

Juni 2022 · årgang 53

NO.

**4**

# ind put

Institut for Psykologi <sup>KU</sup>

Helt naturligt



# Indput no. 4, 53. årgang København, juni 2022

## Hjemmeside

Anna Tang Dalsgaard

## Layout

Amalie Bøg Rasmussen

Amanda Jørgensen

Emma Holm Jarnbye

Karoline Brogaard

Mie Chan Mian Schmidt (ansv. layout)

Regitze Langager Christensen

Signe Kirkegaard Lyngholm

## Skribenter

Anna Holm Graversen

Ditte Marie Thiemer Hilbert (ansv. redaktør)

Emma Elise Møller

Gustav Egede Kristensen

Hans-Jørgen Hersoug

Johanna Mariam Madsen

Karen Damgaard

Katrine Vedsø Jakobsen

Maria Voulgaris Valeur

Mathias Baagø Tybjerg

Zacharias Dyrborg

## Tekstredaktører

Anna Tang Dalsgaard

Carla Augusta Bernstorff Justesen

Ditte Haar Laursen

Elvira Hallengren

Hannah Kazmi Høgsbro

Lise Bennedsgaard Hagen

Sofie Harboe

## Visual

Ida-Marie Haeusler

Maja Koch Nielsen

Natascha M. R. Hansen

Sandra la Cour

Ursula Teodora Moeran

## Omslag

Sandra la Cour

## Boganmeldelser

redaktion@indput.dk

## Økonomi

redaktion@indput.dk

## Annoncering

redaktion@indput.dk

## Eksterne indlæg

Alle er velkomne til at bidrage med indlæg som eksterne skribenter, dog påtager redaktionen sig intet ansvar for materiale indsendt uopfordret. Eksterne indlæg indsendes til redaktionens mailadresse med relevante kontaktoplysninger, herunder navn, mailadresse og evt. telefonnummer. Redaktionen forbeholder sig retten til at udelade, redigere og forkorte indsendte indlæg samt indsætte billeder og illustrationer. Dette vil dog ske under kommunikation med den eksterne skribent.

## Indlæg bragt i Indput

Indlæg bragt i Indput repræsenterer alene skribenten eller skribenterne og er således ikke et udtryk for Foreningen Indputs holdning, medmindre dette klart fremgår af artiklen.

## Tryk

Frederiksberg Bogtrykkeri

## Udgivet af

Foreningen Indput,  
Institut for Psykologi, KU

## Kontakt

Foreningen Indput  
SAMF, Københavns Universitet  
Øster Farimagsgade 2A, 1. Sal  
1353 København K  
redaktion@indput.dk  
www.indput.dk

# LEDER

Det er sommer, det er sol og det er... Eksamenslæsning. Næsten endeløse timer brugt med kompendier, studiegrupper og et forsøg på at lappe de huller i pensumlæsningen, som nok for de fleste er uundgåelige. Måske er du en af de studerende, som trives i den travle periode, hvor der samles op på alt det nye du har lært i det seneste semester. Men for mange er eksamenslæsning også en stresset tid, hvor overspringshandlingerne står i kø, og hvor gulvvasken pludselig virker meget tillokkende. Måske trækker du vejret dybt og tænker, at du kan bruge nogle mindfulness-øvelser, for du har læst i pensum, at det er en god, evidensbaseret metode til at reducere stress. Og det er der helt sikkert noget om. Men at praktisere meditation med det specifikke formål at reducere negative følelser har også en pris, hvis du spørger studerende Emil Grinder-Hansen, som i artiklen *'Never practice without Dhamma! Fra mindfulness-baseret stress-reduktion til indsigt meditation'* på s. 53 dykker dybere ned i meditationspraksisens rødder og argumenterer for, at hvis vi blot mediterer for at opnå et mål, ender vi der hvor vi startede. Emil inviterer desuden til at deltage i fællesmeditationer i facebookgruppen *Meditation for psykologistuderende på Københavns Universitet*.

Dette nummer af Indput bærer temaet *Helt naturligt*, et tema som har ledt til mange snakke i redaktionslokalet. For hvad er natur, og hvad er kultur? Grænsen mellem de to fænomener er udflydende, og det er nok umuligt at adskille dem helt, hvilket du kan læse mere om i essayet *'Natur, "natur", naturalisering, naturligørelse og naturlighed'* på s. 16. Essayet *'På besøg hos kropsløse væsener'* på s. 17 forholder sig til samme emne gennem læsning af en novelle af Jorge Luis Borges, hvor det unaturlige står som rammen for at forstå det naturlige. I serien *'2020'ernes psykologer'* har Indput denne gang interviewet bæredygtighedspsykolog Simon Elsborg Nygaard på s. 36, som kommer med sit bud på, hvordan psykologer kan arbejde med miljømæssig bæredygtighed. Et arbejde, der nok er nødvendigt for at finde tilbage til en – tør jeg gå så vidt? – naturlig balance, som kan understøtte (menneske) liv på jorden. Du kan også læse digtet *'Det er helt naturligt'* om livet i konkurrencestaten på s. 32. Bladet indeholder desuden hele to boganmeldelser, en faglitterær anmeldelse af en fødselsforberedelsesbog skrevet af psykolog Ranka Skak på s. 34 og en skønlitterær anmeldelse af den feministiske roman *'Når mænd forlader mig'* af Johanne Bille på s. 30.

Indput har også en særlig forpligtelse i forhold til at formidle når der sker vigtige ting på vores studie. De igangværende forhandlinger som forhandlingsgruppen varetager på vegne af de studerende, ser ud til at munde ud i et forståelsespapir. I den forbindelse har en skribent, som også er en del af forhandlingsgruppen, skrevet *'Et uforsigtigt forsvar for forståelsespapiret'* som du kan læse på s. 50. Han skriver blandt andet at: *"Med dette dokument udvider vi den kollektive faglige hukommelse og skaber et punkt, hvorfra fremtidig kritik kan udspringe (...). Jeg synes, at vi skal printe enorme plakater og hænge dem op i tunge gulddrammer, hvor det forgyldte forståelsespapir skal trone i midten. Så kan fremtidige og nuværende studerende blive mindet om, at der er mulighed for indflydelse, at det er legitimt at gøre oprør, og hvis de en dag vil søge indflydelse, så kan de gøre det med dette dokument og dets forpligtigelser i hånden."* Som en kærlig påmindelse om, at alle udviklinger er kulturelle, og at vi som studerende kan – og skal – have indflydelse. Ikke bare nu, men altid. Du kan desuden som sædvanligt læse nyt fra Psykrådet på s. 6, hvis du gerne vil vide mere om, hvad der sker på instituttet.

Sidst men ikke mindst byder redaktionen fire nye medlemmer hjerteligt velkommen: Signe, Lise, Anna og Katrine. Sidstnævnte kan du læse mere om i *'Ind under huden'* på s. 13. Hermed også en opfordring til at holde øje med Indput på facebook, hvor du kan følge med i, hvornår vi holder releases, arrangementer og måske du ligefrem drømmer om at være med i redaktionen? Så er det også her du skal holde øje!

God læselyst og god sommer!

På vegne af redaktionen  
Ditte Marie Thiemer Hilbert ■

# Indhold

Indput no. 4 | 53. årgang | juni 2022

## Faste indput

- 3. Leder**  
Indput byder velkommen
- 6. Nyt fra Psykrådet**  
Public service til psykologistuderende
- 9. Side 9 subjekterne**  
Mød dine medstuderende gennem deres ord og tanker
- 10. Stafetten**  
Mød Steven Blurton
- 13. Ind under huden**  
Mød indputredaktionen
- 46. Praktik i Grønland**  
Om et praktikophold i en PPR-afdeling i Grønland
- 58. Psyk & Tværs**  
Vind et gavekort til Academic Books

16. **Natur, "natur", naturalisering, naturliggørelse og naturlighed**  
Om problemet med hvad der er natur eller naturligt
17. **På besøg hos kropsløse væsener**  
Et essay om noget helt unaturligt
20. **Billedserie: helt (u)naturligt**  
Indblik i elementer fra hverdagen, der ikke forekommer naturligt
30. **"Hvordan siger man nej med en krop, som altid ligner et ja?"**  
En boganmeldelse af 'Når mænd forlader mig' af Johanne Bille
32. **Digt: Det er helt naturligt**  
Et liv i acceleration
34. **Den gravide er jo også bare et menneske**  
En boganmeldelse af 'En tryk begyndelse' af psykolog Ranka Skak
36. **2020'ernes psykologer**  
En snak med bæredygtighedspsykolog Simon Elsborg Nygaard

## Tema: Helt naturligt

### Andre indput

- Et uforsigtigt forsvar for forståelsespapiret 50.  
Har kritikken og de 11 krav vi nedsatte tilbage i november 2021 skabt reel forandring?
- Never Practice Without Dhamma! 53.  
Et personligt essay om erfaringer med mindfulness-meditation

# NYT FRA PSYKRÅDET

Af Sørine Meusling Gadegaard, stud.psych.

**Et historisk vue** - I starten af det 20. århundrede var der tradition for at få professorer varetog det fulde ansvar for et fagområde. Men i løbet af det 19. og 20. århundrede kom der en øget tilstrømning af både studerende og videnskabeligt personale, og det betød, at universitetet måtte organisere sig mere formelt; her opstod bl.a. institutter, laboratorier og afdelinger. Derudover ulmede et opgør med professorernes suverænitet inden for deres respektive fag. I 1968 kulminerede det på Københavns Universitet med at stud.psych. Finn Einar Madsen overtog talerstolen fra rektor Mogens Fog til Universitets årsfest. Finn Einar Madsen forlangte et opgør med "professorvældet" og at studerende fik medbestemmelse i udformningen af deres uddannelse.

## Medindflydelse - naturligvis eller hvad?

Og bl.a. derfor har danske studerende i dag medindflydelse på universitetet: I Studienævn (institutniveau), Akademisk Råd (fakultetsniveau) og Universitetsbestyrelsen. Men for at vores studenterrepræsentanter i disse råd kan varetage vores interesser, er vi også organiseret lokalt i fagråd, heriblandt PsykRådet. PsykRådet er først og fremmest et rum, hvor psykologistuderende kan mødes, hvor du kan lære dine medstuderende at kende og diskutere, hvordan vi i fællesskab kan forbedre vores hverdag som studerende. Studerendes medindflydelse er ikke en naturlighed eller givet - det er en ret, studerende før os har tilkæmpet sig gennem gode argumenter, demonstrationer og ved at stå sammen om en fælles sag. Vi vil i PsykRådet gerne sikre os, at fremtidige psykologistuderende også har noget at sige i forhold til vores uddannelse og vores studiemiljø, derfor er det vigtigt at komme til PsykRådsmøder eller følge med i studenterdemokratiet, for det er her vi i fællesskab kan løfte vigtige dagsordener. Som psykologistuderende har du altid en stemme i forhold til, hvilke emner, der skal på dagsordenen og stemmeret til PsykRådsmøder. Du kan altid få et punkt på dagsordenen ved at skrive det til Facebooksiden *PsykRådet på Københavns Universitet*.

## Indflydelsens rækkevidde

De emner, der diskuteres på PsykRådsmøder, stopper ikke dér, men vandrer videre ud til forskellige organer på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet: til Psykologis Studienævn, til Akademisk Råd, der rådgiver dekanen om langsigtede strategier for økonomi og forskning, til SAMF-Rådet (et Fakultetsråd, hvor studerende fra alle uddannelser på SAMF mødes) og en gang imellem ud til Universitetsbestyrelsen, Københavns Universitets øverste myndighed. Særligt Studienævnet er relevant for den nære indflydelse på uddannelsen, da det er her undervisningsevalueringer og nye tiltag på uddannelsen tages op og diskuteres mellem 4 repræsentanter for det videnskabelige personale (professorer, lektorer) og 4 studenterrepræsentanter, der blev valgt til Univalget i november 2021.

## PsykRådet er for alle

I PsykRådet har vi en flad struktur, det vil sige, at forpersonsskabet - i samarbejde med aktive medlemmer - arrangerer møder, hvor input fra dig og dine medstuderende sætter dagsordenen.

I PsykRådet har vi forskellige arbejdsgrupper du kan engagere dig i, og hvis du har en sag, du brænder for, kan du rejse det som et punkt til næste møde. Du er også mere

end velkommen til at komme som du er, lytte med, stille spørgsmål og give din mening tilkende. Jo flere vi er, jo stærkere står vi. Når mødet slutter, spiser vi altid aftensmad sammen eller tager ud og får en øl og vender verdenssituationen uden for psykologi. Uanset hvad, er PsykRådet mere end konkrete sager, møder og arbejdsgrupper – det er et fællesskab, der samler psykologistuderende fra alle semestre og åbner for erfaringsudveksling, sparring og venskaber.

### **Nyt fra Institutet**

Som noget nyt vil institutleder Vibeke Koushede eller studieleder Signe Vangkilde fra tid til anden komme forbi PsykRådsmøder og fortælle nyt ovre fra instituttet. Det er ligeledes en mulighed for os studerende til at stille spørgsmål, og derudover kan du også altid spørge Sørine eller Anna, som kan videreformidle eventuelle institutrelevante spørgsmål til Vibeke og Signe.

Vibeke fortalte om sit perspektiv på arbejdet med arbejdsgruppen; at det har været en lang, men samtidig god proces, som har gjort det klart for Vibeke, at der mangler en tydeligere kommunikation mellem instituttet og de studerende.

Institut for Psykologi skal huse en ny uddannelse i Datakognition. Det er ikke en beslutning Institut for Psykologi selv har været inde over, og vi formoder, at det skyldes en strategi et sted højere oppe fra, da det er rektoratet, som har givet penge til ansættelser. Derfor blev der for nylig slået 2 stillinger op til denne nye uddannelse, og det var muligt at ansætte 2 personer i hver stilling, da de hver især kom med store bevillinger udefra. Vibeke understregede, at ansættelserne *ikke* belaster Institut for Psykologis økonomi, da uddannelsen i Datakognition har sin egen økonomiske ramme, så selv når de nye ansattes bevillinger slipper op, vil det ikke få betydning for IfP.

Kort og godt: Vi får en ny uddannelse ved navn Datakognition under vores institut. Der kommer til at være et optag på 40 studerende, den starter i 2023 og vi kan forvente at møde de nye studerende til nogle forelæsninger i fremtiden.

### **Ansættelser generelt**

Tidligere har det ikke været muligt at forfremme videnskabeligt personale (VIP) internt, men man har som in-

stitut måtte slå en stilling op som professor, hvis man ønskede at forfremme en lektor. Nu er KU ved at indføre et nyt system, hvor man kan slå "tenure-track"-stillinger op, dvs. at et tenure-track-professorat kan søges af en lektor, hvor man ved ansættelsen udarbejder en plan for, hvilke kriterier kandidaten skal opfylde inden for en given tidsramme for at kunne blive professor. Det betyder at VIP ikke skal søge en ny stilling, hver gang der kunne være et ønske om intern forfremmelse, og det giver desuden større jobsikkerhed. Det er vigtigt i den forbindelse at understrege, at ingen nogensinde kan forfremmes eller ansættes uden at et uvildigt bedømmelsesudvalg (eksternt fra KU) bedømmer kandidatens arbejde og kvalifikationer.

### **Studienævnet**

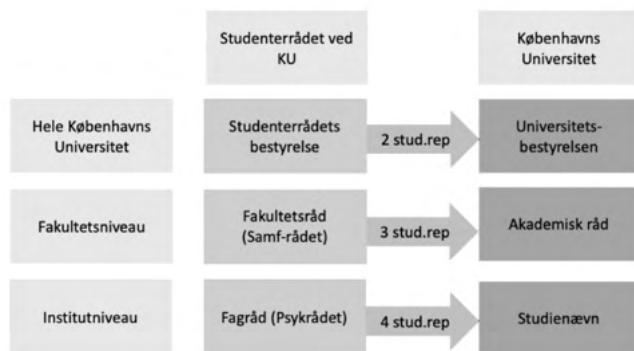
Som et led af spareøvelsen, Budget i Balance, er der kommet et forslag om, at der i alle Studienævne på SAMF skal tages stilling til at forhåndsgodkende en række valgfag fra andre uddannelser internt på SAMF. Psykologis studienævn blev præsenteret for en liste, som Torben Bechman (tidl. studieleder) og Signe Vangkilde (nuværende studieleder) har gennemgået på forhånd. Listen er blevet godkendt for nu, men med forbehold for om det kan betyde et tab af psykologisk kernefaglighed. Argumenter for er, at det sparer både studerende og administrationen for tid og kræfter, hvis Studienævnet forhåndsgodkender en række fag og at det også kan tilføre uddannelsen værdi, at der er mulighed for at få input "udefra". Duk endelig op til et PsykRådsmøde og giv dit besyv med, da Studienævnet skal afholde et seminar engang i august, hvor principielle sager vedrørende uddannelsens fremtid skal diskuteres.

