som ett tecken på att barnet har format en känslomässig relation sin omvårdare.¹⁸ Det betyder att barnet har upptäckt något som kan relateras till dess "begränsningar" och framtida "möjligheter", men i spädbarnets värld där välbefinnande och tillfredsställelse står i fokus uppstår ängesten när barnet har format en helhetsbild av modern – en bild som inte nödvunget inkluderar barnet självt, som nu till råga på allt har fäst sig vid sin tillfredsställes källa. Hu ja! Tänk vilken upptäckt! Tänk vad det kan innebära! Det vore som om den egna älskade tummen kilade iväg ifrån en. Fast värre. Ängesten uppstår bokstavligen ur hotet av att förlora "sin värld", att förlora själva "varat" som representeras av modern. Den där spirande avsikten, det där pockande syftet som drev oss att "sträcka oss" efter den som försåg oss med välbefinnande och tillfredsställelse kom att bidra till våndan av ångest. Men hur i all sin dag ...

Modern är barnets värld. Separationsångesten som förutsätter objektkonstans, objektpermanens och objektidentitet framkallas av hennes försvinnande och upplevs av den ännu hjälplösa människan. Den upplevs inuti den egna späda kroppen, i det ännu fragila psyket som upptäcker sitt dilemma; att världen inte är så självklar som en gång näringen genom navelsträngen.

Ännu klarar sig den lilla inte på egen hand i tillvaron. Överlevnaden är beroende av någon som då och då försvinner ur sikte oavsett hur mycket barnet än "sträckt sig" efter henne. Ängesten speglar barnets begynnande medvetenhet om sig självt. Den skvallrar om det *psykiska mönstret som så småningom kommer att mogna till vårt "jag"*. Inte ens som vuxna fruktar vi något mer än förlusten av vårt "jag". Inte ens förlusten av "varat" självt – döden.

Separationsångesten är ett tecken på upptäckten av "icke-varats", det "okändas", hot när modern för ögonblicket inte finns där för att lindra våndan. Hennes kärleksfulla blick bygger en bro över avgrunden. Den dämpar ångesten. Bekräftar. Lyckligtvis. För vi kan inte fly ifrån vår ångest.

Filosofen Jean-Paul Sartre har pekat på att man inte kan fly från ångest eftersom flykten innebär att man är medveten om ångesten.¹⁹ Ängesten är "min" – ångesten är "jagets" – och den kan aldrig undkommas. Inte sedan man har blivit cirka sex månader gammal. Inte undra på att vi längtar tillbaka till vårt tidiga paradiset!

I psykologiska termer är barnet fäst vid modern. Hennes återvändande återställer tryggheten; skingrar ångesten. Babyn är "hemma hos den det tillhör", han eller hon är åter i sin värld, och moderns närvaro återskapar barnets möjligheter. Ur åter-föreningen föds glädjen och ur behovstillfredsställelsen välbehaget. Ängesten skingras av närhet, men i det unga psyket har ångesten som barnet ännu inte klarar av att hantera *gett upphov till det psykologiska beroendet* vilket för barnets del kommer att bli långvarigt. Liksom skulpterandet av "jaget".

Under kärleksfulla uppväxtförhållanden i trygg miljö präglad av sunda emotionella relationer och framför allt *kontinuitet* som försäkrar tryggheten och lägger grunden till förtröstan och tillit, skingras ångesten. Modern fungerar för barnet som ett "*hjälp-jag*". Hon är barnets möjligheter som föds i hennes närvaro och som återuppstår varje gång som hon återvänder. Hon rent av "bär" barnets känslor. Hon försäkrar att känslorna är rättmätiga, hon lever sig in i dem, hon svarar på dem, hon avslöjar kunskapen i känslorna genom att visa vad hon själv känner och lär barnet att hantera sina känslor, såväl som att förstå andras känslor. Gester, minspel, kroppsspråk och smekningar talar sitt hemliga språk. De bär alla ett dolt budskap. Beröringen avslöjar. Minen förmedlar. Ögonen talar.

Moderns gensvar bekräftar. Genom att "bli sedd" kommer barnet till liv för det späda "jaget" lever på, utvecklas och växer av bekräftelse och kärlek.²⁰ Men modern sätter också gränser. Som barnets "hjälp-jag" och uppfostrare visar hon i samspel med närfamiljen på skillnaden mellan bra och

dåligt, mellan nyttigt och fördärligt, och mellan ”ont” och ”gott”, och utifrån individuella faktorer och samhällets normer bestämmer familjen vad som är acceptabelt och vad som inte är det. Familjen är ett interaktivt verksamt system som för barnet ger svar på frågorna: När? Var? Hur? Varför? och För vem? Häri framstår vikten av kärlek och omsorg i uppfostran och i *all* inläring.

Den föreslagna grunden för ”jaget”

Honduvans sexuella mognad är så helt beroende av att hon får se en medlem av sin egen art, hane eller hona, att medan fågelns mognad kan skjutas upp i all oändlighet ifall en sådan perception uteblir så är å andra sidan blotta åsynen av dess egen spegelbild tillräcklig för att den skall mogna nästan lika snabbt som om den sett en verklig duva.

Jacques Lacan, 1949.

Kärlek och näring är vår födslorätt. I det späda barnets värld där medvetenhet om gränser ännu saknas blir moderns omsorger också barnets. Eftersom medvetandet aldrig existerar i ett subjektivt vakuum, badar babyn i moderns lycka. Han eller hon återspeglas i och speglar sig i moderns glädje, vältrar i hennes välbefinnande och tillfredsställelse.

I medvetandet sker ständigt processer som bearbetar sinnesintryck. Också när vi sover. Även när vi är små, mycket små, och i takt med vår fysiologiska utveckling läggs grunden till den kontrollinstans i vårt psyke som vi kommit att kalla för vårt ”jag”.

”Jag”-medvetandet uppstår först när medvetandesfären har *differentierats* genom tillräcklig mängd upplevelser och sinnesintryck som var och en har ristat spår, dvs. skapat nervbanor och tecknat minnen, och först när minnesspåren har *integrerats*²¹, åtminstone till den grad att medvetandet utöver den ursprungliga direkta upplevelsen genom dess uppmärksamhetsstruktur kan fokusera på, upptäcka och fånga minnesspåren som någonting *i sig enhetligt*²² och tillhörande just den individen, tillhörande mig, dvs. den medvetandestruktur som definierar ”den som upplever upplevelsen”. Med andra ord; medvetandet måste fokuseras. *Uppmärksamhetsstrukturen måste förankras i deklarativ kunskap om oss själva. Medvetandet måste upptäcka ”jaget”*.

Är det inte här som modern spelar en av sina mest avgörande roller genom att ständigt försöka fånga babyns uppmärksamhet? Är det inte för att det späda barnet om och om igen fångas i hennes ögon, gång på gång återspeglas i hennes blick, som människan blir till? Uttrycket ”att bli väckt till medvetande av modern” är inte så långsökt om vi framför ordet ”medvetande” lägger till det lilla ordet ”jag”.

Vårt medvetandes tidigaste intentioner befrämjar utvecklingen av ”jaget”. Vi blir tillfreds genom näring, kärlek och omsorg och vi föredrar moderns glada ansikte framför ett känslokallt ansiktsuttryck. Vi solar oss i hennes glädje som också speglar hennes välbefinnande. Sinnesrörelserna och kroppsrörelserna, den ständiga kontakten där någon del av världen vid vartenda ett av våra andetag skaver någonstans mot vår hudyta, de *upprepade* fysiska sensationerna; hunger kontra mättnad, obehag kontra tillfredsställelse, etc., bidrar till att nöta fram vår medvetenhet om gränser och när medvetandet förmår *erinra* sig tillfredsställelsen och associera tillfredsställelsen med vår moder, vår omvårdare, uppstår det psykologiska behovet. Behovet tar sig till uttryck som ett begär efter tillfredsställelsens källa. Vi har blivit medvetna om *tvåsamhet*.

Barnets tidiga, självklara tillvaro kollapsar. Den ängslan som uppstår när barnet kan forma sig en helhetsbild av omvårdaren som då och då försvinner, är ett tecken på medvetenhet om ”mitt” och ”inte mitt” – ”ditt”, dvs. medvetenhet om ett ’vara avskilt’ från och utan kärleksobjektet. Det är ett tecken på självmedvetenhet. Med andra ord; separationsångesten är ett tecken på upptäckten av *begränsningar*; Att tillvaron (representerad av kärleksobjektet, modern) inte är given en gång för alla tillika livet och näringen i uterus.

Separationsångesten är ett tecken på det spirande ”jaget”. Den speglar upptäckten av att förlora självaste ”varat” (modern) och lägger grunden för det psykologiska beroendet. Ångesten speglar också

medvetenhet om förhållandet mellan ”jaget” (ensamhet) och ”världen” som nu fått ett helt annat utseende (främmande) och tillsammans med rädsla för mörker och rädsla för främlingar, är rädsla för ensamhet (utsatthet) en av våra mest fundamentala rädslor.

Vår tidigaste intention att ”vara tillfreds”³ genom spegelbilden av oss själva i vår mors kärleksfulla blick gröper djupa spår i vårt medvetande. Och konsekvenserna blir långvariga. Frågan är hur långvariga?

Också våra motoriska färdigheter kan – åtminstone metaforiskt – vara präglade av vår första tid på jorden; vår längtan att återförenas med modern. Att lära sig gå, till exempel, betyder att komma ifatt henne (eller med ett stort flin över det lilla ansiktet så långt ifrån henne som möjligt!). Som bonus ser vi glädjen tändas i hennes ögon. Våra tidiga färdigheter blir dubbelt belönade. De ger oss glädje i sig och de ger oss moderns bekräftelse. Vi vill bli som hon. (Eller så småningom som andra vuxna). Och vi upptäcker att genom våra strävanden, kan vi glädja världen – henne.

³ ”att vara tillfreds” i dubbel bemärkelse; att barnet självt är tillfredställt och att barnet vill vara modern tillfreds. Härnynsbeteendet antas här spela en avgörande roll.

Upprepning och erinran

Medvetandet är djup./Djup är ett uttryck för att någonting har växelverkat med världen. Det är förändrat men alltjämt sig självt, ur jämvikt men inte ur sig självt. Det har mött överraskningar på vägen. Men det finns här fortfarande. Det har märkt världen och märkts av världen. Det har blivit djupt.

Tor Nørretranders, 1991.

Behovet att upprepa ...

Enligt psykoanalysen föds vi till världen med en uppsättning drifter vars ursprung är "ett kroppsligt retningstillstånd" och målet är att "upphäva denna retning".¹ Freud uppmärksammade att sexualitet är något vi föds med och menade att barnets uttryck för tillfredsställelsen av hunger och kärlek är prototypiskt också för den sexuella tillfredsställelsen senare i livet. Han skrev:

Den som ser ett barn mätt sjunka tillbaka från bröstet och falla i sömn med blossande kinder och ett saligt leende, han måste säga sig att denna bild också förblir typen för det uttryck, som den sexuella tillfredsställelsen tar sig senare i livet.² (...)

Inte utan skäl har barnets sugande på modersbröstet blivit förebilden för alla kärleksförhållanden. Att finna ett (kärleks)objekt är egentligen att återfinna det.³

Om vi ännu en stund dröjer oss kvar vid spädbarnstiden av vårt liv, är den enligt psykoanalysen en epok då "drifter fortfarande är samstämmigt verksamma och uppträder i oskiljaktig förening som narcissistiska intressen."⁴ Men då "jaget" enligt det psykoanalytiska betraktelsesättet är ett resultat av motstridiga drifter, när kan vi finna åtskillnad mellan drifterna? Freud ger oss svaret. Han påpekar att

behovet av att upprepa den sexuella tillfredsställelsen (blir) skilt från behovet att upptaga näring, en skilsmässa som är nödvändig när tänderna kommer fram och näringen inte längre enbart sugas in, utan tuggas.⁵

Det finns förstås stora individuella variationer i när babyn får sina tänder, men det är inte ovanligt att de första tänderna bryter fram mellan fem och åtta månaders ålder. Från åtta månaders ålder behöver barnet också fast föda.

Jag minns mina egna rosenkindade, bröstmjölksdoftande små. Ett stort, spjuveraktigt leende mötte min blick efter att jag ryckt till av smärta när den lilla, sex-sju månader gamla parveln bet mig i bröstvårtan, men efter den – ur babys synvinkel – förtjusande leken, då den lilla magen också var mättad, brukade de små somna tunga och lealösa i mina armar. Även själv dåsig smög jag mig motvilligt upp ur soffan, fätöljen eller var jag nu suttit, och nästan höll andan för att inte väcka barnet när jag bäddade ner honom eller henne i sängen. Jag behövde få sträcka ut armarna och för en stund känna min kropp utan denna levande förlängning, men ack! Knappt hade jag vänt ryggen till så slog babyn upp sina blå och ryckte tjutandes i spjålsängsgallret. Tjutet tystnade först när den lilla/lille åter låg vid bröstet. Och bet!

Men! Här sitter jag och *erinrar* mig gångna tider. Igen! Och jag vältrar mig småleende i en behaglig, nostalgisk känsla, men det är på sin plats eftersom det är *upprepningen* som vid livets början befäster känslan av vårt "jag".

Freud har påpekat att när barnet har bildat en helhetsuppfattning om den person som näringskällan tillhör, blir *behovet av upprepa tillfredsställelsen* vid modersbröstet skilt från *behovet att uppta*

näring.⁶ Vilken mor minns inte babyns förgrämdhet när den lilla magen är mättad, men mjölken rinner ändå till!

Enligt psykoanalysen gör sig alltså "den sexuella aktiviteten" självständig gentemot de livsuppehållande funktionerna ungefär vid samma tidpunkt under barnets utveckling som vi ser det lilla barnet visa de första tecknen på ångslan och ångest vid separation från sin omvårdare. Barnet har format en helhetsbild av modern och kommit underfund med att det älskade objektet, näringskällan, inte tillhör det självt. Men den lille vill ligga kvar i fannens trygghet och smaska! Helt enkelt; han eller hon vill njuta. Det betyder också att det drygt sex månader gamla barnet har förvärvat förmågan att *erinra* sig tillfredsställelsen. Och hon vill uppleva den igen. Och igen. Trots att lilla magen är mättad.

Erinran och upprepning var också Sören Kierkegaards två begrepp som han hade hämtat hos de gamla grekerna för den nya filosofin. Erinran och upprepningen, säger Kierkegaard, är samma slags rörelse, men bara i motsatta riktningar, "ty det som erinras, har varit, (och) upprepas baklänges, medan den egentliga upprepningen, erinras framlänges."⁷ Det medvetna behovet att *upprepa* något kan alltså inte uppstå förrän medvetandet förmår att *erinra* sig detta något. Det betyder att medvetandets uppmärksamhetsstruktur måste upptäcka behovet att upprepa tillfredsställelsen.

Enligt det psykoanalytiska betraktelsesättet är de medfödda, instinktuella drifterna förenliga med Aristoteles lustlära, dvs. människan strävar efter lust och försöker att undvika olust. *Drifter* är energireserver som till sitt väsen är biologiska. *Behov*, i sin tur, påpekar Rollo May, "är en mindre imperativ form av drift", som "till sitt ursprung (är) fysiologiskt."⁸ Sett i detta ljus är det lätt att förstå att det späda barnets gråt till en början är grundat i kroppslig frustration och/eller obehag, till exempel hunger, för att först efter begynnande medvetenhet om det spirande "jaget", övergå i och spegla psykisk frustration.

Rollo May påpekar: "Vi vet nu att den sexuella kärleken kan utvecklas från drift genom primärbehov till begär."⁹ Till skillnad från behovet, är begäret "psykologiskt och botten i upplevelser (...) hörande till den totala organismen"¹⁰, säger May och fortsätter: "Människans starkaste behov gäller inte sex i och för sig utan kontakt, intimitet, att bli accepterad och bejakad."¹¹

Det späda barnet bokstavligen badar i moderns omsorger.⁴ Upplevelserna ristar sina spår i dess medvetandestruktur i takt med "jag"-utvecklingen. May sätter fingret mitt i prick: "Det är i övergången från drift till begär som vi ser en *mänsklig* utveckling."¹² Med andra ord; *behovet att upprepa tillfredsställelsen* blir i detta ljus ett tecken på det begynnande "jag"-medvetandet. Medvetandet har uppmärksammat behovet; uppmärksamhetsstrukturen har förankrats i det spirande "jaget" som erinrar tillfredsställelsen och vill upprepa den; och så småningom kommer behovet att förfinas till begär. "Jagets" väg är, minsann, den av självtillfredsställelse ... men ...

Konflikt hör till - medvetandet - ur ett annat perspektiv

Konflikten mellan kärleken och döden, sade Freud, är "den kamp mellan jättar som barnjungfrur försöker stilla med sina vaggvisor om himmelen".

Rollo May, 1991.

Också den existencialistiske filosofen Jean-Paul Sartre menar att "jaget" är någonting för medvetandet att upptäcka.¹³ I Husserls, Heideggers och Hegels anda delade Sartre upp tillvaron först i två, och senare, i tre dimensioner, och i den första tudelningen kallade han det sätt som ting är på "varat-i-sig", medan han med "varat-för-sig" syftade på den medvetna mänskliga tillvaron i vilken människan inte blott är den hon är, utan alltid *förhåller sig* till sin situation på något sätt. Vilket förhållningssätt människan än väljer, kan hon alltid överskrida det. Häri ligger det mogna "jagets" *frihet* som medför val.

⁴ Jaques Lacan talade om det lilla barnet som "badande i språket", i ett "språkbad".

I sin bok *Varat och Intet* beskriver Sartre människan som sin egen motståndare. Han kritiserar psykoanalysens "det omedvetna" och klargör att medvetandet är "varat-för-sig". "Intet" är inte Varats motsats; döden. Intet syftar heller inte på något faktiskt i världen, utan närmast på det liv inklusive de möjligheter som människan ännu inte lever. Därmed blir ångest och frihet grundvillkor för den mänskliga existensen till skillnad från ödets tvång eller psykoanalysens determinism.

Men, säger Sartre, människan söker alltid efter sådan fakticitet som präglar tingen. Hennes medvetande vill bli *i-sig-för-sig*, och för det mesta tar "jaget" felaktigt det tänkta för det verkliga. Det tänkta är dock inte världen och medvetandet är enbart en reflexion av världen, en reflexion som dessutom reflekterar över reflexionen. Medvetandet är det "reflekterade". Det är "varat-för-sig" som strävar efter "varat-i-sig", men bara världen *är (i-sig)* och människan måste alltid definieras "i förhållande till världen och i förhållande till mig själv"¹⁴, menar Sartre. Det betyder att världen inte kan beskrivas utan att det mänskliga medvetandet om världen beskrivs, och vice versa.

I den tredje av Sartres tillvarodimensioner, "varat-för-andra", fångar en människas "jag" sina gränser i tid och rum. Sartre sammanfattar vad vi sagt om grundläggande bekräftelse: "Att-bli-sedd-av-den-andre" är sanningen i 'att-se-den-andre'.¹⁵ Våra mänskliga relationer bygger på ömsesidighet och spädbarnets existens bekräftas i moderns ögon.