### **Nyt fra Arbejdsgruppen**

Arbejdet skrider stille og roligt frem. Studerende fortæller, at de har præsenteret en operationalisering - en konkretisering - af, hvordan de 11 krav kunne implementeres i praksis. Det er nu op til instituttet at formulere forståelsespapiret, da det skal være i overensstemmelse med universitetsloven og andre juridiske dokumenter. Vi ser frem til at høre mere fra Arbejdsgruppen efter d. 23. maj. Følg med på PsykRådets Facebookside for opdatering

Du er også altid velkommen til at melde dig ind i Facebookgruppen: *PsykRådets Gemakker*, her lægges referaterne op i deres fulde længde. ▶

# PSYKRÅDETS INDFLYDELSE PÅ UNIVERISTETET



PsykRådet opstiller studenterrepræsentanter til Studienævnet, som vælges ved Universitetsvalget hvert efterår. Studienævnet blev dannet efter studenteroprøret i 1968, og halvdelen af medlemmerne (og dermed stemmerne) udgøres af studerende. Det er Studienævnet, der står for uddannelsens udvikling samt kvalitetssikring. De studerende i Studienævnet repræsenterer PsykRådets holdning.

PsykRådet opstiller også en repræsentant til Akademisk Råd, der rådgiver dekanen (lederen af fakultetet) i hans beslutninger. Repræsentanten videregiver de studerendes holdninger og opdaterer dekanen på det, som rører sig blandt de studerende.

PsykRådet er et fagråd under studenterrådet. Studenterrådet er en samlet instans for alle de forskellige fagråd på KU samt øvrige faglige foreninger, og opstiller to repræsentanter til universitetsbestyrelsen, der har indflydelse på beslutninger, som gælder hele Københavns Universitet og dermed alle fag.

Vi opfordrer alle psykologistuderende til at følge facebooksidan: *PsykRådet på Københavns Universitet*, hvor vi løbende slår begivenheder og relevante opslag op.

Hvis du gerne vil lidt bagom kulisserne i PsykRådet og ønsker at være *aktivt medlem* kan du anmode om medlemskab i facebookgruppen: *PsykRådets gemakker*.

## STUDIENÆVN

### Opgaver

- Udarbejdelse af studieordningen
- Udvikling af uddannelse og undervisning
- Behandling af sager om dispensation og meritoverførsel

### Medlemmer

- VIP'ere og studerende i forholdet 1:1
- Dekanen fastsætter antallet af medlemmer
- VIP'ere sidder tre år, studerende i et år

## AKADEMISK RÅD

### Opgaver

- Udtalelser til dekanen om bevillinger, forskning, uddannelse og strategiske emner
- Indstilling af personer til bedømmelsesudvalg for bl.a. ansættelser
- Tildeling af ph.d.-graden, doktorgraden og diverse priser

### Medlemmer

- Studerende og VIP'ere i forholdet 1:2
- Mindst to TAP'ere som observatører
- Personale sidder i tre år, studerende i et år
- Dekanen er 'født' medlem (formand)

## VORES REPRÆSENTANTER

### Studienævnsmedlemmer

- Amanda Nicholas Nielsen
- Esther Vitha Ringhof
- Lasse Pedersen
- Sørine Meusling Gadegaard

### PsykRådets forretningsudvalg

- Forperson: Anna Fabricius
- Næstforperson: Sørine Meusling Gadegaard
- Kasserer: Benedicte Nellesmann Ditmer ■



# SIDE 9-SUBJEKTERNE

Af Gustav Egede Kristensen, stud.psych.

Illustrationer af Ursula Teodora Moeran, stud. psych.

To medstuderende deler deres tanker, om hvad naturen betyder for dem. Dialogen tager udgangspunkt i spørgsmålet: Hvad er dit forhold til naturen?

Mit forhold til naturen er først og fremmest godt. Den tilbyder og indeholder en masse af de ting, som gør mig glad. Den kan bruges til at finde ro, udfordringer og smukke oplevelser. Desuden synes jeg, at det er vildt spændende at prøve at forstå den. Til tider savner jeg den dog ikke, når hvepse sværmer omkring mig, eller når jeg slæber en del af den ind på mit eget værelse i form af væggelus. Så selvom jeg gerne ville have den tættere på mig, har den sine begrænsninger.

Det kan jeg godt se. Jeg er specielt enig i, at naturen er et sted, hvor man kan finde ro og udfordringer på samme tid. For mig er det et sted, hvor jeg udlever nogle drømme og projekter, om det så er at blive bedre til at surfe eller vandre en tur over flere dage med hele telt-setuppet. Når jeg begiver mig ud på nogle af de her udfordringer, så er der bare en ro, man ikke finder i hverdagen. Det er som om, tilværelsen ikke behøver at indeholde mere end bare det at være, når man er ude i naturen - hvis det giver mening?

Ja, lange ture kan give en god følelse af kun at forholde sig til det, som kommer på ens vej, og for en stund kan sætte pligter, skole og andre ærinder på pause. Nu snakkede du om, at naturen giver dig en kontrast til hverdagen.

Er ture, sport og friluftaktiviteter noget du finder tid til i ferierne eller i weekenderne?

Det er nok primært noget, jeg får prioriteret i ferierne, da der simpelthen ikke er tid i weekenderne, som der før har været. Men det er noget, som jeg er ret opmærksom på, at jeg godt kunne vægte lidt højere, netop fordi det giver mig ret meget overskud til studie og andre hverdagsting.

Derudover har jeg et arbejde som instruktør for kystlivreddere, og det foregår også meget udenfor på stranden, så det giver heldigvis også noget. Hvordan får du prioriteret naturen?

Det er meget det samme for mig. Især det her semester hvor gruppe- og projektarbejde godt og grundigt stavnsbinder mig. Jeg har dog en del kammerater i Norge, som jeg har besøgt på weekendture. Det håber jeg at gøre igen, inden foråret er ovre. Derudover har vi lige få startet en grejbank op på det sted, jeg studerer. Så alle nu kan låne telte og Trangia-sæt gratis for netop at gøre det nemmere at tage på ture, som forhåbentlig gør, at flere vil gøre det. ■

# STAFETTEN *STEVEN BLURTON*



Af Sofie Harboe, stud. psych.

Illustration af Maja Koch Nielsen, stud. psych.

  
***Hvorfor valgte du at læse psykologi?***

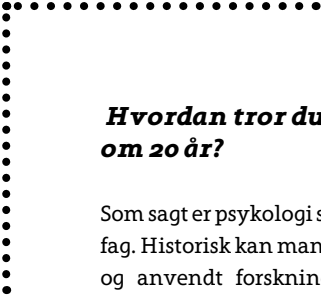
Jeg var i gang med at læse datalogi, da jeg fandt ud af, hvad psykologi handler om. Som mange andre har jeg haft indtrykket af, at psykologi kun handler om terapier og sofaer. Jeg ved desværre ikke mere præcist, hvad der skete, men en dag lånte jeg en psykologibog, som var en generel introduktion til faget. På det tidspunkt var det lidt overraskende for mig, at tilgangen i nogle dele af psykologien ikke var særlig forskellig fra tilgangen i datalogi. Sådan tog jeg beslutningen og skiftede til psykologi, og jeg var fra starten mest interesseret i menneskelig informationsforarbejdning. Selvom jeg ikke længere kan huske hvorfor, kan jeg stadig godt huske min første dag som studerende, hvor vi fik et introseminar ved en instruktør, som var fra biopsykologi. Han brændte for sit fag, og hans begejstring var meget smitsom, i hvert fald for mig. Så fra den første dag vidste jeg, at psykologi var faget, som jeg gerne ville læse, og efter kort tid endte jeg i kognitionspsykologi.

***Hvad ville du ellers have læst/lavet?***

Jeg tror, det ville have været datalogi. Det var to semestre med undervisning i logik, som jeg fandt alt for tørt, der bidrog mest til min beslutning om at skifte til psykologi. Medicin kunne også have været en mulighed. Jeg havde allerede fået tilbudt en studieplads, men i sidste ende ville det ikke have været så godt et valg, fordi jeg virkelig ikke kan lide at se blod.

***Hvordan vil du beskrive fagets udvikling, fra da du læste til nu?***

Jeg kan ikke tale om hele faget, fordi psykologi er så bredt et fag. I kognitionspsykologien kan man i hvert fald se, at de metoder, der bruges, bliver mere og mere avancerede. Uanset om vi snakker om brug af bayes-statistik, simulationer eller kognitiv modellering generelt, får vi ofte mere at vide med nyere, mere avancerede metoder. Bagsiden er, at det kan være meget svært at forstå, hvad forskeren gjorde. Denne udvikling er endnu tydeligere i kognitiv neurovidenskab, hvor det ikke kun er analysemetoder, men også eksperimenter som er blevet bedre og bedre. Da jeg startede som studerende, var de fleste fMRI-studier meget simple, og analyserne af disse var næsten altid en t-test mellem to konditioner i et block-design. Men nu bliver der brugt meget bedre designs og analysemetoder. Endelig har der været en meget spændende udvikling i, hvordan kognitionspsykologi og kognitiv neurovidenskab kan kombineres i computational neuroscience, hvor målet er at bygge en bro mellem hjerne og forstand. Dette fag eksisterede slet ikke, da jeg læste psykologi. Så er der replikationskrisen, og selvom den hidtil ikke har ramt kognitionspsykologi ligeså hårdt som andre dele af psykologien, er der opstået en mere kritisk debat om, hvordan kvantitative metoder bruges. ▶



### ***Hvordan tror du, studiet/faget ser ud om 20 år?***

Som sagt er psykologi som moderne fag et meget bredt fag. Historisk kan man inddele faget i grundforskning og anvendt forskning, især klinisk psykologi. Jeg synes, at de to dele har været tættere sammen i fortiden og er drevet bort fra hinanden. Derfor kan jeg godt forstille mig, at vi vil se en opsplnitning af faget en dag, hvis dette fortsætter. Når vi kigger på psykologistudiet på Københavns Universitet, så er der et stort fokus på klinisk psykologi, og i den reviderede bacheloruddannelse kan man se, at dette fokus bliver større end før. Til gengæld etableres der en ny bacheloruddannelse i kognitionsvidenskab, som vil sætte et større fokus på grundforskning. På en måde kan man sige, at processen allerede er i gang.

### ***Hvad er de tre bedste ting i din hverdag?***

Det kan lyde lidt underligt, men en af de bedste ting i min hverdag er mit arbejde. Jeg elsker virkelig, det jeg laver, og jeg kan ikke forstille mig, at der er noget andet, jeg hellere vil gøre end at skabe ny viden og samarbejde med nogle af de klogeste hoveder i hele landet. Og jeg elsker bare den naturvidenskabelige tilgang i kognitionspsykologien: Hver gang man begynder et nyt eksperiment, er det praktisk talt et spil med naturen. Vores forskningsgenstand er som en sort boks, hvor vi skifter input og registrerer output i form af dataindsamling for at finde ud af, hvordan vores hjerne arbejder. Vi har selvfølgelig altid nogle ideer om, hvad der kunne ske, men vi ved først, om det er sandt, når vi kigger på data. Desuden elsker jeg at arbejde på praktiske projekter i min fritid, som en

kompensation for det meget teoretiske arbejde, så at sige. Jeg har fx flere cykler, som jeg plejer og forbedrer hele tiden. En af dem har jeg selv lavet, hvilket var et rigtigt sjovt projekt. Selvom jeg allerede har flere cykler (og computere) end jeg har brug for, er der altid et nyt projekt, jeg gerne vil realisere. Internettet har gjort det virkelig nemt konstant at få nye ideer. Den tredje ting kunne være at cykle, især i København. Cykling har altid været en af de få måder at dyrke sport på, jeg godt kan lide, men cykling i København er især sjovt, fordi infrastrukturen er så veludviklet, og det føles sikkert at cykle i byen, hvilket ikke kan siges om mange andre (tyske) byer, jeg har boet i.

### ***Hvad ville du sige til dig selv som studerende, hvis du kunne vende tilbage til din studietid?***

Jeg ville sige til mig selv, at jeg bare skal tage mig sammen og komme igennem de to semestre med undervisning i logik, fordi der er mange flere penge at tjene som datalog end som psykolog. Nej, seriøst er der ikke meget, jeg gerne ville sige, måske at jeg bare skulle være rolig før mine eksamener, især de mundtlige. De er virkelig ikke så slemme, som man frygter, hvilket jeg plejer at sige til mine studerende hvert år. Men jeg ved selvfølgelig, hvor svært det er ikke at blive nervøs.

### ***Hvem skal have stafetten af dig?***

Jeg ville gerne give stafetten videre til en af de nye medlemmer af vores studienævn, Ro Robotham. ■



---

# IND UNDER HUDEN

---

## Katrine Vedsø Jakobsen

Det er 2022 og det første forår, som Katrine forsøger at tilbringe i solen. Hun plejede ellers at sige om solen, at den var ublid mod sanserne. Men en evne er brudt frem dette forår. At kunne sidde helt snottet og forkælet i en solstråle og nyde det! Tænk engang.

Katrine er bange for høje lyde og tager sig ofte forvirret til ørene, når hun får øje på en højtaler eller en trompet. Som lille nåede hun frem til disse idéer om verden: filmen larmer mest bagerst i biografen. Orglet spiller præludiet højest.

Udover andre typer af tekst skriver Katrine manuskripter til telefonsamtaler med tandlæger. Og sætninger som denne for at overbevise sig selv om, at hun har arbejdet hårdt nok: jeg har ondt mellem skulderbladene, og det er en umulighed at kunne mere. Men er det Katrine? Nu tænker hun dette: jeg kunne have skrevet hvad som helst.



Foto af Ursula Teodora Moeran, stud.psych.

Temasektion

---

# Helt Naturligt

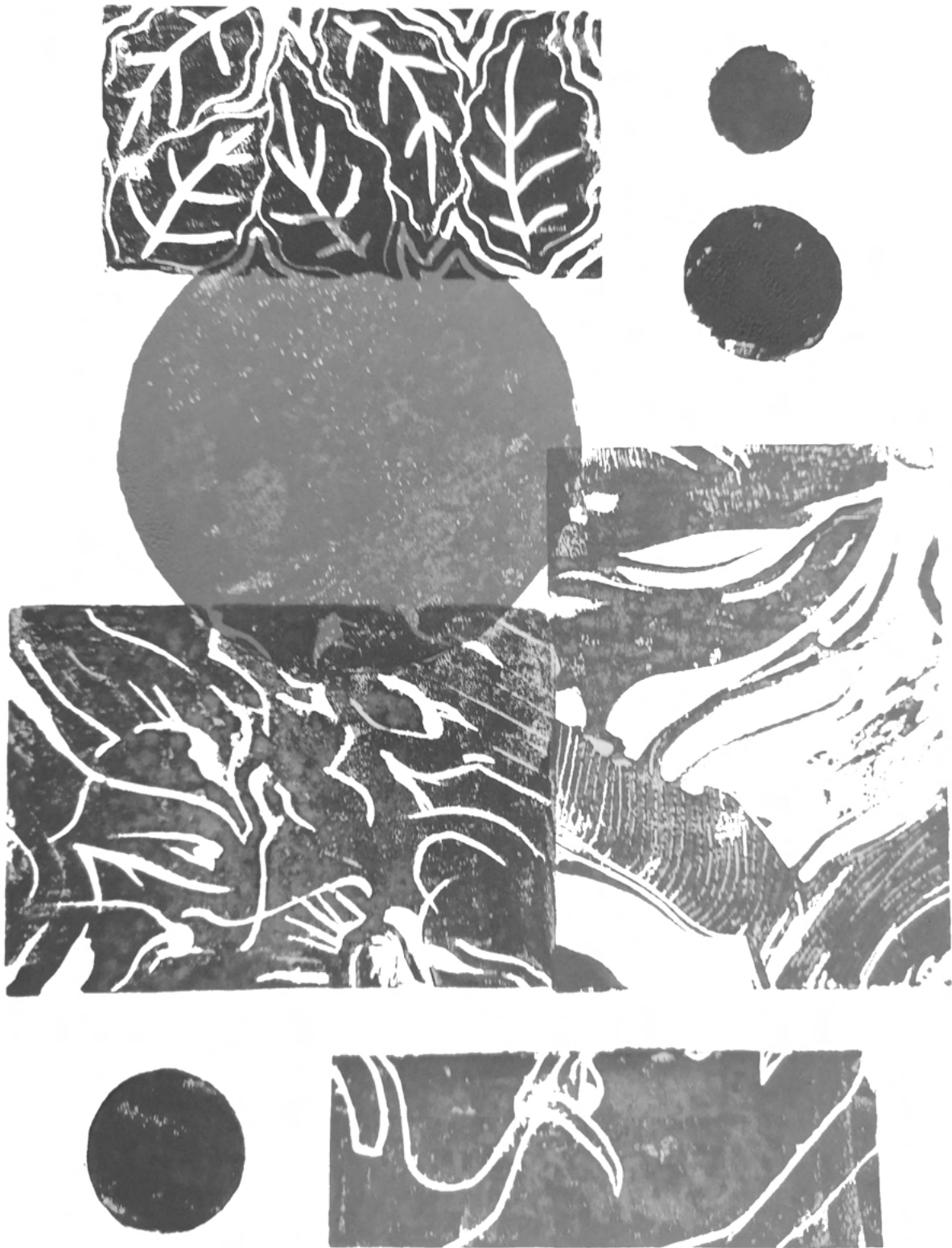


Illustration of Ida-Marie Haeusler, stud. psych.