I barnets värld speglar separationsångesten medvetandets spirande förmåga att reflektera över sig självt i tid och rum. Det speglar det begynnande psykologiska "jaget" och "jagets" förhållande till "varat". Bengt Börjeson, professor i socialt arbete, påpekar att enligt Sartre "hyser man inte ångest *för något* – man har ångest *inför sig själv*. Men ångesten inför mig själv är inte en ångest inför det som är jag, nu: ångesten är inför mina möjligheter, min förvandling, min livsframtid."¹⁶ (Ångest inför mig själv, min förvandling och framtid utesluter ingalunda ångest inför det som varit).

Separationsångesten blir sålunda ett tecken på upptäckten av det okändas hot när moderns blick från "varat-för-den-andre" inte finns där för att bekräfta det späda "jaget"; för att bekräfta samhörigheten med världen (modern) som den ter sig för stunden, i nuet. Det blir ett hot om de möjligheter som "jaget" ännu inte känner till. I detta ljuset är det lätt att förstå att "jaget" är beroende av kontinuitet i den första av dess relationer. Kontinuiteten tillhandahåller barnet den nödvändiga tryggheten. Kontinuiteten vidmakthåller garantin för överlevnad. "Jaget" är beroende av *att bli sedd*. "Jaget" är beroende av *upprepning*.

Börjeson påpekar att till skillnad från, t.ex. Brentanos och Husserls slutsatser, saknar medvetandet, enligt Sartre, innehåll.¹⁷ Vi kan instämma, men efter att det psykologiska "jaget" gjort entré i våra liv har uppmärksamhetsstrukturen alltid en fot i deklarativ kunskap om oss själva. Medvetandet ligger för ankar i våra tidigaste minnen av sinnesförmågelser. Vi är vad vi upplevt, men våra tankar, önsknings, föremål vi ser, etc., är alla kvasiobjekt för medvetandet, enligt Sartre. Medvetandet (*för-sig*) är en reflexion av det som reflekteras, men det är inte en stillbild. Medvetandet är rörelse. Det reflekterar alltid något, även "jaget", vilket gör "jaget" till den illusion som de många, vise författarna talar om. "Jaget" är, såsom den franske psykoanalytikern Jaques Lacan menar, en spegling, alltid på jakt efter något nytt att spegla sig i. Alltid på jakt efter att bli sedd och bekräftad. Och medvetandet omfattar "jaget" som *vet med* även om det glömt det till den grad att det från ung ålder tror sig att styra världen.

Eftersom medvetandet aldrig är skilt från kroppen⁵ har vi utgått ifrån att det har del i den för kroppen gemensamma intentionen att "vara tillfredsställd". Vi har också resonerat oss fram till att tack vare symbiosen med vår mor vid livets början, inkarneras hennes omsorger om oss i vårt väsen, och att häri ligger grunden för vår självkärlek, vårt självintresse och vårt engagemang i vårt "vara". Omsorgen bidrar också till att vår "tillfredsställelse" får en dubbel innebörd: Den innefattar även intentionen att "vara tillfreds". Dessa faktorer tillsammans antas forma den grundläggande utgångspunkten för det späda "jaget"; till identifikationen och till individuationsprocessen; till gemenskapen och avskildheten.

Det innebär att när de fysiologiska och psykologiska förutsättningarna har differentierats och integrerats till den grad att medvetandets uppmärksamhetsstruktur förmår fokusera på

⁵ vi bortser här från så kallade "utanför kroppen upplevelser". Efter upptäckten av det psykologiska "jaget" släpper uppmärksamhetsstrukturen hos mentalt friska personer aldrig helt och hållet sin ena fot om kunskapen om oss själva och kilar iväg på egna äventyr utan sällskap av "jaget". Meditationens förfriskande verkan tycks sålunda ligga i att man strävar efter att "tömma" medvetandet på reflexioner och tankar, dvs. man strävar efter att "åsidosätta jaget". Meditation blir sålunda den ultimata vila i livet, ett tillfälligt stillande av tankeströmmen; en upplevelse av "varat" som sådant.

sinnesförmimmelser, känslor och erfarenheter som något i sig *enhetligt* och tillhörande just den egna fysiologin, har uppmärksamhetsstrukturen förankrats i deklarativ kunskap om oss själva i den värld vi ”tillhör”. I och med upptäckten av det okända (Intet) som tar sig till uttryck i ångest när moderns kropp inte längre självklart tillhör oss, när hennes blick inte för stunden finns där för att överbrygga den fysiska och psykiska klyftan, kan vi anta att det i medvetandet framkallats en föreställning om motsatsen; *minnen* av välbehagets, tillfredsställelsens och trygghetens sinnesförmimmelser. Dessa minnen är oundvikligen associerade med barnets värld, dvs. med modern eller omvårdaren.

Upptäckten av *tvåsamhet* är sålunda en förutsättning för ”jag”-medvetandets födelse. Därmed ligger det fog i Sartres påstående: ”Mitt jag är i själva verket inte mer givet för mitt medvetande än andra människors jag. Det är bara mer intimt.”¹⁸ Dualismens konflikter; konflikten mellan enhet och tvåsamhet, mellan gemenskap och avskildhet, mellan den egna tillfredsställelsen och ”att vara tillfreds för andra”, mellan ”det kända” och ”det okända”, mellan ”ja” och ”nej” osv., är alla återspeglings av förhållandet mellan medvetandet och ”jaget”, likaledes speglingar av förhållandet mellan ”dig” och ”mig”. ”Jaget”, minsann, är alltid både förbindelsen och skillnaden människor emellan.

Navelsträngens återuppståndelse

Otaliga filosofer, forskare och författare har uppmärksammat att konflikt är kärnan i medvetandet. Till exempel, har Rollo May pekat på att när vi säger ’ja’ till något betyder vårt ’ja’ att vi måste säga ’nej’ till något annat. ”Detta är ett exempel på att konflikten hör till medvetandets kärna”¹⁹, skriver han.

Det späda barnets medvetande verkar knådas i den konflikt som uppstår när uppmärksamhetsstrukturen innefattar *erinran* av tillfredsställelse, vilket i sin tur skapar *behovet* (= ”en mindre imperativ form av drift”) av att *upprepa* den i kroppen förankrade njutningen, välbehaget, samtidigt som barnet vid denna tidpunkt i psykologisk bemärkelse har fäst sig vid sin tillfredsställelses källa, modern, och upptäcker att tillfredsställelsens källa inte självklart är fysiskt häftad vid det. Eller med andra ord: Det första ”jag”-medvetandet kan vi ana när *navelsträngen har återuppstått som ett psykologiskt band*; när medvetandet upptäcker behovet av världen (modern) för ”jagets” tillfredsställelse och hotet av att förlora ”varat” (modern) som får oss att känna oss tillfreds. Vår kontrollinstans i psyket tar form således i takt med den fysiska utvecklingen genom upprepning och erinran. ”Medvetandet är djup.”²⁰ Och ”jaget” är något för medvetandet att upptäcka, såsom Jean-Paul Sartre gjort gällande. Börjeson skriver:

För Sartre är inte jaget *i* medvetandet och inte heller något som finns *bakom* medvetandet. Jaget är något *för* medvetandet att upptäcka, ’ett vara i världen, som en annan människas jag’.²¹

Redan som mycket små inkarnerar vi vår mors omsorger i vårt väsen som om de vore våra egna. Hennes ”vara i världen, som en annan människas jag” är rättesnöret, modellen, förebilden, eller med Jacques Lacans ord; spegelbilden, ja, rent av livbojen för vårt ”vara i världen” (som en annan människas jag). Vårt medvetande upptäcker behovet som blir ”jagets”, precis som ångesten är ”jagets”. ”Jaget” utvecklas genom konflikt. Men det framträdde tack vare upprepning, tack vare våra tidiga minnen⁶ av sinnesrörelser. I detta ljus framstår vikten av våra erfarenheter för vår utveckling.

”Placeringen av jaget i världen ger den vetenskapsteoretiska förutsättningen för den engagerade människan att delta i kampen om världen”²², skriver Börjeson. Han fortsätter:

Man kan t o m påstå att Sartres antagande (om ’jaget’ som något för medvetandet att upptäcka) är *den nödvändiga förutsättningen* för att man skall kunna teoretiskt motivera antagandet om en handlande och engagerad världsförändrande människa!²³

⁶ Obs! Jag säger inte att ”jaget” enbart är våra tidiga minnen.

Och ”det är endast när man förstår den självtillfredsställelsens väg som är jagets väg som man kan möta verkligheten”²⁴, tillägger Krishnamurti.

Paradoxalt, ligger individualismens – liksom narcissismens – rötter i tvåsamhet. Det är vår upptäckt av tvåsamhet som gör oss till individer! Inte att undra på att Rollo May påstår att ”narcissismen raserar individualiteten!”²⁵ Detta är ett faktum eftersom narcissismen (inte den sunda självkärleken; självbejakandet, omsorgen och intresset för det egna välbefinnandet och mognandet) klipper av de historiska och ontogenetiska rötterna som just är förankrade i och fortfarande hämtar näring från tvåsamhet/gemenskap människor emellan. *Människor behöver människor*.

I sin analys av människan kom Sartre till slutsatsen att trots att människan blir ett subjekt genom den andre är ”det väsentliga i sambanden mellan de olika medvetandena” inte någon gemenskap eller någon medvaro (Mitsein), ”utan konflikt”.²⁶ Med dessa ord avslutas *Varat och Intet* i svensk översättning, men som Börjeson uppmärksammar, kom Sartre i sin kritik på psykoanalysen aldrig till insikt om att i och med att människan ”förfogar sig själv som subjekt i historien”²⁷ går det att knyta samman psykoanalysens betraktelsesätt med existentialismens. Börjeson skriver:

Det är ju Freud som anvisat möjligheten – även praktiskt i det terapeutiska arbetet – för individen att finna sitt historiska subjekt. (...) det terapeutiska arbetet har som mål att finna *den jag var i samspel med andra i min historia*. Om denna rekonstruktion av mitt liv lyckas, blir också erövringen av Intet tänkbar. När jag inser att mina relationer till omvärlden nu inte är ensartade med dem som existerade i min livshistoria – då kan jag också föreställa mig själv i nya relationer till omvärlden i framtiden. Intet är mina möjligheter i nya relationsförhållanden till andra, mina möjligheter i samspelet med andra, med den Andre. (...). Människans frihet inför intet blir teoretiskt tänkbar först om man förstår både Freud och Sartre – och hur väl deras teoretiska språk egentligen kompletterar varandra. Men individens projekt och överskridande av ”migets gränser” kan åstadkommas endast om individen upptäcks och assisteras av den Andre, av medmänniskan. Det ensamma livsprojektet erövrar aldrig Intet, det upprepar Varat.²⁸

Vi är inte undantagna livets lagar. Vare sig vi betraktar livet som en gåva, en uppgift eller enbart som ett enkelt faktum, måste vi växa, utvecklas och åldras. Vår lott på jorden är att mogna och att vara i kontakt med oss själva och i kontakt med varandra. Det må vara att ”jagets” väg är självtillfredsställelsens väg, men i ”jagets” hjärta kuras även intentionen att vara någon annan än oss själva tillfreds. De faktorer som återspeglar detta – härmningsbeteendet och hur ett sunt ”jag” lätt kan glömma sig självt – skall vi närmare begrunda strax.

Vi är dualismens barn som ständigt formas genom våra erfarenheter och upplevelser. Det är ur det dialektiska spelet mellan våra möjligheter och begränsningar som vår mänsklighet uppstår, så låt oss aldrig, aldrig upphöra att förundras över vår uppgift, att förundras över livet, för ”utan en uppgift som stimulerar och utmanar kan vi inte förändras”²⁹, lovar Pinkola Estés. Hon fortsätter:

Utan en uppgift kan vi aldrig känna oss riktigt tillfreds. Att älska njutningen är ingen konst. Att älska djupt och äkta kräver en hjälte som kan hantera sin egen fruktan.³⁰

Att älska kräver en hjälte som törs möta sin ångest för det är inte med det ”nyckfulla jaget” – såsom Pinkola Estés uttrycker det – utan med hela vårt väsen som vi älskar. Att älska betyder att bry sig om och när man bryr sig om, svarar man på något. Man involverar sig i verkligheten. Först då kan vi förstå verkligheten.

Erfarenheterna formar oss

En person som varseblir ett välbekant föremål är inte på det klara med att det han varseblir i lika hög grad är en form av minne som en egentlig upplevelse!

E. Tulving & D. Schacter, 1990.

Småbarn med trygga känslomässiga band till omvårdaren växer upp till trygga barn och ungdomar. John Bowlby menar att våra tidiga mönster av relationer formar förebilden, eller så kallade kognitiva arbetsmodeller, för alla våra senare, vuxna relationer.³¹

Flera teoretiker utgår ifrån liknande tankegångar. Till exempel menar psykologen Seymour Epstein³² att våra affektlastade möten med omgivningen tenderar att befästa våra föreställningar, så kallade scheman vilka är en sorts mentala kartor som påverkar vårt beteende. Dessa föreställningar består av både tro och kunskaper om hur saker och ting förhåller sig och de tar hänsyn till vad som är relevant för oss med tanke på vårt välbefinnande. Epsteins mentala scheman är sålunda snarlika de kognitiva uppfattningar som stress- och emotionsforskaren Richard Lazarus kallar för "appraisals", och åter andra i sin tur benämner t.ex. "stimulus-utvärderingskontroller", "kognitiva och affektiva beräkningar" eller dylikt.³³

Enligt Epstein är det svårt att ändra på beteendemönster som bygger på föreställningar som har uppstått ur erfarenheter som haft stark känslomässig betydelse.³⁴ Detta kan delvis förklara de forskningsresultat som visar att mänskligt beteende tycks bestå över tid, hellre än att förändras.³⁵ Vanans makt är stor och vårt beteende tenderar att spegla vårt förhållningssätt till möjligheter-gränser och våra förvärvade förväntningar på "gott och ont".

En annan förklaring till varför mänskliga beteendemönster tenderar att bestå kommer ifrån de så kallade "personlighetsdrag"-psykologerna. Dessa forskare förklarar människors olika förhållningssätt i termer av medfödda skillnader i temperament.³⁶ Till exempel är en neurotiker en individ med en medfödd tendens till att oroa sig, men ett sådant betraktelsesätt svarar inte på frågan "Varför?" Det diagnostiserar.

Det må vara att våra fysiologiska system varierar i känslighetsgrad på grund av medfödda skillnader. Medan någon av oss knappt lyfter på ögonbrynen när han eller hon utsätts för en viss stimulus kan samma stimulus få bågaren att rinna över för någon annan. Den där harangen ord som vederbörande vräker ur sig i eventuellt vredesmod och som konventionen förbjuder att upprepas här skyller vi ibland på skillnader i temperament. Han eller hon har kort stubin. Men observera! Skillnaderna i variation på våra reaktioner på stimuli och våra fysiologiska systems känslighet kan lika gärna vara förvärvade genom *upprepning*.

Vi har tagit fasta på att det späda barnets "jag" formas genom upprepning. De nyfödda omhändertas i de allra flesta fall med värme och omsorg i tillräcklig mängd. Lyckligtvis. Vi vuxna, däremot, har någon gång råkat ut för upprepning av ett annat slag. Genom surt förvärvade erfarenheter har vi upptäckt att ifall våra psykiska resurser gång på gång och i alltför stor omfattning prövas, blir vi allt mer sensitiva och reagerar allt starkare, kanske redan på blotta tanken på en situation som åter på ett liknande ställer krav på oss. Fenomenet kallas för *utbrändhet*.

Utöver extrem påfrestning kan skillnader i variationen på våra reaktioner och våra fysiologiska systems känslighet vara orsakade av hormonella faktorer och/eller sjukdom. Till exempel kan kronisk fysisk smärta få oss att bli känsligare för det, för den moderna människan välbekanta fenomenet stress.³⁷ Lösningen till den ännu högaktuella kontroversen inom ämnesområdet psykologi; den så kallade person-situation kontroversen med grund i frågan om arvets kontra miljöns roll i formandet av vår personlighet och vårt beteende står således **inte** enbart att finna i våra gener. Fanns den nödvändiga och tillräckliga förklaringen till mänskligt beteende att finna i våra gener skulle rationalitet och förnuft med förmågan till eftertanke och fri vilja förlora sin betydelse och människan inte vara mer än en (gen)programmerad robot.

Våra erfarenheter sätter naturligtvis sina spår. Exempelvis har vi lättare att minnas händelser som för oss har haft stor känslomässig betydelse, medan de triviala vardagliga bestyren drunknar i

minnenas flod. Likväl tycks det vara lättare att minnas psykisk smärta än att minnas fysisk smärta. Ett belysande exempel är att vi lätt glömmet den fysiska smärtan efter en, för övrigt "lycklig" förlossning, men man glömmet aldrig smärtan av att ha förlorat ett barn.

Ju mer känslomässigt betydelsefull en serie händelser under vår uppväxt är, desto större är just dessa erfarenheters benägenhet att bidra till våra mentala föreställningar om hur saker och ting är och förhåller sig. Sådana föreställningar bidrar till en generaliserad bild av verkligheten. Den generaliserade bilden, i sin tur, tenderar befästa vårt beteende och när vi i framtiden råkar ut för liknande händelser reagerar vi, och i vissa fall handlar, i enlighet med det inlärdade mönstret. Ett välkänt, negativt exempel på erfarenheternas roll i formandet av våra beteendemönster är *den inlärdade hjälplösheten*.

Psykologen Martin Seligman och hans medarbetare upptäckte att när hundar tillräckligt många gånger utsattes för en elektrisk chock som de inte kunde undkomma, gav hundarna till slut upp försöken att fly.³⁸ När forskarna sedan ställde upp burdörren stannade hundarna kvar i buren trots den elektriska chocken och trots möjligheten att undkomma den. Vidare forskning på människor visade att den grupp försökspersoner som hade utsatts för ett obehagligt ljud utan att kunna förhindra ljudet, satt passiva och väntade på ljudet också i en ny situation som erbjöd möjligheten att kontrollera obehaget, medan andra som hade haft möjligheten att styra upplevelsen snabbt lärde sig hur man slipper obehaget.

Traumatiska erfarenheter orsakar psykiskt lidande. De sätter sina spår på våra föreställningar och beteendemönster, men den klart avgörande betydelsen i sammanhanget har ändå det *dagliga samspelet* med våra närmaste under vår uppväxt. När vi är riktigt små ger de vardagliga bestyrerna de viktigaste erfarenheterna. Det späda "jaget" som formas genom upprepning är beroende av kontinuitet som tillhandahåller den nödvändiga tryggheten. "Med barn är kvantitet exakt samma sak som kvalitet. Allt annat är tröstlögn för en vuxen på rymmen"³⁹, bekräftar journalisten och författaren Lena Katarina Swanberg.