# NATUR, "NATUR", NATURALISERING, NATURLIGGØRELSE OG NATURLIGHED

*Hvad er natur? Hvad er naturligt? Og hvorfor ender jeg altid med at være kritisk (når det bare kunne handle om solskin og bøgetræer)?*

Af Zacharias Dyrborg, stud.psych.

Jeg elsker naturen. Eller i hvert fald at læse om naturen. Jeg kan faktisk ikke særlig godt lide insekter eller spindelvæv. Jeg har det nok bedst i den slags natur, som er menneskeskabt. Dyrehaven eksempelvis; et velfriseret parforcejagtlandskab, hvor hjortene bliver fodret og alt er tilpasset os mennesker – det er sgu dejligt. Altså det er jo ikke *rigtig* natur, men det kan næsten føles sådan, når man er vant til at færdes på Vesterbro, og når bedene på CSS normalt er det indspark af natur, man får i hverdagen.

Men natur er et svært begreb. Den danske filosof Hans Fink har forsøgt at indkapsle de mest gængse naturforståelser i syv forskellige kategorier – alt efter hvor meget de omfatter. Fra *Det uberørte* (som ikke rigtigt findes længere – da der selv på de dybeste havbunde er plastik og luften altid er forurennet) til *Det vilde*, *Det landlige* eller *Det grønne* (altså planterne – som godt kan stå i byen og stadig være natur). Finks naturkategorier kan sågar dække over *Det fysiske*, *Det jordiske* eller *Det hele*, hvis man har lyst til at være meget inkluderende i sin opfattelse af naturen. Men det er problematisk, at ingen er enige om, hvad vi snakker om, når vi snakker om natur. Det er også derfor, jeg har overstreget ordet. En lille finte den kære Jacques Derrida videreudviklede fra den mindre kære og lidt nazistiske Heidegger. Ved at overstrege ord kan man placere dem *sous rature* (under slettelse). På den måde kan man (pryde sig med lånte fjer, være lidt intellektuel og) gøre opmærksom på ord der er utilstrækkelige men uomgængelige. Natur er et svært ord, der giver anledning til at tale forbi hinanden. Selv hvis vi opdeler det i syv eller flere kategorier er det uundgåeligt at vi misforstår hinanden, og selv med den viden er det umuligt for mig ikke at bruge det.

## Naturliggørelse - ikke natur

Som Derrida er citeret for at skrive, så "Findes naturen ikke. Kun naturliggørelse og unaturliggørelse" (Da jeg ikke kan fransk, er vi ude i min oversættelse af en oversættelse). En simpel pointe om, at begrebet og forestillingen om, hvad der er natur eller naturligt i sig selv, er menneskeskabte kategorier. På samme måde som man kan inddele i syv gængse natursyn, de fleste kan genkende, er der ikke noget naturligt ved kategorien *natur* eller ordet *naturligt*. Og især i ordet *naturlig* ligger der en diskursiv magt, som kan affeje alle andre argumenter. Ved at naturliggøre et koncept – lige meget hvor menneskeskabt idéen er – kan man ikke længere argumentere imod det. Mette Frederiksen kan forsvare sin brug af sociale medier som naturligt, Anders Fogh har kaldt skabelsen af Israel såvel som, at folk med god økonomi og nyt køkken vil have højere service i den offentlige sektor for naturligt. Eller helt lokalt har ledelsen på psykologi kaldt pensum-udviklingen 'helt naturlig'. Det bliver en form for ikke-argument, som man ikke kan stille sig kritisk overfor. Det naturlige kan man jo ikke ændre. Det ligger vel et sted i vores gener at være mere kritiske, når vi også har nyt køkken, eller at ikke-refleksiv, kvantitativ forskning er bedre, hvis det er det, som amerikanerne med de flotteste tidsskrifter godt kan lide. Det bliver ikke meget mere kulturelt og menneskeligt end pensumtekster, sociale medier og HTH-køkkener. Og ikke at der er noget galt med kultur, men at naturalisere det kræver virkelig en bred naturforståelse - og så taler man nemt forbi hinanden. Det 'naturlige' bliver brugt som en stærk fortælling, hvor det meste kan naturliggøres og derfor hæves over en diskussion eller beslutningsproces – og det på trods af, at vi selv frit beslutter, hvad der er natur. ■



# PÅ BESØG HOS KROPSLØSE VÆSNER

*Det naturlige og det unaturlige er vanskelige begreber, der på godt og ondt er blevet brugt til at retfærdiggøre alle mulige samfund, forandringer, etikker og levemåder. Jeg er i tvivl om det overhovedet er godt for noget at prøve at bruge dem i langt de fleste sammenhænge. I dette essay vil jeg dog give begrebsparret et skud og med udgangspunkt i en novelle, skrevet af argentineren Jorge Luis Borges, forsøge at finde frem til en mere frugtbar brug af naturlighed. Vi starter med det unaturlige, indtil vi kan begynde at ane det naturlige i horisonten.*

Af Gustav Egede Kristensen, stud.psych.

Illustrationer af Sandra la Cour, stud.psych.

Vi skal igennem mange lag for at komme i kontakt med noget helt unaturligt, og det kræver lidt forklaring. Min viden om denne idé om det unaturlige begyndte med en podcast jeg hørte, og i denne podcast snakkede værterne om den lille novelle af Borges. Hvis man har haft forskningsdesign-faget, husker man ham måske fra starten af Foucaults *Ordene og Tingene*, hvor en af hans passager fra en fiktiv kinesisk encyklopædi citeres. I novellen møder man et mærkværdigt, piratkopieret leksikon med en ekstra side om et glemt land i området, hvor Irak i dag ligger. I det glemte land tilbyder de beboerne på en planet med det lidt sælsomme navn *Tlön*. Vi finder altså en planet i en glemt mytologi i en bog i en bog. Det er lidt vildt, at en novelle kan indeholde så meget, og jeg håber, at du er med så langt. Borges forklarer det meget flottere og på en måde, så man mærker, hvor mærkeligt, det der foregår, egentligt er. Så jeg kan anbefale egen læsning af novellen, der kan findes i novellesamlingen *Fiktioner*.

Jeg har aldrig læst et så leksikonagtigt, men samtidigt mystisk og fængende tekststykke. Beboerne af planeten er på mange måder radikalt forskellige fra mennesker. Skrevet så kort som muligt er beboerne i deres spontane omgang med verden idealister. Ikke idealister som i at de kæmper for det, de tror på, men idealister som i at der ikke eksisterer noget materielt: at eksistere er for dem at blive opfattet, så der er ikke nogen objekter uafhængigt af subjekter. Der er for dem ikke noget rum, ingen ting, ingen kroppe, ingen fysik. Derimod er der tid, opfattelse og psyke. Dette kommer især til udtryk i væsnernes sprog. På planetens nordlige halvkugle består sproget kun af verber og på den sydlige kun af adjektiver. Det giver simpelthen ikke mening at have substantiver, når der ikke er nogen materielle ting. Leksikonet indeholder et eksempel med sætningen *månen steg op over floden*, der med verber kan udtrykkes som *mod op bag evigstrømmede månedere (det)* og med adjektiver som *orange-fin i himmelsk-blå*. Det lyder som menneskelige digte! Hvis man tænker over, hvad det siger om digte, at normale sætninger på radikalt anderledes sprog minder om vores digte, så viser det poetiske i de idealistiske væsners sætninger muligvis, at digtning kan bringe os ud i erkendelser, der er på grænsen af det, vi kan forestille os. Eller i hvert fald at en mere fri, poetisk form forandrer vores erkendelser på en eller anden måde.

Ligesom idealisternes sætninger virker poetiske for os, forstås substantiver på planeten kun som "poetisk konstruktion", men ingen tror virkelig på, at de refererer til noget virkeligt. Uden noget rum og uden noget, der er uafhængigt af opfattelsen af det, er selv ►

en sten en slags mental proces. Idealismen har, for os, besynderlige konsekvenser. Når nogen på Tlön leder efter en blyant, der måske er gemt under bordet, kan det ske, at de i stedet finder én i sofaen, så der altså er to blyanter. Tanken om at finde en blyant, kan skabe en blyant, så der sker en fordobling af blyanten. Her kan dog anes en uoverensstemmelse. For hvad er det overhovedet, de leder efter? Idealisterne tror ikke på, at der findes blyanter, udover som en slags kunstnerisk beskrivelse. For mig er der noget paradoksalt over at lede efter noget, som man ikke selv tror på findes. Vi møder tilsyneladende en grænse for, hvad der giver mening for os som mennesker eller i hvert fald, hvad der giver mening at sætte i sprog.

Nietzsche skriver i en tekst noget i retning af, at Gud vil forblive, så længe vi tror på grammatikken. Jeg ved ikke helt, hvad det betyder, især ikke i lyset af Guds død. Men det er måske lidt parallelt til en pointe, som begynder at vise sig. Uanset om det er medfødt eller har rod i livshistorien og kulturen, er vi så dybt indlejret i en struktur, der ligner grammatik med subjekt, verballed, objekt osv., at det er svært overhovedet at forestille sig og at beskrive væsner som dem på Tlön. Når man prøver at beskrive et sprog kun med verber, må man lave nogle mærkelige konstruktioner, for at sætningen overhovedet giver mening for læseren. Slet ikke at benytte substantiver til at beskrive verden virker på en eller anden måde unaturligt for mig og nok også for dig. Novellen eksisterer i et slags grænseland mellem det for os mulige og umulige, mellem det der giver mening og ikke giver mening. Et spørgsmål er naturligvis, om sprogets struktur har præget vores bevidsthed, eller om sproget snarere er blevet som det er for bedst at kommunikere den verden, der er omkring os. Det er nok et umuligt spørgsmål at besvare, når vi er nødsaget til at snakke om spørgsmålet i sprog og derfor hviler på den struktur, som vi vil undersøge. Men nok om det.

Det er dog ikke alle, der ville være enige i min karakteristik indtil videre. Renæssancebiskoppen George Berkeley, der faktisk også er med i novellen og er med til at orkestrere en vanvittig konspiration, hævdede i sin tid den radikale idealistiske påstand: *at eksistere er at blive opfattet*.

Tænkere som ham fremhæver helt kortfattet noget i retning af, at fx øjet ikke ser ting men snarere kvaliteter som farver. Hvis vi ikke sanser objekter, men farver, lyde osv., er verden for Berkeley immateriel, nogenlunde som den er for idealisterne fra Tlön. Det, som Borges gør anderledes end Berkeley (hvis egne tekster jeg desværre ikke har læst), er at præsentere idéen i en form, der virkelig gør idéen for læseren. Efter at have læst novellen er det som om, at dem, der vedkender sig en ekstrem idealisme som denne,



er lidt ligesom filosoffer, der benægter deres egen bevidsthed eller benægter, at verden eksisterer. Mennesker kan tilsyneladende tænke sig til nok så meget, samtidigt med at de jo må leve deres hverdag videre i samme sociale virkelighed som alle andre med middagsaftaler, trafik, fodboldkampe og hvad der ellers hører til. Det vilde ved Tlön's idealister er, at de i deres spontane, umiddelbare omgang med verden udlever idealismen, og det er det, der virker så modstridende med den menneskelige måde at

opfatte verden på, selvom mennesker som fx Berkeley sagtens kan fremsætte radikal idealisme rent intellektuelt.

Når man hævder, at noget er unaturligt, må det indebære, at der også er noget, der er naturligt som kontrast. Noget der på en eller anden måde er unaturligt foregår på Tlön, hvis man forstår det naturlige som noget, der er iboende den verden, vi lever i. Det jeg særligt bider mærke i ved livet på Tlön er, at de opfatter sig selv som uden kroppe. I og med at der for idealisterne ikke er udstrækning, kan der ikke være nogen krop. Se det er unaturligt! Det er radikalt forskelligt fra den måde mennesker eksisterer. Og den måde er tilsyneladende, at vi møder verden som kropslige, rummelige væsner, og at der ligeledes er fysiske genstande, selvom der selvfølgelig er uenighed om detaljerne. Det tyder det i hvert fald på ud fra, hvor dybt mærkværdigt det er at leve og tale som væsnerne på Tlön.

Det har ikke været fokus for dette essay at kritisere andre syn på, hvad der er naturligt, men det reelt unaturlige eller naturlige kan ikke være måder at organisere samfundet på, teknologier, familieformer og andet, som folk, der appellerer til unaturlighed, ofte prøver at argumentere for. Det er for mig mere oplagt at argumentere for, at det, i kraft af at vi har kroppe, at vi fylder noget, er "naturligt" for os at verden er rummelig. Det er måske en lidt mærkelig måde at bruge ordet "naturlig" på, men den hviler på et mere solidt fundament end andre måder at bruge det på gør. Der er måske samfundsformer, der passer bedre til kropslige mennesker, det er svært at sige, og der er nok også etikker, der er mere eller mindre passende til væsner som os mennesker. Måske kan æraer med nye epistemer, ideologier eller teknologier, der fundamentalt forandrer, hvad et menneske

er, omfatte en udvidelse eller forandring af, hvad vi spontant oplever verden som. Jeg er splittet, men så længe vi er de kroppe, som vi nu engang er, vil jeg skyde på, at vi fortsat ikke forstår verden, som beboerne af planeten Tlön gør. Mest af alt ville jeg gerne sprede en lille bid af denne historie, men jeg håber også at have givet dig et indblik i noget måske helt unaturligt og derigennem noget naturligt. ■

# *helt (u)naturligt*

En billedserie af Ursula Teodora Moeran, stud. psych.

En billedserie med indblik i elementer fra hverdagen, der ikke forekommer naturligt. Om de er importeret, designet, umulige at undgå, eller et helt opfundet begreb, er de blevet en del af hvordan vi oplever vores omverden, vores habitat, vores natur.





*Naboskab*



*Livsværk*



*Lokalt liv*



*Krop*



*Hår*



*Syn*



*Plast*





*Frihed*

*"Civilised man refused to adapt himself to his environment. Instead, he adapted his environment to suit him. So, he built cities, roads, vehicles, machinery, and he put up powerlines to run his labour-saving devices.*

*But somehow, he didn't know when to stop.*

*The more he improved his surroundings to make his life easier, the more complicated he made it. So now his children are sentenced to ten to fifteen years of school, just to learn how to survive in this complex and hazardous habitat they were born into. And civilised man, who refused to adapt himself into his natural surroundings, now finds that he has to adapt and re-adapt himself, every day and every hour of the day, to his self-created environment."*

— Citat fra filmen *The Gods Must Be Crazy* (1980) ■

# "HVORDAN SIGER MAN NEJ MED EN KROP, SOM ALTID LIGNER ET JA?"

'Når mænd forlader mig' handler om at være kvinde i en verden domineret af mænd. Johanne Billes roman er en sanselig og revolutionær fortælling om begær, voldtægtskultur og om at miste kontrollen over sin egen krop. At blive frataget sin kropslige autonomi som det, der sker, når tavshed tolkes som samtykke.

Af Emma Elise Møller, stud.psych.

Illustrationer af Ida-Marie Haeusler, stud.psych.