Relationen till vår omvårdare, vår mor, formar prototypen för alla våra vuxna relationer. Minspelet, kroppsspråket, tonfallet och ögonkastet mellan barnet och dess närmaste lägger grunden för vår förmåga att livet igenom hantera olika situationer och känslor, våra egna, såväl som andras.

Vi sänder kontinuerligt ut subtila emotionella signaler. Vår förmåga till icke verbal kommunikation skvallrar om kulturellt och socialt betingade komponenter i vårt känsloliv och de emotionella signalerna bär stor betydelse för våra sociala färdigheter. Vi anammar förmågan omärkligt och praktiserar den utan att reflektera över den. På fackspråk kallas den för *affekt resonans*.

Inte olik det nyfödda barnet fortsätter vi även som vuxna att "härma". Så djupt rotad är det samspel som skapar gemenskap människor emellan, och som speglar minnet av vår första "dans"; den som vi i späda ålder "dansade" i takt med vår mor.⁴⁰ Lutar den ena sig bakåt mot stolsryggen, gör den andra det omärkligt också, stryker den ena handen mot hakan, gör den andra likadant och korsar den ena benet över det andra, tenderar den andra följa efter. Tänk på det nästa gång du stannar till och växlar några ord med din trevliga granne!

Rötterna till våra sociala färdigheter finns i det späda barnets härmningsbeteende. Barnets tidiga interaktion med modern som bekräftar barnets känslor lägger också grunden för den mänskliga empatin, medkänslan. Modern härmar inte enbart barnet. Hon visar även att hon har sett och uppmärksammat barnet, och med en variation av medel, allt ifrån små gester, ord och uttryck, till glädjefylld kroppskontakt som att lyfta upp barnet, krama det, smeka det eller lätt ruska om det, bekräftar hon dessutom att hon förstått vad barnet känner! Ur omsorg föds empati. Ur viljan att vara som mor, inlevelseförmåga.

*

Den mest centrala psykologiska händelsen i vårt liv, "jag"-medvetandets födelse, har sina rötter i tvåsamhet:

Före upptäckten av tvåsamhet är vi inlindade i omsorg. Medvetandet är rört vid. Under upptäckten av tvåsamhet är medvetandet berört, fäst vid och vidhäftad och efter upptäckten, formas individen tack vare omsorg mellan möjlighet och begränsning, mellan gemenskap och avskildhet såsom pärlan mellan snäckskalens.

2:2 Kärleken, "begäret", aggressionen

Pärnan mellan snäckskal

Bara ett oskuldsfullt sinne vet vad kärlek är.

Krishnamurti, 1986.

De oskuldsfulla

Vi kommer alla till jorden som små, dansande varelser. Finns det någon som har sett ett elakt litet spädbarn eller ett av ondska sjudande litet knyte? Definitivt inte. Finns det någon som blivit förlöjligad av ett spädbarn, bedragen av en baby eller lurad, sviken och förtalad? Definitivt inte. Däremot har vi sett övergivna barn, vanskötta barn, misshandlade och mördade barn, och barn som blivit offer för vuxnas idioti. Deras smärta, utsatthet, misströstan, förtvivlan, alienation, hopplöshet och hjälplöshet har knappast passerat oss obemärkt förbi. Deras potentiella ilska har heller inte gått oss förbi, men det som faktiskt har undgått oss är hur vi skall få ekvationen att gå ihop.

För att förstå våldet studerar vi den hos de våldsamma och kriminella. Vi försöker att förklara aggressionen samtidigt som vi högröstat fördömer den och placerar den utanför oss själva. Vi projicerar våldet på ”de andra” och söker efter ondskan i generna hos de missanpassade utan att någonsin begrunda aggressiviteten hos oss själva;¹ utan att befatta oss med våldets verkliga natur. Vi förstår inte. Men vi ser aggressionen och dess verkningar vart vi än vänder blicken. Trots det blundar vi för våldet inom oss själva.

Vi vet alla att spädbarn besitter en våldsam kraft att göra sig hörda. Vi har sett att babyn kan växa upp till ilska små barn – tänk bara på Lillan med skosnörena eller på krabaten i sandlådan som slår spaden i skallen på sin nästa. Det har heller inte undgått oss att parveln i skolan kan förvandlas till den raffinerade mobbaren som med finstämd psykisk misshandel terroriserar den svagare. Och vi vet att vill det sig riktigt, riktigt illa kan den lille växa upp till en missanpassad, upprorisk rackare; en misstänksam, alienerad yngling och så småningom till en bitter eller ond vuxen fylld av agg (som trots medvetenhet om konsekvenserna slår spaden i skallen på sin nästa).

Inget av detta har undgått oss. Inte ens att misströstan, utsatthet, alienation, förtvivlan, hopplöshet, rädsla och hjälplöshet döljs bakom aggressionen. Vi vet att det göms smärta under ilska. Och vi anar att bakom aggressivitet döljer sig ett ”jag” som vill bli sett, som vill göra sig hört – ett ”jag” som slåss för plats, som kämpar om makt och som röjer sig utrymme, ibland hänsynsfullt, men för det mesta hänsynslöst. Ett ”jag” som banar väg för självtillfredsställelse. Men det lilla cellpaketet inuti livmodern vet ännu endast om att växa.

Betraktar vi livet från konceptionsögonblicket är ett embryos enda strävan att finnas till och att finna sig i livet. Fostrets tillvaro består uteslutande av utveckling, av förändring, och *accepterandet* är dess enda svar på livet. Det är ett ”ja” ända tills navelsträngen klipps av, men när vi föds läggs det allra första ansvaret på våra axlar. Vi måste få världen att samarbeta. Vi måste göra oss hörda.

Redan den späda, lilla människan har kraften att tillkalla uppmärksamhet. Det finns små miner, stora miner, sprattel och mera sprattel, våldsamma sparkar och gråt från ynkligt pipande till högljutt skrik och ett känsligt öra kan uppfatta skillnaden. Varje mor anar budskapet. Och varje sköterska som arbetat på en spädbarnsavdelning har erfarit att när något utav barnen börjar gråta, tenderar andra att stämma in i kören.

Vi har konstaterat att härmningsbeteendet lägger grunden för vår medkänsla. Ordet empati härstammar från det grekiska ordet *empathia* som betyder att ”känna in” och en lycklig mor ”känner in” barnets känslor. Hon ger gensvar. Hon besmittar barnet med sin glädje och vi kan skönja att även en olycklig mor, en irriterad mor eller en aggressiv mor kan med sitt beteende och sitt sätt att vara

påverka knytet. Men babyn påverkar också modern. Den gör sig hörd och uppmärksam. En baby ställer krav på livet, rättmätiga krav, men vi kan ha bedragits av våra illusioner.

När navelsträngen klipps av och näringen inte längre är självklart given får kroppsliga sensationer babyn att gråta. Ju större hunger efter omsorg och näring, desto intensivare tenderar skriket att bli. Ju värre obehag, desto våldsammare skrik. Vi kan tillsammans med Freud konstatera att vårt ”jag” först och främst är ett kroppsligt ”jag” och att frustration av behov ger upphov till aggression.

Bland andra har Freud och McDougall presenterat den så kallade frustration-aggression-hypotesen som redan under medel-tiden uppmärksammades av stora tänkare, exempelvis av Thomas av Aquino, och studerar vi historien lite närmare uppdagas det att vår syn på aggression knappast har förändrats sedan Platons och Aristoteles dagar, dvs. under hela 2400 år!²

Vad säger orden?

Vi skall alltså tillsammans granska detta ”levande något” som är du, livet, vad det än betyder. Det innebär att vi skall betrakta våldsfenomenet, först våldet inom oss själva och sedan det yttre våldet. När vi har förstått våldet inom oss, då kanske det inte är så nödvändigt att se på det yttre våldet, för det som vi är i vårt inre, det låter vi framträda utåt.

Krishnamurti, 1986.

Det finns hyllmetrar skrivet om aggression och aggressivitet. Aggression har studerats utifrån olika synvinklar, allt ifrån ordets etymologi till genteknologi och termen har en starkt negativ laddning i vårt språkbruk, men icke desto mindre är aggression en nödvändig förutsättning för vår överlevnad. Redan vid späid ålder kommer aggressionens kraft till uttryck genom babyns skrik när kroppen signalerar om obehag, och trots att flera teoretiker har uppmärksammat att den från början är en livsbefrämjande, icke-destruktiv kraft eller energikälla, uppfattas den i allmänhet som en defensiv och destruktiv känsla.

Aggression behöver sålunda inte betyda destruktivitet. Studerar vi ordens etymologi, finner vi att både substantivet *aggression* och dess adjektivform *aggressiv* härstammar ifrån latin och att de har två rötter; dels *aggredi* som betyder ”att attackera” och dels *ad + gradi*, vilket syftar på att ”röra sig framåt.”³ Ordet *gradi* kommer från *gradus* som betyder ”ett steg”. Substantivet ”ett steg”, liksom ordfogningen ”att röra sig framåt” saknar den fientligt laddade innebörden som finns i verbet ”att attackera”. Dessutom syftar ordet *aggredior* i fem av sex beskrivna fall i *Oxford Latin Dictionary* på icke fientliga och icke destruktiva handlingar.⁴ Psykoanalytikern Salman Akhtar som studerat ordens etymologi och den psykoanalytiska tolkningen av aggression drar slutsatsen att detta expanderar ordens innebörd till att inkludera också i allmänhet aktiva gester och gester som avser att hävda.⁵

Aggressionen uppstår ”ur en medfödd tendens att växa och behärska livet”⁶, menar psykoanalytikern Clara Thompson. Den är ”karakteristisk för all levande materia, och det är bara när denna livskraft hämmas i sin utveckling som den förbinds med inslag av vrede eller hat”⁷, skriver Thompson, men för att kunna rikta vrede eller hat mot någon, måste man ha utvecklat en känsla av ett ”jag” – ett ”jag” som på ett sätt eller annat känner sig försummad eller förfördelad.

Pärnan mellan motstridiga drifter

Jag är min egen motsats, hur kan jag längta efter den ena sidan utan att först besöka den andra?

Bengt Jacobsson, 2001.

Ordet ”individualitet” betyder ”odelbar” och ordet ”‘odelbar’ innebär ‘en helhet’.”⁹ För att babyn skall komma underfund med att han eller hon är en från modern separat helhet måste babyn upptäcka tvåsamheten. För att veta var man själv slutar och var modern tar vid måste man ha format en helhetsbild av omvårdaren, och för att forma en helhetsbild måste man komma på avstånd, få distans. Det betyder också att barnet upptäcker att han eller hon fortsätter att existera utan den andra. Att tillvaron inte tar slut under stunder av ensamhet, att man fortsätter att finnas i *sin* kropp, genom *sitt* ”jag”.

När den andra – modern – inte finns där för stunden, när hennes blick inte bekräftar oss, finns vårt ”jag” i hennes ställe. Vi upptäcker vårt ”vara i världen som en annan människas jag” såsom Sartre uttrycker det. Helt enkelt: Vi erinrar, upplever och upprepar. Och för formandet av den mentala föreställningen om tvåsamhet – och därmed också enskildhet – krävs avskildhetens energi, aggressionen.

Författarens kommentar:

Här avbryter jag utdraget. Mer finns att läsa i En bok om människan och livet – livselixir, men jag klipper in ytterligare några rader ur kapitel 14 i boken, raderna om Omsorg, för idag är omsorg viktigare än någonsin tidigare. Var så goda.

Osv. Mer konstnadsfri läsning hittar du på academia.edu/EijaIKorhonen – länk hittar du på e-forlaget.se (academia.edu)

Livsglädjen och livets mening

Sanning, äkthet och förståelse hör endast till dem som låter sin syn på tillvaron präglas av en dynamisk balans mellan de två sidorna: del och helhet, ordning och kaos, intellekt och känsla.

Bengt Jacobsson, 1995.

Lyckan och livets mening

Mer finns att läsa på academia.edu (länk finns p e-forlaget.se)

Dygder

Mira Bai vet att för att finna det Gudomliga är Kärleken det enda oundgängliga.

Mira Bai.

Dygder har diskuterats sedan Platons och Aristoteles dagar. Teologen och psykologen Donald Capps beskriver dygder som grundläggande mänskliga kvalitéer och räknar bl.a. hopp, vilja, kompetens, pliktrogenhet, kärlek, omsorg och visdom till dygderna.⁴⁶ Parson, i sin tur, talar om själsstyrka, mod, flit och ståndaktighet⁴⁷, medan andra lägger till ärlighet, lidelse, måttlighet och trofasthet. Åter andra pekar på uthållighet och konsekvens. Alltså; den ena präktiga listan är inte den andra lik.

Låt oss göra det mycket enkelt för oss genom att utgå ifrån bokens grundantagande; vi är ”dömda att skapa; att ‘lära oss att lära oss’ att skapa medvetenhet”. Läger vi därtill det faktum att mening och engagemang alltid följs åt betyder det att listan över dygder kan förkortas till ett enda, mycket enkelt litet ord:

OMSORG

Omsorg betyder ”att bry sig om”. Vi har med Rollo May konstaterat att man inte kan ”vilja och önska, om man inte först bryr sig om; och om man verkligen bryr sig om kan man inte låta bli att önska eller vilja.”⁴⁸ Vidare är vår vilja en förutsättning för förståelse för ”om man inte vill en sak förstår man inte heller.”⁴⁹ Omsorg är sålunda ett ontologiskt fenomen som ligger till grund för våra *önsknningar, drömmar* och *vilja*. Den bäddar för *förståelse* som betyder *deltagande*, vilket i sin tur innebär att vi måste vara närvarande, här och nu, i alla våra förhåanden och relationer.

Omsorg innebär *inlevelseförmåga*. Den innefattar tanke såväl som känsla, och den är *sorg om* något som vi uppmärksammar, varseblir, tolkar och analyserar. Omsorg är *omtanke* och *medkänsla*, dvs. *empati*, som stundtals får oss att glömma oss själva – för omsorg betyder också *att vårda, se efter* och *sörja för*.⁵⁰ Omsorg innebär *välvilja*.

Omsorg är *att se*. Den betyder att iaktta små ting såväl som stora – att begrunda delarna såväl som helheten – att se sammanhanget. ”För att kunna iaktta något måste man ha omtanke”⁵¹, påminner oss Krishnamurti, vilket betyder att omsorg är *sensibilitet*.

Omsorg är också *varsamhet, ömsinnet och ödmjukhet*. Den gör oss *lyhörda*. May påpekar att ”livet hänger ihop med fysiskt överlevande; men det *goda livet* hänger ihop med att vi bryr oss om.”⁵² Vi svarar på något. Vi svarar livet.

Omsorg är *gensvar*. Gensvar, i sin tur, betyder att ta ställning: Vi *tar parti*.⁵³ ”Omsorg betyder att man engagerar sig i ett objektivet faktum och därför måste göra något åt situationen i fråga”⁵⁴, skriver May och påpekar att det innebär att man måste fatta vissa *beslut*. Omsorg leder till *handling*. Därför är omsorg besläktad med *mod*. Den involverar också *ståndaktighet, uthållighet* och *konsekvens*.

Omsorg är medvetandet i ständigt samspel med omgivningen. Den är grunden vi står på. Den är tro, hopp och kärlek – den skapande människans svar på sin verklighet. Omsorg är *medvetenhet* och *ansvar*. Och den är innebörden i det sunda självförverkligandet och i kreativiteten.

Mer finns att läsa i
En bok om människan och livet – livselixir
www.livselixir.net

Boken finns att köpa på adlibris.com och andra nätbokhandlare.

Du hittar den också på vissa bibliotek

2:1. Människan, ”jaget”, medvetandet

Kapitel 7: Den formbara människan

- ¹ Fichtelius, K-E. (1990). Kreativitetens funktioner. (s. 149). I M. Ödman (Red.). *Om kreativitet och flow*. Förord av G. Klein. (s. 148–160). Stockholm: Brombergs.
- ² *ibid.*, s. 151.
- ³ Feyerabend, P. (1977). *Ned med metodologin*. (s. 147–148). Stockholm: Zenit/Rabén & Sjögren.
- ⁴ May, R. (1976). *Modet att skapa*. (s. 37). Stockholm: Bonniers.
- ⁵ Chalmers, D. J. (1996). Facing up to the problem of consciousness. I S. R. Hameroff, A. W. Kaszniak, & A. C. Scott (Red:er). *Toward a science of consciousness. The first Tuscon Discussions and Debates*. (s. 1–28). Cambridge: The MIT Press.
- ⁶ Det finns naturligtvis individuella variationer i förmågan för simultanuppmärksamhet, men forskarna menar att vi i allmänhet klarar av att uppmärksamma i runt tal sju (två fler eller färre) åt gången. Också i Nørrestrandens bok *Märk världen*.
- ⁷ Miller, A. (1985). *Bilder från en barndom. 66 akvareller och en essä*. (s. 15). Stockholm. Wahlström & Widstrand.
- ⁸ Hillman, J. (1967). *In search. Psychology and religion*. 2. rev. edition. (s. 37). Connecticut: Spring Publications.
- ⁹ May, R. (1972). *Kärlek och vilja*. (s. 234–235). Stockholm: Bonnier.
- ¹⁰ Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. (s. 218; förf. fria översättning). NY: Harper Collins. Vännernas och idolernas stora betydelse under ungdomsårens identitetsutveckling är kanske det tydligaste exemplet på det gamla ordspråket att ”man blir som man umgås”, men även äkta makar tenderar med åren att bli allt mer lika varandra. Faktum är att vår självbild tuktas ständigt och delar av vår identitet påverkas t.o.m. av materiella ting. Psykologen Csikszentmihalyi (känd för sitt begrepp ”flow”) ger oss exempel på hur vi definierar vem vi är i förhållande till omvärlden, i förhållande till våra färdigheter och i förhållande till våra ägodelar; vi är ”mannen som arbetar inom den och den branschen”, vi är ”brodern till den och den flickan”, vi är ”make eller hustru till den och den”, ”familjen i den villan”, ”chefen för det företaget”, ”ynglingen med den motorcykeln”, ”rektorn i den skolan”, osv.
- ¹¹ May, R. (1972). *Kärlek och vilja*. (s. 236). Stockholm: Bonniers.
- ¹² Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. (s. 244). NY: Harper Collins. Csikszentmihalyi skriver: ”The self is an illusion”. Till exempel har den franske psykoanalytikern J. Lacan kommit fram till samma slutsats (se not 4, kap. 8), dock genom en något annorlunda analys.
- ¹³ Bohm, D. (1998). *On creativity*. (s. 76–77), London: Routledge. (förf. fria översättning).
- ¹⁴ May, R. (1972). *Kärlek och vilja*. (s. 254). Stockholm: Bonniers.
- ¹⁵ *ibid.*, s. 242.
- ¹⁶ *ibid.*, s. 304.