I 'Når mænd forlader mig' følger vi Maria, en kvinde i 20'erne, der forsøger at finde sin egen stemme, mens hun hele tiden bliver overdøvet af mænd, som hun samtidig drages imod. "For ungt, mangler substans" skriver manden, Maria dater på manuskriptet til en bog, som hun senere får udgivet. En nedværdigelse, som Marias senere kæreste følger op på, da han med anspændt mine tilkendegiver om manuskriptet, at: "Det er alt for meget, det her, du bliver til grin". Kæresten opfordrer Maria til at skrive dagbog i stedet. Mændenes løftede øjenbryn og tyssende forsøg på at holde Maria nede, hver gang hun forsøger at hæve stemmen, tegner sig som et gennemgående tema i bogen. Mens stemmen udadtil aftager i styrke, vender den sig indad. Den tager form som Marias indre monologer, der udspiller sig ved nøjagtige iagttagelser af menneskerne omkring hende, samt en beundringsværdig evne til at opfange og definere følelser og tanker. Som da Maria omtaler 'den anden kvinde' i sin partners liv:

*"Hun er med i vores relation som et spøgelse – jeg har aldrig mødt hende, og vi taler sjældent om hende – på samme måde, som en fraværende far kan definere et menneskes selvopfattelse mere end den tilstedeværende mor."*

Man fornemmer, at mindreværdet vokser i lyset af mændenes blikke, berøringer og kommentarer, som måske nok er velmenende, men som lugter langt væk af giftig maskulinitet. Da overskudslageret af Marias bog skal ryddes af vejen, fordi forlaget ikke længere kan have dem opmagasineret, træder kæresten endelig til med sine stærke overarme. Han hjælper gladeligt Maria med at bære bøgerne ned i kældrens mørke.

Marias liv bliver hele tiden viklet sammen med disse mænd på en måde, hvor hun selv bliver svær at få øje på. Mændene præsenteres

med pseudonymer som 'redaktøren', 'idealisten', 'feministen', 'bagatellen' og 'håbet', der henviser til mændenes arketyriske karaktertræk. Man sidder tilbage med en følelse af, at man har mødt mændene før. På bodegaen, på arbejdet eller måske på en tinderdate. Mændene er alle forskellige, men vævet ind i Marias fortælling tegner der sig et samlet mønster. Som læser, lader man sig måske forføre af disse maskuline karakterer, men der sætter sig et ubehag i kroppen, som fortællingen skrider frem. Mændene bliver tilsammen et billede på en kultur, som mange unge kvinder vil genkende fra deres eget liv:

*"Jeg kan ikke huske alle deres navne, men jeg genkender deres hænder. De er så forskellige, hænderne, nogle grove og andre elegante, buttede eller svedige. Beskidte, bastante håndværkerhænder. Nydelige, spinkle akademikerhænder. Alle hænderne har rørt ved mig."*

Mødet med 'redaktøren' i begyndelsen af romanen sætter scenen for det ulige magtforhold imellem kvinder og mænd, der gennemsyrrer selv de nærmeste relationer i Marias liv. Redaktøren er en midaldrende mand med briller i skjortekraven og en let rynket hals. Smuk på en stoisk måde. Og gift, viser det sig senere. Derfor er redaktøren tilbageholdende med at fortælle om sit liv, og derfor mødes de kun i hans sommerhus, på hotelværelser og restauranter. Redaktøren er blot én i rækken af mænd, der ganske kortvarigt får Maria til at føle sig som noget særligt. Som da han fortæller hende, at med den måde hun bevæger sig på, ligner hun en, der kan lide at blive knepet.

Lige i hælene på redaktøren træder 'Idealisten' ind i Marias liv. Hun beskriver, at når Idealisten taler; "bredte der sig en opmærksom stilhed rundt om bordet. Han vidste godt, at det var den effekt, han havde på de andre; de korslagte ben og den ranke ryg tydeliggjorde det." Maria bliver Idealistens projekt. Han vil "vise hende det hele", som han siger. Han vil forme hende, så hun bliver en bedre og sundere udgave af sig selv. Og Maria danser med. Hun har lært at være føjelig, at affeje sin vrede og, vigtigst af alt, har hun lært ikke at forlange noget af nogen: "I forelskede jer i mine løgne,

*I forelskede jer i min underdanighed. Det var den, I havde allermost lyst til, tror jeg, det var den, I begærede."*

Idealisten må derfor ikke vide, at Maria ryger i smug på altanen. Han må ikke vide det, da hun bliver voldtaget: "Det skyldes ikke kun et næstekærligt behov for at skærme ham mod den nye realitet, det skyldes ikke kun hengivenhed og omsorg. Det skyldes min værdighed."



Omme bag ubehaget, der manifesteres i takt med Marias psykiske og fysiske deroute, ulmer der et vredt opgør med patriarkatet. Et oprør, som Johanne Bille skriver frem i Marias revolutionære, men samtidig hudløse, indre monologer, der efterlader læseren med en feministisk kampgejst. Et opløftet håb, midt i al elendigheden, som den nye samtykkelovgivning forhåbentlig kan bidrage til.

*"Jeg er så træt af at være et sted, hvor I kan placere jeres smerte. Jeg har ud i det uendelige hørt om jeres forkvaklede forhold til jeres mødre, jeres såkaldt kællingeagtige ekskærestere og jeres generelle mindreværd, jeres skuffelser og selvbeprejdelse, jeg har rummet det hele og lidt til, men nu må det være nok, nu har det her tag-selv-bord tænkt sig at pakke sammen." ■*



Når løsningen er  
At skabe plads til 3x10 minutters mindfulness  
Eller en halv time med høj puls  
I vores travle hverdag  
Som ikke skal omstruktureres yderligere  
Når løsningen er  
Vi må stoppe med at ryge  
Vi må stoppe med at drikke  
Vi må stoppe med at feste  
Vi må stoppe rusen  
Trods lavere alkoholindtag  
Trods færre hverdagsrygere  
Når løsningen er  
At komme hurtigere gennem uddannelsessystemet  
At komme igennem uddannelsessystemet med et flot CV  
At sparre på uddannelse  
At fjerne dannelse i uddannelse

De må forstå  
At udviklingen fortsat vil være naturlig  
Når vi lever på en planet, der brænder  
Når alt magthaverne taler om er  
CO2 kvoter  
Teknologier  
Vi udvikler i fremtiden  
Vækst  
Er vigtigere end velvære  
Mental sundhed er en teknologi  
Livet er et liv i acceleration  
Det er helt naturligt ■

# DEN GRAVIDE ER JO OGSÅ BARE ET MENNESKE

Af Ditte Marie Thiemer Hilbert, stud. psych.

**BOGANMELDELSE:** *En tryk begyndelse* er en fødselsforberedelsesbog. Men det er ikke bare en fødselsforberedelsesbog: Den er nemlig skrevet af psykolog Ranka Skak, der trækker på sin egen praksis som klinisk psykolog, hvor hun gennem mange år har haft et særligt fokus på kommende og nye mødre. Læs her, hvad en psykolog kan bidrage med indenfor et felt, der har en tendens til at tænke på den gravide som en patient i et system optaget af normer og afvigelser.

Hvorfor er det relevant at anmelde en bog om fødselsforberedelse i et studieblad for psykologistuderende? Det er det, fordi tilblivelsen af et barn på flere planer er en psykologisk proces - både for barnet og for forældrene. De fleste fødselsforberedelsesbøger skrives af personer med en sundhedsfaglig baggrund, hvilket tydeliggøres i det ofte meget normative subjekt, der fremskrives i disse. Skak fremskriver en forståelse af den gravide som subjekt, og dermed den gravides selvforståelse, fremskrives her med udgangspunkt i Banduras self-efficacy teori, som Skak beskriver som at *skabe tryghed ved at blive autoriteten i sin egen fødsel*. Gennem hele bogen insisterer Skak på, at fødslen ikke blot er en fysisk begivenhed, men derimod en uundgåelig transformationsproces, som den gravide selv kan være med til at forme i en hensigtsmæssig retning. De fysiske

aspekter af fødslen dækkes mindre omfattende end i mange andre fødselsforberedelsesbøger, og når de berøres, henter Skak information fra relevante sundhedsfaglige personer, mens hun beskriver aspekter af det psykiske sideløbende. Skaks praksis er forankret i det udgangspunkt, at krop og psyke ikke kan adskilles; hendes redskaber er i høj grad kropsterapeutiske og har fokus på åndedrættet og mindfulness. Gennem bogen beskrives korte, overskuelige øvelser, som kan hjælpe den gravide til at mærke sin krop og mærke efter, når der skal tages beslutninger. Det handler om at arbejde konkret med at komme i kontakt med kroppen og med at berolige nervesystemet, og der opfordres til ikke at fortabe sig i følelser, men at observere dem og lade dem eksistere som en del af det, der sker i nuet.

Bogen er inddelt i tre afsnit: Graviditeten, fødslen og den første barselstid. I det indledende kapitel peger Skak på, at undersøgelser viser, at tilfredshed med fødeoplevelsen i højere grad handler om oplevelsen af egen involvering i beslutninger i fødselsforløbet, samt en positiv oplevelse af relationen til plejepersonalet, end af de medicinske indgreb, der eventuelt anvendes. Hendes primære redskaber er at klæde den gravide på med viden, som kan bruges til at tage beslutninger om eget forløb; dels gennem formidling om graviditeten og fødslen som fysiologiske processer, dels gennem en gradvis udfoldelse af det uadskillelige krop/psyke-forhold, som hun selv tager udgangspunkt i i sin praksis. Bogen er fyldt med øvelser, som skal understøtte udviklingen af en øget kropsbevidsthed, hjælpe med de fysiske aspekter af fødselsforberedelsen eller



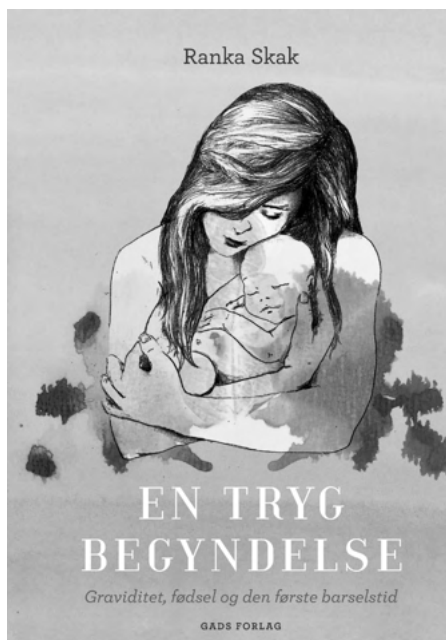
hjælpe til at kunne tage beslutninger med udgangspunkt i at tage egne behov alvorligt. Her ses en klar insisteren på at tage måden, vi mødes af sundhedssystemet alvorligt, med påmindelser om at dette har reelle konsekvenser for trivslen og oplevelsen af hele forløbet. Skak påpeger derfor, at man gerne må advokere for sig selv og være en person med en historie og ønsker for, hvordan man gerne vil mødes. Samtidig minder hun om, at autonomi ikke er det samme som kontrol, og at processen er et samarbejde mellem den gravide og sundhedssystemet.

Særlig interessant er det, at Skak insisterer på, at både den gravide og fosteret er psykologiske og sansende subjekter, og at relationen mellem disse skal tages alvorligt på måder, som handler om at skabe en reel forbindelse ud fra de konkrete forudsætninger, der er. Hun forsøger at normalisere et bredt spektrum af følelser og reaktioner, understøttet af teoretiske forklaringer og små anekdoter. Derudover forbereder hun den gravide på at forvente en øget sårbarhed og oplevelse af at genbesøge temaer fra barndommen og opfordrer til at tilgå egne reaktioner med nysgerrighed. Samtidig flettes viden om bl.a. hormonernes mangefacetterede indflydelse ind; et eksempel er hormonet oxytocin, hvor funktioner i fødselsprocessen og den tidlige tilknytning gennemgås; senere beskrives dette hormons tendens til at øge en følelse af "os og dem".

I bogens sidste del, der handler om tiden efter fødslen, flyder Skaks kærlighed til den nybakte mor som en tydelig rød tråd: Der opfordres til både at drage egenomsorg og at bede om omsorg fra de nærmeste. Dette fremkommer som en kærlig insisteren på, at denne tid rummer helt særlige forudsætninger for udvikling i relationen til både en selv og andre.

Som læser oplever jeg, at bogen formår at gribe fat i en række emner, som er interessante fra et psykologisk perspektiv: En overfladisk men meget relevant viden om præ- og perinatal psykologi, som særligt udfoldes i afsnittet om at byde sit barn velkommen; spædbarnspsykologiens udgangspunkt om at snakke til barnet som om, det forstår, hvad der bliver sagt samt en generel nuancering på tværs af de emner og temaer, som bogen gennemgår. Alt der foregår i den gravide kan være komplekst, personligt og nogle gange modstridende, men alligevel relevant og meningsfuldt. Dette understøttes igen af et ønske

om at give den gravide redskaber til at forholde sig til, hvad der er positivt for denne, og hvordan man siger fra overfor et system, der godt kan lide, at fødselsforløb er ret ens. Skak formår på fin vis at minde om, at de forudsætninger, man har som gravid, ikke pludselig fordufter, fordi man nu skal være forælder: Vi er forskellige mennesker med forskellige liv og erfaringer, og selvom alle forudsætninger ikke altid kan maksimeres, er det stadig muligt at skabe noget, der fungerer - både i fødslen og i tilknytningen der etableres derefter.



En af bogens allerstørste styrker er, at den opfordrer til at forstå den gravide som et særligt subjekt med særlige erfaringer og måder at være i verden på; og insisterer på en mangfoldighed af normaliteter. Skak balancerer fint i at forholde sig kritisk til den stigning, der ses i antallet af kejsersnit og samtidig insisterer hun på, at medicinske indikationer ikke er den eneste valide grund til, at der foretages kejsersnit. Denne dobbelte position er noget, jeg har savnet i andre fødselsforberedelsesbøger, som hurtigt får opstillet et meget snævert normativt ideal, som kan skabe unødvendig bekymring og fremmedgøre den gravides måde at være gravid på - hvilket kan have negative konsekvenser for oplevelsen af at være gravid og fødende. En anden styrke er, at vigtigheden af måden, hvorpå den gravide mødes, under-

streges, og igen klædes den gravide på til at føle autoritet i den sære dobbeltrolle som både gravid og som menneske. Her bruges psykologfagligheden i høj grad på en vedkommende måde.

Til gengæld kunne jeg ikke lade være med at ønske, at bogen brugte de kønsneutrale benævnelser "den gravide" og "partnern". Skak kommer i begyndelsen af bogen med en hilsen til dem, som ikke lever i en traditionel kernefamilie og bruger argumentet om læsevenlighed som begrundelse for at anvende de klassiske begreber. Men det ville have klædt bogen at anvende begreber, som inviterer alle typer af gravide ind som læsere. Måske netop fordi at dem, der ikke inkluderes i disse benævnelser, kan have ekstra brug for en fødselsforberedelsesbog, som tager den store opgave på sig - at lære den gravide at advokere for sig selv og at blive taget alvorligt i et sundhedssystem, som har tendens til at glemme at se de gravide som kompetente og hele individer. ■

# 2020'ERNES PSYKOLOGER

Af Karen Damgaard, stud.psych. og Ditte Marie Thiemer Hilbert, stud.psych.

Illustrationer af Maja Koch Nielsen, stud.psych.

For nogle psykologistuderende akkompagneres forestillingen om en fremtidig beskyttet titel som *psykolog* af et tydeligt billede af *psykologrollen*. Måske du ser dig selv siddende i en behagelig lænestol over for en bevæget klient? Måske du ser dig selv stå gestikulerende foran en skare af forretningsfolk? Måske du ser dig selv pludre med et spædbarn? Måske du ser dig selv med blikket fikseret på et hjernescanningsbillede? Eller skrivende tykke bøger om kroge i hjernebarkens dybe fuger? Måske du ser dig selv som del af et efterforskningshold i tunge kriminalsager? Eller som én, der giver mennesker muligheden for at få nye perspektiver på parforholdet?

På studiet bliver vi præsenteret for eksempler på, hvad psykologrollen kan være. Og igennem studiejobs, medier, venner, bekendte og kurser møder vi fortsat flere og flere. Men der er mange psykologiuddannede i verden, og derfor vil der formentligt fortsat være eksempler på psykologer, der befinder sig i og udfører jobs, som vi ikke er stødt på før.