8: Medvetandet och ”jag”-medvetandet

- ¹ Steiner, J. E. (1979). Human facial expressions in response to taste and smell stimulation. (s. 269). I H. W. Reese & L. P. Lipsitt (Red:er). *Advances in child development and behavior, Vol. 13*. NY: Academic Press.
- ² Detta forskningsresultat har hämtats ur Nørrestrandens bok *Märk världen*.
- ³ Källa: föreläsning av Michael Heimann, Göteborgs Universitet, Psykologiska Institutionen, 1992–3.
- ⁴ Psykoanalytikern Jacques Lacan menar att det späda barnets psykiska värld är fragmentarisk, men hur det späda barnet uppfattar tillvaron saknar egentligen betydelse eftersom barnet är beroende av omvårdaren för sin överlevnad. Modern är spädbarnets värld.
- Lacan betonar den stora betydelse som ”den andre” har för barnet och menar att barnet föds in i ett ”språkbad” som så småningom formar barnets ”jag” som ett subjekt. Lacan skriver: ”Det räcker här att förstå spegelstadiet som en *identifikation* i den fulla betydelse som analysen ger denna term: det vill säga den transformation som försakas hos subjektet när det antar en bild – vars förutbestämmelse till denna fas-effekt anges tillräckligt tydligt i teorin genom bruket av den antika termen *imago*.” ”Jaget”, enligt Lacan, är alltså ett imago, dessutom ett spegelvänt sådant, dvs. en illusion. Lacan fortsätter: ”Det jublande antagandet av sin spegelbild hos den lilla människovarelsen på detta spädbarnsstadium (*stade infans*), ännu försänkt i sin motoriska hjälplöshet och sitt beroende av andra för föda, tycks oss som i en mönstersituation visa den symboliska grundform där *jaget* faller ut i en ursprunglig form, innan det objektiveras i dialektiken i identifikationen med den andre och innan språket, på ett allmängiltigt plan, för henne återupprättar funktionen som subjekt.” (s. 28–29), Jacques Lacan, *Spegelstadiet som utformare av jagets funktion sådan den visar sig för oss i den psykoanalytiska erfarenheten* i översättning av Irène Matthis och Françoise Rouqués. *Föredrag hållet vid den 16:e internationella kongressen för psykoanalys i Zürich den 17 juli 1949*.
- ⁵ Våra nervbanor omges av ett skyddande fettlager som kallas för myelin. Vid födseln är nervbanorna i ryggmärgen och hjärnan ännu inte färdigt myeliniserade utan denna process pågår under flera år, dock allra snabbast under våra första levnadsmånader. Samtidigt ökar de motoriska färdigheterna. Vid 2–3 månaders ålder kan myeliniseringen av hjärnan till stora delar betraktas som färdig, även om hjärnan fortsätter att myeliniseras och växa ända upp till tonåren. (Vid ett halvt års ålder har hjärnans vikt fördubblats. Vid 2 års ålder har hjärnans vikt nästan tredubblats och myeliniseringen kan betraktas som färdig. Efter 2 års ålder sker hjärnans viktökning allt långsammare för att vid 5-årsålder ligga endast några hundra gram under vikten för en vuxen människas hjärna, dvs. i runt tal ca 1400 gr.)
- ⁶ May, R. (1972). *Kärlek och vilja*. (s. 236). Stockholm: Bonniers.
- ⁷ *ibid.*, s. 237.
- ⁸ Freud beskrev den ”oceaniska känslan” som minnespår av våra tidigaste upplevelser. De religiösa känslor som den vuxne projicerar på en allsmäktig Gud, menar Freud, bär likheter med barnets upplevelse av föräldrarna under den fas av utveckling som han beskrev som oedipuskomplexet.
- ⁹ Bee, H. (1989). *The developing child*. NY: Harper Collins.

- ¹⁰ Bowlby, J. (1973). Affectional bonds: their nature and origin. I R. S. Weiss, (Red.) *Loneliness. The experience of emotional and social isolation.* (s. 38–52). Cambridge: The MIT Press. Se också Bowlby, J. (1969, 1973, 1980). *Attachment and loss. 1-3.* NY: Basic Books.
- ¹¹ May, R. (1972). *Kärlek och vilja.* (s. 235). Stockholm: Bonniers.
- ¹² Bee, H. (1989). *The developing child.* (s. 157). NY: Harper Collins.
- ¹³ Människors vikt och längd tycks inte enbart bero på genetiska faktorer. Dr. Lars Gelanders undersökningar i Göteborg visar att samhälleliga och socioekonomiska faktorer, t.ex. klasskillnader och psykosociala faktorer, kan ha betydelse för barns tillväxt. Doktor Gelande studerar tillväxtkurvor och resultaten antyder att barn som lever under svåra psykosociala förhållanden växer kortare än barn som lever i god psykosocial miljö, och att tillväxten för de förstnämnda barnen sker ”hackigt” istället för att ske i jämn takt. Det är dock svårt, enligt dr. Gelande, att i tid uppmärksamma barn i riskzon eftersom det tar tre år för barnet att växa ”kort”. Det betyder en ”fördröjning” mellan de svåra psykosociala förhållandena och de synliga fysiologiska konsekvenserna av dylika omständigheter. Frågan är också till vilken grad t.ex. fattigdom, osunda matvanor och/eller brist på omsorg och bekräftelse kan vara orsaker till att barnen växer kortare eller t.o.m. stannar i växt. Det är inte lätt att avgränsa och kontrollera effekterna av alla sociala, medicinska, näringsfysiologiska etc., faktorer.
- ¹⁴ Författaren Rush Dozier säger att det limbiska systemet i hjärnan börjar förvisna hos spädbarn som depriveras kärlek och omsorg. Dozier, Rush, W. Jr. (1998). *Rädsla. Känslan som genomsyrar och präglar våra liv och vår värld.* (s. 164). Stockholm. Wahlström & Widstrand. Experiment på ap-ungar visar att omsorg t.o.m. kan vara viktigare än näring. I ett experiment valde apungar en mjuk och varm robotmamma utan matförråd framför en kall ståltrådsamma som försåg dem med mat (i Bee, se nedan).
- ¹⁵ Vi vet idag att postpartum depression hos modern kan få förödande följder för mor och barn relationen. När modern är deprimerad orkar hon inte bemöta barnet med glädje och kärlek, vilket kan leda till deprivation av det primära kärleksbehovet hos barnet.
- ¹⁶ Bee, H. (1989). *The developing child.* (s. 160). NY: Harper Collins.
- ¹⁷ *ibid.*, s. 164.
- ¹⁸ Bowlby, J. (1973). Affectional bonds: their nature and origin. I R. S. Weiss (Red.) *Loneliness. The experience of emotional and social isolation.* (s. 38–52). Cambridge: The MIT Press. Bowlby, R. B. L., Bowlby, R. J. M., Gatling, A. (1988). *A secure base.* NY:Routledge.
- ¹⁹ Sartre, J.-P. (1943). *Varat och intet.* I urval med inledning av Dag Østerberg. Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- ²⁰ Otaliga författare framhåller detta, t.ex. Hillman (1967); Kjellqvist (2000); Young-Bruehl & Bethelard (2000).
- ²¹ Också Mihaly Csikszentmihályi talar om ”differentiering och integrering” vid hjärnans utveckling vid formandet av vårt själv eller ”jaget”. (*The evolving self.* NY: Harper Collins, 1993).
- ²² Här kan man tänka sig en parallell till Lacans teori om barnets värld som fragmentarisk eftersom det förefaller rimligt att anta att minnespåren vid livets tidigaste skeden ännu inte av barnet kan uppfattas som något enhetligt, tillhörande barnet självt i ett visst sammanhang.

9: Upprening och erinran

- ¹ Freud, S. (1932/1995). Ängest och driftliv. *Orientering i psykoanalys.* (s. 417). Stockholm: Natur och Kultur.
- ² Freud, S. (1920/1965). *Sexualteori; tre studier i sexualteoretiska frågor.* (s. 66). Stockholm: Aldus.
- ³ *ibid.*, s. 111–112.
- ⁴ Freud, S. (1914/1995). Till införandet av narcissismen. (s. 13). *Divan*, 3, 4–18.
- ⁵ Freud, S. (1920/1965). *Sexualteori; tre studier i sexualteoretiska frågor.* (s. 66). Stockholm: Aldus.
- ⁶ *ibid.*, s. 66.
- ⁷ Kierkegaard, S. (1843/1995). *Uppreningen. Ett försök i experimentell psykologi av Constantin Constantius.* (s. 1). Reboda: Nimrod.
- ⁸ May, R. (1972). *Kärlek och vilja.* (s. 324). Stockholm: Bonniers.
- ⁹ *ibid.*, s. 324.
- ¹⁰ *ibid.*, s. 324–5.
- ¹¹ *ibid.*, s. 325.
- ¹² *ibid.*, s. 325.
- ¹³ Sartre, J.-P. (1943). *Varat och intet.* I urval med inledning av Dag Østerberg. Göteborg: Bokförlaget Korpen.
- ¹⁴ *ibid.*, s. 154.
- ¹⁵ *ibid.*, s. 154.
- ¹⁶ Börjeson, B. (1986). *Se människan. Tio föreläsningar om J.-P. Sartres bok Varat och Intet.* (s. 94). Stockholm: Rabén & Sjögren.
- ¹⁷ *ibid.*, s. 67.
- ¹⁸ Sartre, J.-P. (1943). *Varat och intet.* I urval med inledning av Dag Østerberg. Göteborg: Bokförlaget Korpen. Också i Börjeson (se not 16 ovan).
- ¹⁹ May, R. (1972). *Kärlek och vilja.* (s. 246 och 324). Stockholm: Bonniers.
- ²⁰ Nørretranders, T. (1991). *Märk världen. En bok om vetenskap och intuition.* (s. 125 och s. 381). Stockholm: Bonniers. Nørretranders skriver: ”medvetandet är djup, men upplevs som yta.”
- ²¹ Börjeson, B. (1986). *Se människan. Tio föreläsningar om J.-P. Sartres bok Varat och Intet.* (s. 66–67). Stockholm: Rabén & Sjögren.
- ²² *ibid.*, s., 67.
- ²³ *ibid.*, s., 67.
- ²⁴ Krishnamurti, J. (1986). *Om att leva.* (s. 70). Stockholm: Via Förlagsgemenskap.
- ²⁵ Se not 15 i kapitel 2.
- ²⁶ Sartre, J.-P. (1943). *Varat och intet.* I urval med inledning av Dag Østerberg. (s. 335). Göteborg: Bokförlaget Korpen.