Det er intentionen bag denne artikelse-rie: at give yderligere bidrag til bunken

af eksempler på, hvad psykologrollen kan være for én. Samtidig er det særligt ønsket at præsentere eksempler på psykologer, hvis roller placerer sig i de klassiske forståelsers yderkroge, i grænselands eller nye territorier. Selvom en sådan rummelig metafor lægger op til, at vi kan definere fagligheden inden for nogle faste rammer, hvilket kan vise sig at være svært.

De eksempler, som præsenteres i denne serie, vil i udpræget grad være psykologer /psykologiuddannede, der arbejder tværdisciplinært. Og nogle vil ikke være blege for at forene et politisk engagement med en psykologpraksis. Håbet er, at der vil være eksempler på roller, som ikke alle studerende allerede er blevet bekendt med gennem psykologistudiets fag.

Måske har du lige taget hul på dit første semester eller måske nærmer du dig afslutningen på din uddannelse. Men tiden det tager os at få fat i den beskyttede titel *cand.psych.*, behøver ikke hindre os i at tænke lidt på, hvad man herefter kan anvende titlen til.

Læs med på de næste sider og i de kommende udgivelser af Indput.

# BÆREDYGTIGHEDSPSYKOLOGI MED SIMON ELSBORG NYGAARD

I denne fjerde del af serien 2020'ernes psykologer snakker vi med Simon Elsborg Nygaard, der arbejder med *bæredygtighedspsykologi*, som er anvendelsen af psykologien i spørgsmålet om bæredygtighed.

Simon arbejder primært som selvstændig psykolog og konsulent i både den private og offentlige sektor, hvor han bliver kaldt på, når en organisation eller virksomhed skal påbegynde omstillingsprocesser til gavn for både mennesker og miljø. Tidligere har han været ansat som post.doc på Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, hvor han blandt andet underviste i faget "Fremtidens Organisation: Trivsel, bæredygtighed og ledelse" efter at have færdiggjort sit ph.d.-projekt med titlen "Sustainability Psychology: On the relation between environmentally sustainable living and subjective well-being". I dag har Simon kun en mindre del af sit arbejdsliv på universitetet som ekstern lektor, hvor han laver lederuddannelse og er ph.d.-bivejleder.

Indput har taget en snak med Simon om arbejdet med bæredygtighed og psykologi, som det kan se ud både som akademiker og praktiker. Bæredygtighedspsykologien er et bredt felt, der kræver, at man kan jonglere med mange perspektiver og at man kan bygge broer og formidle.

## Trivsel i en ramme af miljømæssig bæredygtighed

Simon begyndte at kombinere klimamæssige og psykologiske spørgsmål i forbindelse med sit ph.d.-projekt, der egentlig 'bare' skulle have handlet om trivsel: Trivsel som et vigtigt mål for, hvor godt et samfund fungerer. Det var derfor spørgsmål om, hvordan vi skaber gode samfund og gode fællesskaber, der interesserede ham. Men så snart han tilføjede et tidsperspektiv til disse spørgsmål, havde han åbnet en dør til spørgsmål om miljø og klima, som han ikke kunne lukke igen:

*"Så snart man sætter et tidsperspektiv på trivsel, så handler det om, hvordan vi i samfundet kan skabe trivsel nu, men selvfølgelig også om 30 år. Og det kan man ikke begynde at tale om, uden at tale miljømæssig bæredygtighed. For den måde, hvorpå vi skaber trivsel for nuværende borgere i vores samfund, underminerer muligheden for trivsel på længere sigt."*

Hans arbejde er baseret på ønsket om at ændre praksisser på måder, der både fremmer trivsel blandt en gruppe mennesker – medarbejdere i en virksomhed, elever i en skole eller andre – og tager højde for en miljømæssig bære-

dygtighed. Her er nøgleordene motivation, engagement, adfærdændringer og bæredygtig trivsel, som han understreger, er noget af det psykologien ved allermost om. Som et eksempel på, hvordan dette ser ud i praksis, beskriver Simon et biblioteksprojekt, som han har deltaget i som konsulent:

*"Vi prøver at undersøge, hvordan biblioteker kan blive bedre til at arbejde med FN's verdensmål og borgere. Vi har lavet nogle workshops, hvor borgere arbejder med verdensmål, men de gør det på måder, så det samtidig ▶*

## FN's 17 verdensmål

Verdensmålene udgør 17 konkrete mål og 169 delmål, som forpligter alle FN's 193 medlemslande til helt at afskaffe fattigdom og sult i verden, reducere uligheder, sikre god uddannelse og bedre sundhed til alle, anstændige jobs og mere bæredygtig økonomisk vækst. De fokuserer ligeledes på at fremme fred og sikkerhed og stærke institutioner og på at styrke internationale partnerskaber.

1. Afskaf fattigdom
2. Stop sult
3. Sundhed og trivsel
4. Kvalitetsuddannelse
5. Ligestilling mellem kønnene
6. Rent vand og sanitet
7. Bæredygtig energi
8. Anstændige jobs og økonomisk vækst
9. Industri, innovation og infrastruktur
10. Mindre ulighed
11. Bæredygtige byer og lokalsamfund
12. Ansvarligt forbrug og produktion
13. Klimainsats
14. Livet i havet
15. Livet på land
16. Fred, retfærdighed og stærke institutioner
17. Partnerskaber for handling

fremmer deres trivsel. Blandt andet arbejder vi med deres kognitive dissonans, altså den her uoverensstemmelse, der er mellem deres holdninger og værdier og så deres bæredygtige adfærd. Vi arbejder med de negative følelser og tanker, de har i forhold til fremtiden. Vi arbejder også på en måde, hvor vi imødekommer deres grundlæggende psykologiske behov, altså **autonomi, kompetencer, samhørighed og meningsfuldhed**, som leder til trivsel og motivation. Og vi kigger på nogle andre faktorer som man ved også hænger sammen med trivsel og bæredygtighed, sådan noget som voluntary simplicity, nature connectedness, bevægelse eller bæredygtig mad."

### **Bæredygtighedspsykologi og den abstrakte bæredygtighed**

Udgangspunktet for arbejdet med bæredygtighed er i Simons tilfælde i høj grad i FN's 17 verdensmål, og Gro Harlem Brundtlands (tidl. norsk statsminister og leder af FN's Miljø- og Udviklingskommission, der udgav rapporten *Vor Fælles Fremtid* kaldet "Brundtlandsrapporten" i 1987,

#### **Brundtlands definition af bæredygtighed**

Bæredygtig udvikling blev for alvor sat på den internationale dagsorden, da FN's Miljø- og Udviklingskommission under ledelse af den norske statsminister Gro Harlem Brundtland, i 1987 udgav rapporten "Vores Fælles Fremtid" - også kaldet Brundtlandrapporten. I rapporten udtrykkes i stærke vendinger den forarmelse, der var sket af såvel menneskelivet som naturen, og det blev slået fast, at udviklingen var både uacceptabel og ikke-bæredygtig.

Bæredygtig udvikling defineres i Brundtlandrapporten som:

*"En bæredygtig udvikling er en udvikling, som opfylder de nuværende behov, uden at bringe fremtidige generationers muligheder for at opfylde deres behov i fare"*

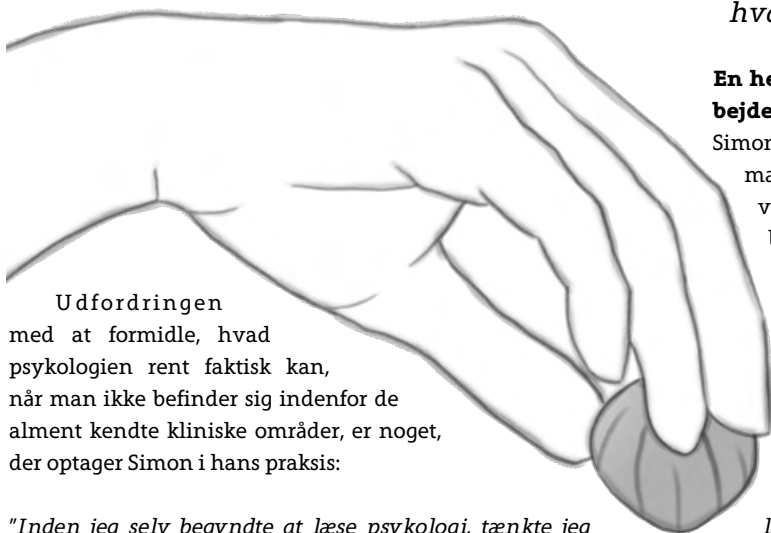
red.) definition af bæredygtighed, som fokuserer på det økonomiske, det sociale og det miljømæssige. Men bæredygtighed er et diffust begreb, hvilket giver udfordringer i forhold til at kommunikere omkring emnet. I praksis er det som efterspørges ofte baseret på ønsker om omstilling til miljømæssig bæredygtighed. Vi spørger, hvad der gør en psykolog egnet til at arbejde med miljømæssig bæredygtighed, og Simon svarer:

*"Psykologer ved noget om, hvad der skaber gode menneskeliv, så jeg synes, at vi burde sidde med alle de centrale steder i samfundet, f.eks. i Folketinget. Hvorfor er der ikke nogen psykologer med, når man forsøger at indrette samfundet efter mennesker? Det burde der jo være. Man kan sige, at hvis vi i et demokratisk samfund skal have folk til at ville omstillingen til bæredygtighed, så skal det så vidt det overhovedet er muligt ske, uden at det går på kompromis med folks trivsel. Fordi folk vil gerne leve gode liv, så hvis vi ikke formår det, så kan vi ikke få folk med på vognen. Formidlingsmæssigt er det jo også en af udfordringerne, at bæredygtighed er så abstrakt et begreb, for hvis noget skal være vedkommende, skal det være konkret og kunne smages og røres og den slags. Hvordan vi får det gjort konkret for mennesker, er også et eksempel på en psykologisk indsigt, som man ikke i særlig høj grad har taget til sig, i den måde man arbejder med klima på.*

*"Psykologer ved noget om, hvad der skaber gode menneskeliv, så jeg synes, at vi burde sidde med alle de centrale steder i samfundet, f.eks. i Folketinget. Hvorfor er der ikke nogen psykologer med, når man forsøger at indrette samfundet efter mennesker?"*

*Noget af det, der har overrasket mig er, hvor svært det var, i hvert fald på et tidspunkt, at overbevise folk om, at adfærd og psykologi overhovedet var relevant i arbejdet med bæredygtighed. De fleste menneskers reaktion, når man siger bæredygtighedspsykologi, det er, "hvordan fanden hænger det lige sammen?". Når vi kommer fra faget, virker det lidt mere åbenlyst. Selv over for eksempelvis den grønne tænketank CONCITO, som er vanvittigt kompetente ind i klima-spørgsmålet, skulle jeg starte med at vise, hvorfor og hvordan psykologi og adfærd overhovedet er relevant. Nu arbejder de langt mere med adfærd og psykologiske aspek-*

ter og langt mere helhedsorienteret, men det overraskede mig, at den kobling alligevel var så svær for dybt kompetente mennesker at lave."



Udfordringen med at formidle, hvad psykologien rent faktisk kan, når man ikke befinder sig indenfor de alment kendte kliniske områder, er noget, der optager Simon i hans praksis:

"Inden jeg selv begyndte at læse psykologi, tænkte jeg også, at det var Freud, det var klinisk psykologi... Og jeg vidste ikke, at klinisk psykologi var noget særligt, der adskilte sig fra andre former for psykologi. Det er en opgave vores fag har – vi har et job i at forklare folk, hvad psykologien kan bruges til. Der er ikke slået nogen stillinger op som bæredygtighedspsykolog eller folketingspsykolog eller hvad man skal kalde det. Men jeg synes, at sådan nogle som Svend Brinkmann eller Eva Secher Mathiasen har formået at ramme et bredere publikum og vise, hvordan psykologien kan bruges til at tænke, og dermed også handle anderledes på samfundsrelevante problemstillinger, med udgangspunkt i psykologisk teori. Det tror jeg, at mange flere kunne gøre. Bæredygtighedsudfordringen er virkelig en af vores største udfordringer som mennesker. Men vi har jo også masser af andre udfordringer, som psykologien også kunne kaste sig over. Jeg tror, at der er en masse praksisfelter, der kommer til at vokse, når vi bliver bedre til at omsætte vores teorier til praksis, for vi kan gøre gavn mange flere steder end vi gør nu."

"Det er en opgave vores fag har – vi har et job i at forklare folk, hvad psykologien kan bruges til. Der er ikke slået nogen stillinger op som bæredygtighedspsykolog eller folketingspsykolog eller hvad man skal kalde det."

### En helhedsorienteret tilgang og tværfagligt samarbejde som en forudsætning

Simon beskriver, hvordan han i sit arbejde er blevet opmærksom på, hvor snæver brugen af psykologi har været i spørgsmål om bæredygtighed tidligere. Han beskriver, hvordan der er udført studier, hvor man kiggede på folks specifikke genbrugsadfærd og korrelerede det med andre faktorer, eksempelvis værdiorientering eller trivsel. Han kritiserer denne tilgang for at skævvride og ikke kigge på de systemiske og materielle forhold, der gør sig gældende:

"I stedet for at måle, om mine værdier hænger sammen med, om jeg gider at genbruge, er det langt mere relevant for hele psykologien at se på, hvordan mine værdier hænger sammen med mit totale personlige ressourceforbrug. For ellers får man en skævvridning i psykologien: Sådan at heltene er dem, der genbruger flasker og papir for eksempel – dér kan man se en sammenhæng mellem høj genbrugsadfærd og høj trivsel, og så råber man jo juhu! indenfor psykologien. Men de samme mennesker kan sagtens være nogen, der bor i de største huse, flyver oftest på ferie, spiser mest



kød, og altså har det største totale personlige ressourceforbrug. Og det er noget af det, man ikke har beskæftiget sig med indenfor psykologien. Man måler på ting, der ikke batter." ►

Simon arbejder også af og til med det, han kalder Integrativ Perspektivisme, hvor den såkaldte Kvadrantmodel står som en hjørnesteen. Med denne model analyseres fænomener ud fra fire grundlæggende perspektiver, som muliggør præcision og fokus samtidig med bredde og overblik: Man betragter et fænomen ud fra skel mellem *entalsperspektiv* (personlige oplevelser og adfærd) og *flertalsperspektiv*



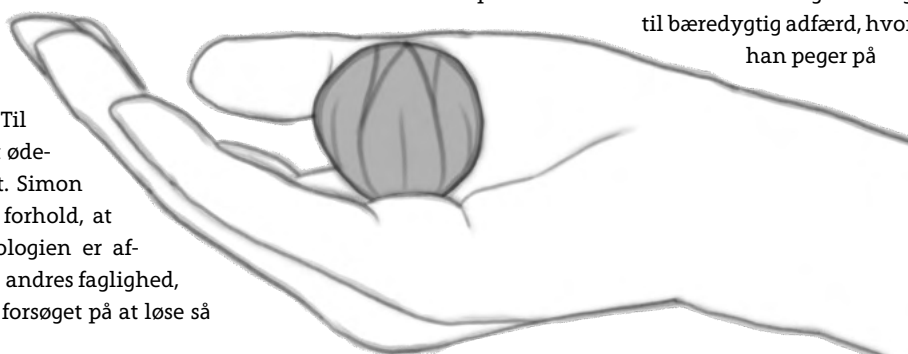
(fælles oplevelser og adfærd i kulturer og systemer) og mellem *ydre perspektiv* (det, der kan observeres) og *indre perspektiv* (det, der ikke kan observeres). Og med modellen er det muligt at analysere menneskers væren-i-verden ved at fokusere på henholdsvis *adfærd, oplevelse, system* og *kultur*, som netop tilsammen udgør en helhedsorienteret analyse af et fænomen, som eksempelvis bæredygtig trivsel.

Med afsæt i Integrativ Perspektivisme beskriver Simon sig selv som pragmatiker og eklektiker og fremhæver en forærlighed for teorier, som er praktiske. Og dette afhænger vel at mærke af, hvad teorien skal bruges til. Som de fleste ved: hvorvidt en hammer eller en skruetrækker er bedst, afhænger af, hvad man skal bygge. Til gengæld kan begge dele bruges til at ødelægge, hvis man bruger dem forkert. Simon peger desuden på det helt centrale forhold, at man indenfor bæredygtighedspsykologien er afhængig af både sin egen faglighed og andres faglighed, da ingen fagligheder kan stå alene i forsøget på at løse så komplekse problemer:

*"Jeg forsøger at have en helhedsorienteret tilgang. Psykologiens viden om mennesker kan bruges af den klassiske*

*klimateknologi, livscyklusanalysen og impact-folkene, fordi vi ved en masse om mennesker, som de intet ved om. Til gengæld kan psykologerne have kæmpestor gavn af at få nogle bedre mål for impact. F.eks. så man måler individets totale personlige ressourceforbrug i stedet for blot at måle, om individet gider slukke for lyset eller smide papir og flasker til genbrug. For mit eget vedkommende har jeg samarbejdet med nogle folk fra CONCITO og DTU som kunne udføre det, man kalder livscyklusanalyser på de mennesker, vi undersøgte, og dermed fik vi både mål for deres trivsel og deres totale personlige ressourceforbrug. Det kunne jeg eller andre psykologer aldrig have gjort. Det tager årtier for talknuserne at opbygge samme kompetenceniveau. Så vi vandt en masse på at kombinere psykologien med livscyklusanalyse og impact-målinger. Rent ud sagt var det ikke gjort lige så godt før, som vi gjorde det – og det var ikke gjort på lige så mange mennesker. Så det var et forsøg på et reelt bidrag til feltet."*

Som psykologisk mål blev der undersøgt *subjective wellbeing*, som både er et kognitivt mål, der måler livstilfredshed, samt et affektivt mål, der måler på følelser. Trivselsforskningen peger på, at man er nødt til at måle på begge disse faktorer som minimum, når man arbejder med trivsel. Han henviser til, at vi indenfor psykologien har en stor mængde viden om, hvad der foregår på indersiden, og hvordan det hænger sammen med ydersiden. Og idet verden og samfund i høj grad består af mennesker, er det en værdifuld viden at kunne bidrage med. Et eksempel er kommunikationen omkring ændring



til bæredygtig adfærd, hvor han peger på

nogle basale fodfejl i den primært negative kommunikation, der er omkring klima:

*"Man har ikke taget højde for helt centrale indsigter fra motivationsteori – hvordan får man folk til at rykke sig? Det gør man ikke ved kun at skræmme dem, det gør man også ved at fortælle dem, hvor man gerne vil hen og hvorfor og hvad vi må gøre mere af."*

Igen peger han dog på, at psykologien i denne type spørgsmål ikke kan stå alene, men at vi skal arbejde sammen med andre fag, der også ved noget om mennesker, bæredygtighed, samfund og lignende. For eksempel sociologerne, som måske nok ved en masse om registerdata og socio-demografiske faktorer, men som i høj grad arbejder med tomme individer og ikke tager udgangspunkt i, at menneskers grundlæggende psykologiske behov skal opfyldes, og alle mulige andre psykologiske forhold. Evnen til at differentiere individer og få viden om, hvad der motiverer forskellige mennesker, er lige så værdifuld som viden om samfundsforhold på et større plan, når det kommer til den grønne omstilling.

### **Praksisnær forskning**

Dette bringer os ind på forholdet mellem det at være akademiker og det at være praktiker, som i mange tilfælde kan stå som modsætninger, med forskellige udgangspunkter og idealer. Simon ser dog ikke dette som et uløseligt problem, men peger på, at forskningen måske i mange tilfælde kan have gavn af at være praksisnær:

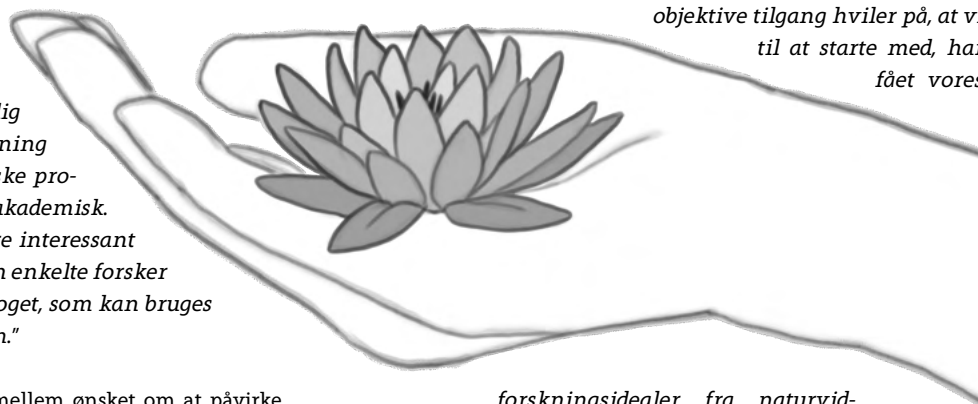
*"Jeg håber, at vi kommer til at se, at man selvfølgelig bevarer den gode forskning og den høje forskningsmæssige standard, men at man samtidig ser, at der ikke er en modsætning mellem at bidrage til praktiske problemstillinger og at arbejde akademisk. Tværtimod er det måske mere interessant og motiverende – også for den enkelte forsker – hvis man finder frem til noget, som kan bruges til at skabe en lidt bedre verden."*

Men der er også et dilemma mellem ønsket om at påvirke praksis på den ene side og så de forskningsmæssige idealer, som præger den akademiske verden:

*"Man kommer jo fra en gammel universitets-tradition, hvor objektivitet er bedre end subjektivitet, og afstand er bedre end indblanding. Men hvad gør man så, når man som forsker faktisk er motiveret af en praktisk problemstilling, der handler om at skabe bedre samfund? Jeg er kommet frem til, at jeg ikke synes, der nødvendigvis er nogen modsætning mellem at lave objektiv forskning, hvor man forsøger at komme frem til sandheden, så godt som man overhovedet kan, og bruge sandheden, så godt som man nu kan. Der hvor det bliver farligt er, hvis ens forskning bliver præget af nogle særlige interesser eller personlige ønsker, man har."*

Tendensen til at lede efter de konklusioner, man ønsker, er ikke nødvendigvis noget, som kun folk med idealistiske interesser påvirkes af, påpeger Simon. Derimod har meget af den psykologiske forskning, han har læst i forhold til bæredygtighed, været præget af manglende helhedstankgang og over konklusioner, som for eksempel, når der laves konklusioner vedrørende bæredygtig adfærd uden at kigge på personers totale ressourceforbrug.

*"Jeg synes, at den mest interessante forskning er den, som kan gøre en forskel for mennesker ude i den virkelige verden. Det betyder ikke, at man ikke skal kunne forske i ting med en anden type værdi og måske en værdi i sig selv – men jeg synes, at det er relevant, om forskning kan være med til at gøre en forskel. Måske har vi faktisk en delvis pligt til, at vores forskning kan bruges i samfundets eller andre menneskers tjeneste, når det er skatteyderne, der betaler? Jeg tror, at den objektive tilgang hviler på, at vi til at starte med, har fået vores*



*forskningsidealere fra naturvidenskaben og dermed antagelsen om, at man overhovedet kan være objektiv. Og den er vi kommet ►*



*til at tage med os på en måde, der er lidt uhensigtsmæssig. Så man skal være opmærksom på at holde tingene adskilt. Men det betyder ikke, at man ikke skal bruge den viden og forskning man har til at gøre verden til et bedre sted. Og specielt ikke, når man ikke kun er motiveret af et forskningsfelt i sig selv, men også af en praktisk problemstilling."*

Generelt ser Simon en udfordring i det, at nogle forskere er mere interesserede i at publicere artikler end at gøre en samfundsmæssig forskel med deres forskning. Dette ses eksempelvis, når en forsker deler sit datasæt op og besvarer adskillige spørgsmål i separate artikler, men derpå i mange tilfælde også undgår at undersøge et felt mere helhedsorienteret og ikke formår at besvare de spørgsmål, der er mest relevante i praksis. Simon uddyber:

*"Hvis man skulle være mest kritisk, så kunne man sige, at der ville være mere meningsfulde måder at bedrive forskning på, hvis man var motiveret af praksis. Og hvis man er motiveret af praksis, så kan man godt – det betyder det for mig i hvert fald – se det sådan, at man har en hårdere dommer, for man vil være sikker på, at det virker. Det er ikke nok at finde en statistisk sammenhæng i et datasæt og beskrive den. Og hvis man tager det skridtet længere og kommer ud i praksis, hvor nogen skal betale for det, man laver, og de skal have deres borgere, medarbejdere eller ledere til at sætte tid og ressourcer af og arbejde sammen med én, så skal det virke. Ellers får man det at vide på to sekunder. Så der er nogle andre kriterier."*

*"Hvis man skulle være mest kritisk, så kunne man sige, at der ville være mere meningsfulde måder at bedrive forskning på, hvis man var motiveret af praksis. Og hvis man er motiveret af praksis, så kan man godt – det betyder det for mig i hvert fald – se det sådan, at man har en hårdere dommer, for man vil være sikker på, at det virker. Det er ikke nok at finde en statistisk sammenhæng i et datasæt og beskrive den."*

Der er kriterier for god forskning inden for akademia, og så er der kriterier for, hvad god forskning er ude i praksis, pointerer Simon. Som forskningsverdenen ser ud på nuværende tidspunkt, er disse kriterier ikke nødvendigvis sammenfaldende. Men måske de kunne blive det i fremtiden? Kriterier for god forskning er ikke urokkelige størrelser, men har gennem historien bevæget sig - ligesom kloden, klimaet, vores uddannelse, hvad vi er optagede af og undrer os over. Psykologrollen er ligeledes i bevægelse, og her siger vi farvel til Simon efter en berigende samtale om, hvordan psykologien kan bidrage til at skabe bæredygtige ændringer og en bedre verden. Hvem ønsker ikke det? ■

#### **Simons anbefalinger til psykologistuderende**

- Spis sundt og gå tidligt i seng :)
- Husk at I er super dygtige og at hvis I finder det som I gerne vil, så skal I gå efter det – og det skal nok lykkes!
- Noget af det der opleves meningsfuldt for os er, når vi tjener en sag, der er større end os selv.

Besøg [www.indput.dk](http://www.indput.dk)



[Hjem](#) [Blade](#) [Artikler](#) [Om Indput](#) [Til dig som Stud.psych](#)

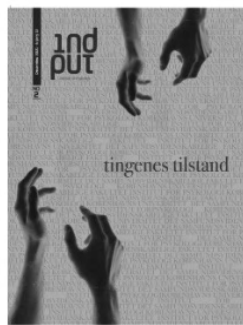
Tema: Krop, psyke og kunst

LÆS NU

Seneste udgivelser fra Indput



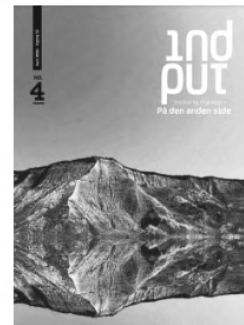
Krop, psyke og kunst



Tingenes Tilstand



Drømme



På den anden side



*Illustration of Ida-Marie Haeusler, stud. psych.*

Temasektion

---

Helt  
Naturligt

# PRAKTIK I GRØNLAND

Af Mathias Baagø Tybjerg, stud.psych.

200 km nord for polarcirklen ligger Grønlands (Kalaallit Nunaat) næststørste by, Sisimiut, i en kommune, der er mere end dobbelt så stor som Danmark, men med blot 10.000 indbyggere. Her startede jeg i januar 2022 min praktik i en PPR-afdeling - eller det vi her kalder MISI. Med dette bidrag vil jeg dele de mest betydningsfulde erfaringer, som jeg tager med mig herfra.

Efter coronapandemien havde tvunget os inden døre og begrænset vores bevægelighed i halvdet års tid, havde jeg et voldsomt behov for at tage meget langt væk. Samtidig var jeg målrettet efter at få et kvalificeret praktikforløb inden for en praksis, jeg kunne stå inde for. På baggrund af de forventninger faldt det naturlige valg på PPR i Grønland. Her kunne jeg både komme meget langt væk fra Danmark og samtidig lære en masse.

## Bredden af opgaver

I skemaet har jeg prøvet at opsætte en normal uge i min praktik. En vigtig tilføjelse er, at jeg også har brugt en del tid på journalføring - hver gang jeg har haft et hul i programmet, er det blevet fyldt ud med det. Derudover har der været arbejdsopgaver, som kun periodevis har fyldt meget.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09	Supervision	Observation i daginstitution	Fællessparring på tværs af PPR-afdelingen	Behandlingsmøde: årlige møder om børn i specialklassen	Fri til at læse, skrive på praktik og speciale
10					
11				Åben rådgivning på skole	
12	Observation i skoleklasse		(stort) Samarbejds møde med forældre, lærere, pædagoger, rådgivningslærere mm. om et barn		
13		Test: WISC, SON-R, osv.		Supervision	
14					
15	Samarbejds møde med forældre	Scoring og fortolkning af test	Samtale med barn/ung	Samtale med barn/ung	

I starten af min praktik var min afdeling særligt beskæftiget med indstillingen til og udformning af specialklasser. I Grønland benytter man sig i større grad af specialklasser til elever med andre behov, end man gør i Danmark, og det giver nogle andre arbejdsopgaver for PPR. Arbejdet bestod i at vurdere om der var skolestartere som skulle starte i en specialklasse, om der var elever der havde behov for at blive flyttet, og hvilke elever, der passede bedst sammen.

Senere i mit praktikforløb har vi haft travlt med forberedelser til, at psykiatrien kom på besøg. Psykiatrien kommer kun til Sisimiut én gang om året og er der kun i en uge. Derfor skal der laves en del forberedelser til dem, såsom observationer og kognitive tests, som de kan bruge i udredningen.

Derudover har jeg løbende deltaget i mere forebyggende udvalgsarbejde, taget på kurser af forskellige art og et flerfold af andre typer af opgaver. PPR virker til at være et arbejdsområde med en særligt stor diversitet i opgaverne, så hvis man vil prøve lidt forskelligt af, kan det virkelig anbefales som praktikplads.

Psykologisk testning har også været en del af mit praktikforløb. Ikke i udbredt grad, men da psykometri har fået meget kritik i Grønland, kan jeg ikke blot efterlade det som en bemærkning. Min indstilling efter at have haft psykologisk testning på kandidaten i psykologi var umiddelbart kritisk. At fortolke et barn ud fra et sæt normative items virkede for mig som en kraftig reduktion uafhængigt af om det var intelligens, depression eller opmærksomhed vi scorede på. I Grønland er der dog tale om en udvidet problematik, da stort set ingen tests er adapteret til den Grønlandske befolkning. I en intelligestest vil der eksempelvis være spørgsmål som børn har dårligere forudsætninger for svare på, hvis de er vokset op i Grønland, da den er formet til de ting som danske børn eksponeres for. Jeg skal ikke kunne sige, hvordan andre psykologer i Grønland anvender dem, men i den praksis jeg har taget del i, har tests primært været et dynamisk redskab, vi kunne interagere med børn omkring. I den sammenhæng synes jeg, at de har været et udemærket redskab til at blive klogere på et barns udfordringer og styrker. Tages resultaterne derimod for bogstaveligt, og bruges de egenrådigt til at forstå et barn, er det enormt problematisk.

### **5 år i uddannelse er et godt udgangspunkt for at arbejde som psykolog**

Med fare for at kede nogen ihjel over en diskussion, som aldrig vil dø, vil jeg gerne kort italesætte forholdet mellem teori og praksis på vores uddannelse. Når nu jeg endelig er kommet til praksisdelen. Praktikken har været enormt lærerig, og jeg oplever, at jeg har udviklet mine psykologfaglige kompetencer mærkbart. En oplevelse, der i en hurtig vending kan tolkes som et argument for, at praktikken skulle rumme noget mere lærerigt om psykologens rolle, end den tid jeg har brugt i kommunehospitalets støvede klasselokaler. Ikke desto mindre har mit praktikforløb været en gennemgribende bekræftelse af måden, hvorpå vores teori bærer vores praksis.

I praktikken har jeg gentagende gange mødt forældre, lærere, pædagoger og andre fagprofessionelle, som efterspurgte konkrete værktøjer til at afhjælpe forskellige problematikker. Jeg har endnu til gode at møde en case, som er simpel, gennemskuelig og hvor der er en åbenlys vej at gå ned af. Det har typisk været enormt svært og har derfor været præget af en masse tvivl. En af vores professorer fremhæver indimellem, at tvivlen er noget vi skal dyrke og turde blive i. Tvivlen omfavner, at vi ikke blive ensidige på komplekse problemstillinger, og den tvinger os til at kvalificere vores inputs. Det skal vi gøre med teori. ►

Det er min oplevelse, at der sjældent forekommer simple løsninger på komplekse problemstillinger, og det er i den forbindelse, at de mange år med næsen begravet i bøgerne giver sig godt ud.