- ²⁷ Börjesson, B. (1986). *Se människan. Tio föreläsningar om J.-P. Sartres bok Varat och Intet.* (s. 161). Stockholm: Rabén & Sjögren.
- ²⁸ *ibid.*, s. 161–162.
- ²⁹ Pinkola Estés, C. (1992). *Kvinnor som slår följe med vargarna.* (s. 139–140). Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- ³⁰ *ibid.*, s. 140.
- ³¹ Bowlby, J. (1969, 1973, 1980). *Attachment and loss. 1-3.* NY: Basic Books.
- ³² Epstein, S. (1973). The self-concept revisited, or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28, 404–416. Epstein, S. (1983). A research paradigm for the study of personality and emotions. I M. M. Page, (Red.), *Personality: Current theory and research* (s. 91–154). Lincoln: University of Nebraska Press. Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. I L. A. Pervin (Red.), *Handbook of personality. Theory and research* (s. 165–192). NY: The Guilford Press. (s. 172).
- ³³ Forskarna har en tendens att var och en skapa "sin" teori och "sina" begrepp. Till exempel kallar Scherer (1984) samma slags kognitiva uppfattningar eller tolkningar av situationer som Lazarus (1966, 1991) benämner för "appraisals", för "stimulus evaluation checks", (ung. "kognitiva kontroller"), vilka han betraktar som ursprungsgivande till våra känslor. Le Doux (1993), i sin tur, benämner samma slags kognitiva processer för emotionella eller affektiva beräkningar ("emotional or affective computations"), medan åter andra, ex. Parrott och Schulkin (1993) använder termen emotionell kognition ("emotional cognitions").
- ³⁴ Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. I L. A. Pervin (Red.), *Handbook of personality. Theory and research* (s. 165–192). NY: The Guilford Press.
- ³⁵ Epstein, S. (1983). A research paradigm for the study of personality and emotions. I M. M. Page, (Red.), *Personality: Current theory and research* (s. 91–154). Lincoln: University of Nebraska Press; Pervin, L. A. (1985). Personality: Current controversies, issues, and directions. *Annual Review of Psychology*, 36, 83–114.
- ³⁶ Exempelvis: Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678. Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1990). Personality: Another "hidden factor" in stress research. *Psychological Inquiry*, 1, 22–24; Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525–537.
- ³⁷ Termen *stress* har gamla anor. År 1936 använde Selye begreppet inom medicinvetenskapen för att beteckna det obehag som laboratoriedjur utsattes för (exempelvis kallt vatten). Selye studerade djurens fysiologiska reaktioner som inkluderade aktivering av det centrala nervsystemet (CNS). Oavsett kvalitén på de yttre stressorerna fortskred de fysiska reaktionerna i tre stadier vilka Selye benämnde "alarmstadiet", "motståndsstadiet" och "utmattningsstadiet". Selye sammanfattade dessa reaktioner i begreppet "General Adaptation Syndrome" (GAS). När djuren utsattes för kontinuerlig stress visade de symptom som blödande magsår, förändringar i immunförsvarets funktioner och förändringar i lymforna. Idag har forskningen visat att t.ex. glucocorticoider och andra hormoner påverkar immunsystemets funktioner hos stressade djur, ofta med minskad motståndskraft mot t.ex. virus och bakterier som följd. Den tidiga forskningen på stress negativa effekter på människan fokuserade på så kallade flykt- och kampreaktioner (Cannon, 1939; "flight, fight, freeze"). När forskarna övergav idén om att stress endast var en form av aktivering av det centrala nervsystemet, gjorde man åtskillnad mellan psykologisk och fysiologisk stress. Bl.a. Holmes and Rahe (1967), Lazarus, (1966, 1990, 1991), Lazarus och Folkman (1984, 1987) och Mason (1968, 1975) har studerat individers stressrelaterade möten med omgivningen och effekterna av negativa livshändelser. Lazarus och hans kolleger (Lazarus, 1966, 1993, Lazarus & Folkman, 1984, 1987) menar att fyra aspekter måste iaktas i stressforskningen: 1) en intern eller extern orsak till stress, 2) individens uppfattning, tolkning och värdering – antingen genom det fysiologiska systemet eller genom det mentala systemet – en uppskattning som skiljer mellan vad som gagnar individen och vad som hotar individen, 3) hur man hanterar stress (fysiska såväl som mentala strategier) och 4) det komplexa mönstret av effekterna av stress på människan betraktad som helhet, dvs. den så kallade stressreaktionen. [Lazarus, R. S. 1993. From psychological stress to the emotions. A history of changing outlooks. (s. 4). *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.] Enligt Lazarus modell kan vilken som helst stimulus utlösa en stressreaktion som alltid involverar känslor. Betoningen ligger sålunda på individens uppfattning och upplevelse.
- ³⁸ Inlärd hjälplöshet. Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman; Hiroto, D. S. & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311–327.
- ³⁹ Swanberg, L. K. (2003). *Blod, svett och tårar. En islaken bok om östrogen.* (s. 180). Stockholm: Bokförlaget DN.
- ⁴⁰ Daniel Stern forskar i spädbarnsbeteende. Han kallar den tidiga moder–barn interaktionen för "dans". Stern, D. (1977). *The first relationship: Infant and Mother*. London: Fontana. Stern har också skrivit *Spädbarnets värld* – en läsvärd bok, skriven ur babyns synvinkel.

2:2. Kärleken, "begäret", aggressionen

10: Pärlan mellan snäckskalén

- ¹ Till och med psykopater och seriemördare har barn, barnbarn och barnbarnsbarn som inte är kriminella. Förespråkar man det genetiska arvets betydelse för kriminaliteten kan man naturligtvis hävda att precis som ett successivt anlag, t.ex. anlaget för blå ögon kan föras vidare från generation till generation utan att bryta fram förrän i en ökad framtid, kan kriminalitet göra det, men hävdar man detta, bör man också granska sitt eget arv från många, många släktled tillbaka i tiden. Vi har alla förmågan till aggression. Vi kan alla vara onda, men alla blir inte kriminella.
- ² Slutsatsen framförs också av forskarna S. Kemp och K. T. Strongman. (1995). Anger theory and management: A historical analysis. *American Journal of Psychology*, 108, 3, 397–417.
- ³ Oxford English Dictionary, 1961, (s. 182).
- ⁴ Enligt *Oxford Latin Dictionary* (1982, s. 84), också i Akhtar, S. (1995). Aggression: Theories regarding its nature and origins. I B. E. Moore & B. D. Fine, (Red:er). *Psychoanalysis, the major concepts*. (s. 365). New Haven: Yale University Press.

- ⁵ Akhtar, S. (1995). Aggression: Theories regarding its nature and origins. I B. E. Moore & B. D. Fine, (Red:er). *Psychoanalysis, the major concepts*. (s. 365). New Haven: Yale University Press.
- ⁶ Thompson, C. M. (1964). Interpersonal psycho-analysis. (s. 179). NY: Basic Books. Också i A. Storr. (1969) *Den aggressiva människan*. (s. 51). Stockholm: Pan/Norstedts och i May, *Makt och oskuld – och frågan om våldets orsaker*. Stockholm: Aldus/Bonniers (1974, s. 109).
- ⁷ *ibid.*, s. 51.
- ⁸ Freud, A. (1949). Aggression in relation to emotional development; normal and pathological. (s. 49, förf. översättning). *The Psychoanalytic study of the child*, 3-4, 37-42.

.....
Mer finns att läsa i boken
.....

2:3 Livsglädjen, ”lusten”, lidandet

14: Livsglädjen och livets mening (endast del av kap 14)

- ⁴⁶ Capps, D. (1995). *Agents of hope, a pastoral psychology*. Minneapolis: Fortress Press.
- ⁴⁷ i Donald Capps, *Agents of hope, a pastoral psychology*, se ovan.
- ⁴⁸ May, R. (1972). *Kärlek och vilja*. (s. 304). Stockholm: Bonniers.
- ⁴⁹ *ibid.*, s. 240.
- ⁵⁰ *ibid.*, s. 307. (min kursivering).
- ⁵¹ Krishnamurti, J. (1986). *Bortom våldet*. (s. 45). Stockholm: Via Förlagsgemenskap.
- ⁵² May, R. (1972). *Kärlek och vilja*. (s. 303). Stockholm: Bonniers.
- ⁵³ *ibid.*, s. 306.
- ⁵⁴ *ibid.*, s. 305.
- ⁵⁵ Jacobsson, B. (1995). *Livet – inte plikt utan möjlighet. Den avhumaniserade människan*. (s. 197). Stockholm: Trevi.
- ⁵⁶ Korhonen, E. (1996). Opublicerad studie. Psykologiska institutionen, Göteborgs Universitet.

(och så vidare ...)

Se vidare academia.edu/EijaIKorhonen länk finns på e-forlaget.se (livselixir.net)