Hvis man føler sig usikker på, hvad man kan gøre ude i praksis efter alle de år på psykologstudiet, så forstår jeg det godt. Sådan havde jeg det i hvert fald selv. Der er et helt naturligt element af, at man først lærer at køre efter man har fået kørekortet. Men når det er sagt, så beroliger det mig, at vores tid brugt på universitet er et fint udgangspunkt for den praksis, vi skal udføre.

### **At praktisere i lyset af en historie**

Som et naturligt led i et praktikforløb går en del forberedelser med at sætte sig ind i det sted og den kontekst, man skal til at praktisere i. For nogen handler det måske om at blive klogere på en konkret lidelse. For mig handlede det særligt om at udvikle en forståelse for forholdet mellem Grønland og Danmark, og hvordan det sætter sine spor i dagens Grønland. Der var en del af mig, som ville lade denne tematik udeblive af denne tekst af frygt for at komme til at misrepræsentere den. Jeg har alligevel taget det med, da temaet har fyldt meget, og jeg synes, det er vigtigt at forholde sig til det. Et centralt spørgsmål, som jeg har spurgt mig selv gentagende gange før, under og nok også vil vende tilbage til efter praktikken, er: Hvordan sikrer jeg, at min praktik ikke bliver en forsættelse af de mange problematiske måder som Danmark og danskere har handlet på i Grønland?

Danmark har uberettiget tvangsfjernet grønlandske børn, tvangssteriliserede voksne, flyttet hele bygder langt væk fra deres hjem og det liv de levede. Danmark har gentagende gange fortalt den grønlandske befolkning, at de skulle tale som danskerne, at de skulle tro som danskerne og de skulle opføre sig som danskerne. Hvis der skulle være nogen tvivl, så er det ikke kun historie, men noget som stadig sætter sine præg i dagens Grønland, hvor man eksempelvis i flere sammenhænge er mere privilegeret, hvis man taler dansk.

Når man som dansk psykolog i Grønland indtræder i en rolle, hvor man ofte bliver bedt om at komme med anbefalinger og rådgive mennesker til, hvordan de eksempelvis skal opdrage deres børn, så kommer det med reference til denne historie.

#### *Hvad har været det bedste ved din praktikplads?*

Det er nok et element, man vil finde flere steder som psykolog, men jeg kan virkelig godt lide, at man i PPR ofte arbejder lidt som en efterforsker. Man modtager en indstilling på et barn, og så skal man indsamle en masse informationer på forskellige måder for at skabe sig et overblik over et barns udfordringer og finde ud af, hvad der er årsagen til deres mistrivsel.



Man kan lære meget ved at læse grønlandske bøger og se film produceret af folk fra Grønland. At sætte sig godt ind i det sted man skal være, er en god start for ens praktik, men vil man lykkes med en hensynsfuld praksis, kræver det også, at man indstiller sin tilgang til det. Jeg har desværre af og til mødt nogle danskere, som reducerer Grønland til summen af dets udfordringer og til en statistik over selvmord. Den indstilling skaber ikke forudsætninger for at forstå kompleksiteten af de fænomener, og det bliver nemt til en praksis, som gentager historien, hvor danskere sætter sig på definitionsretten over mennesker fra Grønland.

Da jeg tog afsted, tænkte jeg, at praktik var et fint udgangspunkt for den omtanke, jeg synes det fordrer. De fleste af alle psykologistuderende, der starter i praktik ved, at de er meget grønne. Det kræver en god portion ydmyghed, hvor man er indstillet på, at man nemt kan tage fejl, misforstå og at man er åben for at lære af det. Man vil uundgåeligt have blinde vinkler, når man kommer udefra, og så må man være god til at lytte.

For mig har det også betydet meget, at den ledende psykolog i mit praktikforløb var grønlandsk, og at jeg har kunnet lære fra hende, hvad der var særligt betydningsfuldt i en grønlandsk kontekst. Det har været med til at underbygge, at den praksis jeg har taget del i, ikke var løsrevet fra kulturen.

Det kan måske lyde som nogle overvejelser, der primært er målrettet at tage i praktik i Grønland. Da man som psykolog ofte skal prøve at forstå mennesker, der lever i en anden sammenhæng end en selv, synes jeg passende, det kan overføres.

Hvis man gerne vil sætte sig mere ind i Grønland, vil jeg anbefale, at man kaster sig over noget produceret af folk fra Grønland. Det kunne eksempelvis være Niviaq Korneliussens bog Blomsterdalen.

Hvis man gerne vil i praktik i Grønland, er der psykologer i MISI/PPR, familiecentre og studenterrådgivningen i de fleste af de større byer på Vestkysten. Jeg fandt min aftale ved at finde deres mail og skrive en uopfordret ansøgning. ■

*Hvad har været den største udfordring ved din praktikplads?*

I en forholdsvis lille og meget isoleret by, løber man ofte ind i de børn, forældre, pædagoger og lærere man arbejder med. Så når man handler ind, tager til koncert eller ud på skibakken, bliver man konfronteret med ens arbejde. Det betyder både, at man er lidt på arbejde, når man har fri, men det kan også føles grænseoverskridende, at skulle konfrontere mennesker i deres fritid med ens tilstedeværelse. Det giver god mening, at man andre steder gør en dyd ud af praktisere i nabokommunen, men det er af gode grunde ikke muligt her.

# ET UFORSIGTIGT FORVAR FOR FORSTÅELSEPAPIRET

Af Hans-Jørgen Hersoug, stud.psych.

Illustration af Natascha M. R. Hansen, stud.psych.

En af grundene til, at operationalisering er en central del af megen videnskab, er blandt andet, at vi bliver nødt til at vide, hvad det er, vi forsøger at undersøge, for derigennem at kunne gennemskue, hvorvidt og hvornår genstanden er tilstede i undersøgelsen. Der er således tale om en art diagnostik, når vi skal konkludere, hvorledes undersøgelsen har levet op til de opstillede kriterier. For at følge den logik synes jeg, at det er på sin plads at italesætte, hvordan kritikken og de 11 krav vi nedsatte tilbage i november 2021, kan diagnosticeres. Har vi skabt reel forandring?

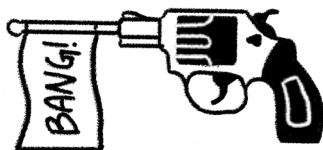
Foråret er gået med en lang række forhandlingsmøder mellem repræsentanter fra de studerendes arbejdsgruppe og institutledelsen. Det skal siges, at følgende tekst kun er skrevet af mig og ikke på vegne af arbejdsgruppen. Jeg har siddet med ved bordet, men der er ikke tale om nogen form for officiel udmelding fra gruppens side. Forhandlingerne har udmøntet sig i et forståelsespapir, som begge parter forhåbentlig – i hvert fald et håb i skrivende stund – kommer til at underskrive. Det blev heldigvis ikke til en blokade, og institutledelsen har været lydhøre overfor kritikken. Der er dog en del ting, som de ikke konkret kan skrive ind i dokumentet, grundet noget så tragisk og oldnordisk som den danske lovgivning. I stedet for at være en sur citron over demokratiets spilleregler, vil

jeg i stedet bruge følgende skriv på at forsvare, at forståelsespapiret kan ses som udtryk for en reel forandring.

## Hensigt og forpligtigelse

Når vi starter på uddannelsen og en overentusiastisk tutor med stikkende øjne og strålende tandpastasmil, stirrer os helt ind i ødipuskomplekset og spørger "Hvorfor valgte du psykologi?", er der mange, der angstfuldt udbryster "Jeg vil bare gerne arbejde med mennesker!?!?". Med den udtalelse og denne uddannelse følger et ansvar. De ting vi forsøger at gøre os kloge på og de mennesker vi kommer til at arbejde med, er så mangefacetterede og komplekse, at vi simpelthen ikke må lade os nøjes med at få bundet en endimensionel uddannelse på ærmet.

Hensigten med forståelsespapiret er, at institutledelsens underskrift vil forpligte dem til en mere nuanceret måde at tænke psykologiuddannelsen på. Ikke blot som en spejling af de mainstreampsykologiske strømninger, men som et sted, der insisterer på at bibeholde kritikken og den dybdegående psykologi, der er sig sine ontologiske og epistemologiske overvejelser og deres konsekvenser bevidst. Dokumentet skal være en fast entitet i en institution, der synes at flyde over med konstante politiske forandringer og reformer. Der opstår konstant nye taktikker, planer, optimeringer og især nedskæringer, og de sker hen over hovedet på os studerende. Beslutningsprocesserne synes ufremkommelige, ugenomsigtige, nogle gange tilfældige, nogle gange overlagt udtyndende og undergravende for vores uddannelse. Med dette for-



ståelsespapir konkretiseres nogle rammer og ønsker, og vi står som en samlet gruppe studerende på mål for en faglighed, der synes mere og mere truet.

### **En udvidelse af den kollektive hukommelse**

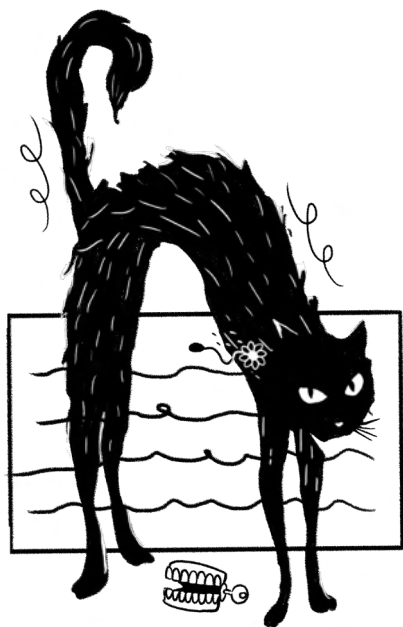
Uddannelsesloftet, fremdriftsreformen osv. har gennem de sidste mange år formet og omformet det albuenum, som engang fandtes for studerende. Selvom det ikke nødvendigvis er at foretrække, at vi alle bliver evighedsstuderende, så har den hastighed, hvormed vi bliver presset gennem uddannelsen, konkrete og omstændige konsekvenser for de studerendes muligheder og evner til at rejse og formulere rettidig og legitim kritik af uddannelsesinstitutionerne. Hvis man studerer psykologi i 12 år, så har man virkelig mulighed for at se en udvikling, men også - måske vigtigst af alt - mulighed for at fortælle de yngre medstuderende, at den uddannelse de modtager, kan være anderledes, kan være noget helt andet end det den er nu. Hvis man halser sig gennem studiet med konkurrencestatens blodtørstige hunde i hælene, så har man måske hverken overskud eller ilt nok i lungerne, til at stoppe op, tænke at uddannelsen måske ikke tilbyder det den lovede og få det sagt. Når man bare kæmper for at holde hovedet ovenvande for ikke at kuldsejle i et hav af stress, så tænker man næppe over faglige udviklinger og institutionelle kvabab-



belser. Det er på mange måder meget smart for institutionerne. De bliver fritaget for kritik, da den umuliggøres af den organisatoriske arkitektur. Hvad de studerende ikke ved, bliver de studerende ikke kede af.

Derfor er dette forståelsespapir også til dem, der ikke studerer endnu. Dem der skal bære læsset, når vi andre har realkreditlån og andet barn på vej, og vi sikkert og apatisk trasker på vej mod vores første, men ikke sidste, skilsmisse. Dette dokument skal også kunne bruges som en påmindelse til fremtidens institutledelse, dekanat, rektor, aftagerpanel og alle derimellem. En påmindelse om, at psykologer ikke bare lægger sig ned og accepterer uhensigtsmæssige udviklinger, men at vi har valgt at studere netop dette fag, fordi vi mener noget om og brænder for psykologien. På den måde forpligter vi også ledelsen til at være opmærksomme på den faglige, ansættelsesmæssige og institutionelle udvikling i bred forstand. En opmærksomhed, som de ellers kan mistænkes for, nogle gange, at nedprioritere med blikket stift rettet mod international anerkendelse, politisk pres, impact-målinger og H-indexer. ►

Med dette dokument udvider vi den kollektive faglige hukommelse og skaber et punkt, hvorfra fremtidig kritik kan udspringe. Hvis de ændrer et fag fuldstændigt, så går der blot 5 år, før der ikke er en eneste psykologistuderende, der aner, at faget har været anderledes. På den måde slipper de afsted med at ændre og potentielt undergrave uddannelsen lige under næsen på os - og det skal vi gøre noget ved. Jeg synes, at vi skal printe enorme plakater og hænge dem op i tunge gulddrammer, hvor det forgyldte forståelsespapir skal trone i midten.



Så kan fremtidige og nuværende studerende blive mindet om, at der er mulighed for indflydelse, at det er legitimt at gøre oprør, og hvis de en dag vil søge indflydelse, så kan de gøre det med dette dokument og dets forpligtelser i hånden.

### En lurifax på fremtidens ledelsesgang

På trods af indledningens meget højbenede beskrivelse af operationalisering, så har jeg endnu ikke begivet mig ud i en operationalisering af oprørets succes, af **reel forandring**. Så lad mig kort definere, at jeg vil mene, at reel forandring er det samme som **vedvarende** forandring. Hvis vi blot havde stoppet enkelte tiltag eller fået tilbagerullet nogle reformer, så ville der blot komme nye dårlige ideer på banen semestret efter. Jeg vil mene, at denne oprørsproces har fået ledelsen til at ryste godt og grundigt i bukserne og skabt en klar opmærksomhed på noget, som de vist før troede, at de godt kunne slippe afsted med. Dét er forandringen. Ifølge Trotsky er enhver revolutions største fjende afslutningen på revolutionen. Revolutionen skal være **permanent** og skal gøre sig bestræbelser på at bibeholde et vedvarende pres mod de undertrykkende klasser. Forhandlingerne er snart slut og vores arbejde kan således tænkes at være færdigt, men det er fuldstændigt centralt, at kritikken ikke stopper her. Forståelsespapiret er med til at fremtidssikre fastholdelsen af kravet om psykologfaglig bredde. Forståelsespapiret skal være en slags udødelig evighedsstuderende lurifax, der konstant minder reformlystne ledelsespersoner om, at de ikke kan løbe om hjørner med de studerende. ■

# NEVER PRACTICE WITHOUT DHAMMA!

- Fra mindfulness-baseret stressreduktion  
til indsigtsmeditation

Af Emil Grinder-Hansen, stud.psych.

Mindfulness er i mange dele af den vestlige verden blevet et populært evidensbaseret redskab til selvoptimering i fuldkommen modstrid med den østlige traditions oprindelige formål. Det bliver i dag ofte anvendt som redskab til at reducere stress og angst, så man er i stand til at fortsætte det liv, der var årsagen til, at man blev overbelastet i første omgang. Dette var i hvert fald tilfældet for mig selv, indtil jeg på et 10-dages meditationsretreat i Thailand i sommeren 2018 måtte erkende, at jeg ud fra et buddhistisk perspektiv havde misforstået noget helt fundamentalt omkring praksissen. ▶

### **Mindfulness og forskning: 'Den hellige gral'**

Mindfulness og meditation får en stadigt stigende opmærksomhed i Danmark og den vestlige verden i øvrigt, og flere og flere giver sig i kast med det. Der bliver på næsten daglig basis udgivet *peer-reviewed* forskning, der viser hvilke fantastiske sundhedsfremmende effekter, en daglig meditationspraksis har, og hvordan det kan bruges som effektiv behandling til et bredt spektrum af psykiske lidelser. Videnskaben har fundet evidens for, hvordan mindfulness kan reducere stress, angst, depression, blodtryk og risiko for demens samt øge kropslig tilfredshed, kognition, søvn, sexliv og koncentrationen. Det kan gøre dig til en bedre leder, hjælpe dig med at holde fast på dine mål, tabe vægt, sætte grænser, blive bedre til at lytte, kontrollere dit temperament, håndtere kroniske smerter, få bedre sociale relationer og mindske ræcebias. Listen fortsætter. Dagligt bliver der tilføjet nye punkter til denne liste, og inden længe vil det være svært at finde noget, som videnskaben ikke har påvist, at mindfulness hjælper med. At mindfulness meditation har alle disse sunde og helbredsfræmmende egenskaber er ikke noget, som man ville kritisere ud fra et buddhistisk perspektiv. Tværtimod er mange praktiserende buddhister i dag henrykte over, at den vestlige forskning er ved at indhente det, som østlig tradition har påstået i over 2500 år. Som eksempel hjælper Dalai Lama forskere med at udvælge erfarne buddhistiske munke, så de i videnskabens navn kan blive brugt som forsøgspersoner i neurologiske studier om mindfulness og scannet i en fMRI-maskine, imens de mediterer. Det kritisable, ud fra et buddhistisk synspunkt, er derimod, når de mange helbredsfræmmende og positive psykologiske effekter af mindfulness betragtes som formålet med praksissen frem for at være sidegevinster. Hvis man praktiserer specifikt for eksempelvis at reducere stress og angst eller øge sin koncentrationsevne, hvilket er helt almindeligt i den vestlige verden i dag, bliver mindfulness meditation alene et redskab til fordel for en selv, hvilket er stik imod Buddha-lærens oprindelige intention.

### **Mindfulness 2.0**

Ovenstående måtte jeg selv lære på et intensivt 10 dages buddhistisk Vipassana (*indsigts*) retreat i Thailand i efteråret 2018. Jeg havde ni måneder forinden taget et otte ugers kursus i mindfulness-baseret stressreduktion (*MBSR*) for at kunne håndtere stigende stress og angst i mit liv. På kurset lærte jeg basale mindfulness-teknikker, der havde til formål at opøve en fokuseret opmærksomhed på vejtrækningen og kroppen, og jeg oplevede hurtigt en effekt i min hverdag. Jeg bevarede derfor de daglige mindfulnesssessioner efter kurset, og jeg oplevede fortsat, hvordan praksissen havde indvirkning på flere områder i mit liv. Jeg var koncentreret, kunne præstere bedre og yde mere, og jeg kunne fortsætte den travle hverdag, idet jeg lærte at håndtere stress og angst bedre, når det dukkede op. Jeg lærte at være med angsten uden at forsøge at skubbe den væk eller ændre på den. Jeg var så henrykt over, at jeg havde fundet denne nøgle til selvforbedring, at jeg blev nødt til tage den til næste niveau. Hvis det kunne have så stor effekt, at jeg mediterede 15 minutter et par gange om dagen, hvad ville det så ikke gøre, hvis jeg mediterede intensivt i en periode? Jeg besluttede derfor, at jeg skulle tage til Thailand på et 10 dages meditationsretreat i stilhed. Skemaet stod på faste 20 timer dagligt, seks timers søvn på en stenseng med en tynd bambusmåtte og en træhovedpude (bogstaveligt talt – et stykke træ) og ellers meditation størstedelen af de vågne timer. Det var med andre ord de perfekte rammer til at tage meditationspraksissen til et nyt niveau. Så jeg kunne praktisere *mindfulness version 2.0* og få endnu mere gavn af de positive selvforbedrende effekter.

### **De tre eksistensmærker: Impermanens, intet kerne-selv, lidelse**

Det var med denne indstilling, at jeg troppede op på retreatet i Suan Mokkh tidligt om morgenen den 1. september 2018. Imidlertid blev denne forventning revet fra hinanden allerede første dag på retreatet, da munken Ajahn Mehdi i sin åbningstale sagde ordene til os: "*Never practice without dhamma. If*

*you practice without dhamma, you will be on top of your meditation, and that is a recipe for disaster."*

Dhamma (*Dharma* på Sanskrit) er et ord fra Buddhas oprindelige sprog, pali, og det kan oversættes til forskellige betydninger alt efter konteksten, ordet anvendes i. I denne sammenhæng henviste munken til den visdom eller sandhed, som Buddha vågnede op til, da han blev oplyst og som han lærte fra sig efterfølgende. Kernen i denne sandhed kan betegnes som de tre eksistensmærker: Impermanens, intet kerne-selv og lidelse. Impermanens (*Anicca*) henviser til, at alt i denne verden er i konstant forandring, og at fænomener kun opstår betinget af noget andet. Der findes med andre ord ikke noget, der har en selvstændig natur, idet alt er betinget af noget andet for at kunne eksistere. Ting er dermed præget af en tomhed, idet de ikke har nogen uafhængig essens. Eksempelvis kan en blomst ikke eksistere uden jord, sol, luft og vand, og den opstår dermed betinget af disse forhold. Fjernes disse forhold, ophører blomsten med at eksistere, og den er derfor kun noget i kraft af de betingelser som den opstår sammen med. Ligeledes er vi mennesker udgjort af komplekst sammensatte betingelser, der ikke kan adskilles fra hinanden. Som eksempel mener man i dag, at menneskekroppen består af omkring 60% vand. Fjernede man vandet, ville kroppen ikke længere eksistere i samme form, og det er således umuligt at adskille et menneske og det vand, som størstedelen af kroppen er udgjort af. Det samme gælder selvet og idéen om, at vi har en fast kerne på tværs af tid og rum. Det er her andet eksistensmærke, intet kerne-selv (*Anatta*), kommer ind i billedet. Det, som vi definerer som os selv, er ifølge Buddhas lære blot uhyrligt komplekse sammensatte betingelser, hvis totalitet vi hverken kan eller skal forsøge at begribe. Forestillingen om, at vi har stabile personligheder på tværs af tid og rum, er således ifølge Buddha en illusion, og meditationspraksissen er et afgørende redskab til at kunne erfare dette. Hvis ens meditationspraksis bunder i denne visdom om, at alting opstår betinget af noget andet og er i kon-

stant forandring, vil man med tiden få løsnet grebet om sig selv og stoppe med at klynge sig til idéen om, at man har et stabilt indre på tværs af tid. Man vil stoppe med at identificere sig med den illusoriske forestilling om, hvem man er, og i stedet se sindets fortællinger som det, de er: Blot fortællinger. Det vil med tiden erfares, at det 'selvskabelsesprojekt', som man vedvarende arbejder på, blot er netop det - et projekt. Ved at erkende dette, vil man give slip på sig selv, og netop ved at give slip på sig selv, vil man finde sig selv. Imidlertid vil man ikke finde det selv, som man havde forestillet sig, idet man ikke vil eksistere *i sig selv*, men derimod uløseligt forbundet med omverden. Dette kan umiddelbart lyde paradoksalt, og ikke mindst noget langhåret, og det er det måske også, men ifølge den buddhistiske lære er denne visdom fuldstændigt afgørende at have med sig som en form for åndelig ledetråd i livet. Det er netop erkendelsen af en dyb forbundethed med omverden, der gør, at meditationspraksissen er så kraftfuld. Hvis man er sig bevidst om, at man udelukkende eksisterer i kraft af sine omgivelser, får man helt naturligt lyst til at tage sig rigtig godt af de omgivelser. *Dukkha* er det tredje eksistensmærke, og det oversættes som regel til lidelse eller utilfredshed på dansk. *Dukkha* opstår, når man ikke er i stand til at acceptere fænomeners - heriblandt selvets - foranderlige natur og i stedet forsøger at fastholde det. Lidelse er med andre ord restproduktet af et liv, hvor man ignorerer erkendelsen af de to første eksistensmærker: Impermanens og intet kerne-selv.

### **Fra selvoptimering til isolation og fremmedgørelse**

Har man ikke denne visdom med sig i sin meditationspraksis, vil selvet tage patent på praksissen. Så snart selvet tager ejerskab over noget, vil det overgå til at blive et redskab til at styrke selvet og dets grænser til omverden. Man vil 'stramme grebet' om sig selv og bevare identifikationen med sine fortællinger om, hvem man er. Eksempelvis havde min ►

mindfulness-praksis op til retreatet i Thailand kun styrket min egen fortælling om, at jeg er en person, der kan klare store arbejdsbyrder uden at bryde sammen. Meditationen kan således blive en form for præstation, som man selv tager æren for; en kilde til selvoptimering, så man kan blive den perfekte samfundsborger, der er omstillingsparat, stabil og som ikke siger nej til noget. Imidlertid vil dette i sidste ende føre til isolation og fremmedgørelse, idet identifikationen med sin egen fortælling vil medføre, at man tager afstand til dem omkring sig. Hvis man eksempelvis lever op til sin egen fortælling, føler man sig bedre end andre og bliver arrogant, og kan man ikke – som de fleste af os – leve op til den, vil man føle sig mindreværdig og deprimeret. Man vil i begge tilfælde ende med at lide i sin egen isolerede selvoptimeringsboble frem for at mærke forbindelsen til omverden. I værste potens kan meditation anvendes til decideret skadelige formål. Eksempelvis blev japanske kamikazepiloter under 2. verdenskrig undervist i zen buddhistisk meditation, så de var i stand til at bevare roen under deres selvmordsaktioner. Et nyere grelt eksempel er norske Anders Breivik, der under sin retssag fortalte, at han op til massakren i Utøya havde trænet sin koncentrationsevne gennem meditation, så han bedre kunne bevare fokus og undgå distraktioner under likvideringen af de 77 unge mennesker, der mistede livet ved terrorangrebet 22. juli 2011.

### **Vi er ikke vores fortællinger**

Her påstår jeg selvfølgelig ikke, som det så ofte misforstås omkring buddhismen, at selvet eller selvfortællingen er noget, som vi skal prøve at skille os helt af med. Lykkes dette, vil vi ikke kunne skelne mellem os selv og den modkørende bil på vejen, og vi vil hurtigt ende i en kiste eller på psykiatrisk afdeling. Grænserne mellem os selv og omverden har en sund og vigtig funktion. Derimod er det en opfordring til, at vi skal påminde os selv om ikke at holde så stramt et greb om os selv, at vi kvæles. At tage os selv lidt mindre alvorligt og huske på, at det i sidste ende blot er et eventyr, som vi vedvarende digter videre på fra øjeblik til øjeblik. Det kan sammenlignes med at sid-

de og se en film, hvor alle de fortællinger, som vi går og digter hver dag, udgør filmens indhold. Praktiseres mindfulness for at optimere noget i sit liv, indgår det i selve filmens plot og er med til at påvirke udfaldet af filmen. Man lever i selve filmen. Praktiseres mindfulness derimod med dhamma, fjernes fokus fra filmen og giver en bevidsthed om, at man sidder og ser en film. Filmens indhold er stadigvæk vigtigt, og det er trods alt det, som gør livet underholdende, medrivende og smukt. Er man imidlertid ikke bevidst om - eller har man glemt -, at det blot er en film, er man ifølge Buddhas lære i problemer, idet man så ikke accepterer livets absolutte grundvilkår: At alt er i konstant forandring, og at intet har en stabil kerne - også selvet. Vi er ikke vores fortællinger om os selv, og vi er dømt til at lide under dem, hvis vi ikke vågner op til den erkendelse. Det er svært at nyde filmen til fulde – både det rare og det ubehagelige -, hvis vi ikke er bevidste om, at det blot er en film.

### **Kan man finde hjem uden et kort?**

Ajahn Mehdis tale vendte fuldstændigt op og ned på min verdensforståelse, og han gjorde mig pinligt bevidst om, at hele grundlaget for min meditationspraksis var stik modsat det, som Buddha lærte fra sig. Jeg havde brugt meditation som et redskab til selvoptimering; til at kunne bearbejde stress og angst kun så jeg kunne fortsætte med det liv, der havde forårsaget det. Jeg havde anvendt praksissen til at styrke mine koncentrationsevner, så jeg kunne præstere bedre. Jeg var ovenpå min egen meditationspraksis, netop som munken i Thailand havde advaret imod, og dette ville afholde mig fra at indse og mærke forbundetheden med omverden og den tilhørende intimitet og nærhed med livet, der er kernen i Buddhas 2500 år gamle praksis. At gøre dette er naturligvis lettere sagt end gjort, og bevidstheden om det er i sig selv langt fra nok til at undgå, at selvet tager over og anvender meditationen som redskab til selvforbedring fra tid til anden. Imidlertid er det som at begive sig ud på en rejse uden noget kort, hvis ikke man har dhamma med sig. Dhamma kan påminde en om,



hvornår man er på vej ned af en blindgyde eller er ved at tage en forkert sti, og med tiden vil den måske endda hjælpe en til at kunne identificere omvejene, inden man bevæger sig ned af dem. Anvender man derimod udelukkende meditation som redskab til selvoptimering – til at præstere bedre eller til at reducere stress, angst og depression – vil der ikke være noget til at advare en om, at man er på vej ned ad en blind vej eller på vej ind i en fælde. Det vil i værste tilfælde gøre, at man løber hurtigere ned ad den samme destruktive sti, som man er på. Kort sagt: At meditere uden dhamma er som at forsøge af finde hjem uden et kort. Med tiden vil man måske lære at tegne kortet selv, men det vil i så fald tage meget, meget lang tid. Desuden fandt Buddha frem til kortet netop, så vi andre ikke behøver at gøre det. Omvendt vil dhamma uden meditationspraksissen ikke være andet end en filosofi; en intellektuel diskussion uden praktiske rødder - uden jordforbindelse. Både den filosofiske refleksion og praksis er således nødvendigt.

#### **Tid til at vågne op**

Efter Ajahn Mehdis åbningstale havde jeg 10 dage i fordybelse og stilhed til at praktisere det, som han prædikede. Da jeg pakkede tasken og vendte hjemad, var min forståelse af meningen med praksissen forandret: Formålet med mindfulness er ikke stress-reduktion eller selvoptimering. Formålet med mindfulness er at vågne op. Til dit liv. Til en kultur, der er i problemer. Så du kan praktisere tilgivelse, generøsitet, føle glæde og gøre dette helhjertet med en kropslig tilstedeværelse og en følelse af intimitet og forbundethed med alt omkring dig. Når det nu er slået fast, må jeg komme til kort og indrømme, at det jo trods alt var på grund af kurset i mindfulness-baseret stressreduktion, at jeg fandt vej til buddhistisk indsigt meditation. Selvom jeg ud fra et buddhistisk perspektiv praktiserede med forkerte intentioner de første mange måneder, førte det mig alligevel til Suan Mokkh og en helt ny måde at anskue såvel min meditationspraksis som livet i øvrigt på. Selv efter snart fem år med en daglig meditationspraksis, fire 10 dages meditationsretreats senere og mange mindre ophold på to til seks dage i stilhed og fordybelse, har jeg kun

flygtigt erfaret Buddhas visdom på egen krop. Imidlertid vil jeg påstå, at kun et split-sekund af erfaringen er nok til at forandre ens syn på livet på et ontologisk niveau. Forandringen er imidlertid ikke permanent, da intet som nævnt varer ved. Det er af samme årsag, at jeg fortsat sætter mig på meditationsbænken hver morgen. Jeg praktiserer med andre ord, fordi jeg glemmer. Så jeg kan vågne op og vende tilbage til tilværelsen her-og-nu igen og igen og igen. Så jeg kan minde mig selv om, at det blot er en (vidunderlig) film, som jeg er med til at skabe samtidig med, at jeg ser den. Det er måske en nødvendighed for det vestlige menneske i dag at "praktisere i selvets tjeneste" i en periode, men for et mere varigt ønske om frihed samt en dybere accept af livets grundvilkår, er det ikke tilstrækkeligt. Ifølge den thailandske munk Ajahn Mehdi er det kun muligt at vågne op til livet, hvis man følger Buddhas 2500 år gamle visdom og inddrager dhamma i sin meditationspraksis. ■

Emil afholder  
jævnligt fællesmeditationer for psykologistuderende.  
Følg med og find begivenhederne i Facebookgruppen: *Meditation for psykologistuderende Københavns Universitet*. Der skiftes mellem traditionelle buddhistiske meditations-former og mere moderne mindfulness teknikker. Alle er velkomne uanset erfaringsniveau.

# Psyk & Tværs # 27

Af Zacharias Dyrborg, stud. psych.

## Lodret

1. Simpelt
2. Grundstof
3. Sanskrit for mentor
4. Har taget for mange stoffer
5. Varm drik
6. Corona-kviktest var ofte denne type
7. Cykel for to
8. Spielberg film om rumvæsen
9. Direktør for Nationalmuseet
10. Lærerstuderendes landskreds
11. Noget der er til fordel eller nytte
12. Strøm
13. Venstre

## Vandret

1. Hovedstad i Colombia
7. Undervisningsassistent
12. Tal
14. Ikke med
15. Forfædre
16. Testosteron
17. Relateret til bladets tema
18. Deciliter
19. Når man bruger et computerprogram til at handle aktier, kan det kaldes \_\_\_\_\_-trading
20. Ofte det første ord efter forfatternavn i reference
21. Bandeord
22. Beskriver sig selv som "Danmarks le-genderiske mandemagasin"
23. Efterlade mad på tallerken

**Vind et gavekort på 100 kr. til Academic Books!**

Tag et billede af din løste Psyk & Tværs og send det til kryds@indput.dk senest d. 1. oktober 2022, så trækker vi lod blandt de korrekte løsninger.

**Academic  
books**



	1	2	3	4	5	6	
7			14				
15		8				16	
17				9	10		11
18				19			
20			12			21	
22			23		13		



