

Vägen till förändring

en handbok för överlevnadsarbete

Lennart Parknäs

Lennart Parknäs' bok "Vägen till förändring: En handbok för överlevnadsarbete" kom ut 1990 genom ett samarbete mellan fredsrörelsens eget förlag Pax och Psykologer mot kärnvapen, för fred och ekologisk balans. Den är sedan länge utsåld på förlaget, även om pappersupplagor förekommer antikvariskt.

Någon digitaliserade boken och lade upp den på nätet i början av 2000-talet. Tyvärr finns sidan inte kvar längre. Men jag hittade den genom "waybackmachine" och har klippt och klistrat för att skapa denna pdf. Detta är bakgrunden till att layouten felar och att många bilder tyvärr saknas. Men nästan allt innehåll har ändå kunnat räddas.

Strax innan Lennart Parknäs lämnade oss 2013 lovade jag honom att göra innehållet tillgängligt för framtida generationer, ett löfte som det tagit många år för mig att infria. Boken innehåller så mycket visdom som framtiden ser ut att behöva än mer än den generation som nu lämnar oss.

Hillevi Helmfrid januari 2026

Förord

Jag skriver det här i stor vånda och i stor ödmjukhet.

I vånda därför att det är ett liv som avslutas. Ett nytt som börjar. Det här är det gamla livets testamente. Det är ett testamente med stränga regler men också med så mycken kärlek jag mäktar. Det måste skrivas för att jag skall kunna gå vidare. Det är nödvändigt.

Det handlar om att överleva. Det finns så mycket som vi skall överleva. Kärnvapenkrig. Hotet om kärnvapenkrig. Miljöförstöring. Orättvisor. Förtryck. Våld, våld utom oss och våld inom oss.

Och att jag är bara jag.

Det där "bara" är vår värsta fiende. Detta "bara" tillåter oss inte att se, att se sammanhang, att se vår tillhörighet, att se helheten, att se vår storhet. Men mitt "bara" är ett val, jag kan välja bort det och vägen till visionerna är öppen. Suzanne Brøgger har sett det: "Hos Spinoza är realitet och fullkomlighet ett och detsamma... för mig är utopin och "världens sanna natur" inte heller motsättningar, båda delarna är bundna i den lag som heter evolution."

Våndan gäller också mitt budskap. Jag vet att det kan ifrågasättas. Jag har själv gjort det stora delar av mitt liv. Det är något om att se, att se så mycket som möjligt av en mångfacetterad verklighet. Som barn ser vi mycket som uppfostran och skolan får oss att glömma, inte bara vad vi sett utan också förmågan att se vissa saker, att se på vissa sätt. För de flesta av oss är det orden som gäller, "sagt är sagt". Vi har också en övertro på orden, ord kan förmedla information. Men inte en övertygelse, inte en upplevelse. Ord är mentala men verklig inläring och utveckling rör alla nivåer: fysiskt, emotionellt, mentalt och själsligt. Vi förväxlar ofta ord och inläring - prat och arbete. Som väl är har hela den våldsamma övertron på intellektets betydelse börjat ifrågasättas: en ny syn på människan tränger fram, där helheten värderas mer än delarna, där processer blir viktigare än produkter.

Men det tar tid för ett nytt paradigms att tränga igenom. Galileis världsbild har mentalt ersatt den gamla men fortfarande - 600 år efteråt - säger vi att solen går upp, att den rör sig över himlavalvet, att den går ner! Och det gör den ju inte. Så det räcker inte med ord, med intellekt!

Och om vi så rör oss inom det gamla synsättet att det är orden som gäller - så blir det ju svårt. Den s k Tblisiskolan inom informationspsykologin har funnit att om två människor med olika ståndpunkter försöker övertyga varandra så närmar de sig varandra om de redan ligger ganska nära varandra men om de ligger långt ifrån varandra så befästs deras respektive ståndpunkter, d v s de fjärrar sig från varandra. Och hur gör man då?

Det finns naturligtvis massor med människor som tycker ungefär som jag. För dem skriver jag för att de skall få bekräftelser och eventuellt få lite nya aspekter. Och det känns ju bra.

Men du som inte tycker som jag? Om jag går enbart på en intellektuell linje så blir resultatet att du blir ännu mer övertygad om att din ståndpunkt är rätt. Och om jag försöker gå utanför det intellektuella övertygandets ram så kommer du att tycka att jag är ointellektuell, emotionell, metafysisk eller helt enkelt "flummig" och lägga bort boken. Så varför skriver jag - för du är ju den viktigaste läsaren.

Vad är då de två olika ståndpunkterna - min och den andra.

Kort sagt: i denna överlevandets tidsålder så räcker det inte för överlevnadsrörelsen - det må vara freds-, miljö- eller solidaritetsarbetare - att informera människor om riskerna med den nuvarande utvecklingen för att aktivera dem. Tvärtom riskerar vi att de blir passiviserade av budskapet!

Mot detta står uppfattningen att vi måste informera, informera, informera och då kommer människor till slut att aktiveras. Den åsikten är allmänt utbredd inom överlevnadsrörelsen - Läkare mot kärnvapen har till uppgift att "informera om kärnvapenkrigets medicinska konsekvenser" bara för att ta ett exempel. Skolöverstyrelsen har en

strategi när det gäller överlevnadsfrågor, som man uttrycker så: tanke - känsla - handling. Här har man tillfört ett moment: känslan. Det ser ut som en vidareutveckling på temat information. Det verkar lovande. Men granskar man SÖ:s material eller vad som händer i skolan så finner man att det där med känslan inte är något som man tar ansvar för eller planerar in för att föra eleverna till handling. Känslan kommer in av en tillfällighet, av vad som händer utanför klassrummet och så rider man en stund på vågen för att man plötsligt får motiverade elever. Men strax efteråt är vi tillbaka i den gamla pedagogiken igen: man undervisar om "fred", man undervisar om nedrustning, man undervisar - och bevars! man skall vara objektiv också - om styrkeförhållanden mellan stormakterna o s v. Informera! Informera! Informera! Så folk blir aktiva. NEJ!! Folk blir inte aktiva av bara information. Det är vad den här boken handlar om.

Sedan handlar den också om varför folk inte är aktiva, det vore ju det naturliga när det gäller vår överlevnad.

Till sist handlar den också om vad vi skulle kunna göra förutom att informera, d v s en strategi för överlevnadsrörelsen och praktiska råd.

Mina exempel är oftast hämtade från arbetet i en av överlevnadsrörelserna - fredsrörelsen. Men mina resonemang kan lika gärna gälla arbetet i miljörörelsen eller solidaritetsrörelsen. Du som har ditt huvudsakliga engagemang där, kan lätt översätta mina exempel. Problemet att aktivera människor är stort i allt överlevnadsarbete. Vi behöver ett nytt sätt att tänka om varför människor är passiva i livsviktiga frågor och hur de når fram till handling, aktivitet.

Det är vad denna bok vill ge.

Men i alla fall så kvarstår ju Tblisiparadoxen! Vad är det då för mening?

Min chans är paradigmskiftet, synvändan som någon har kallat det. Det nya paradigmet om människan med en helt ny syn på våra resurser. Denna nya syn kommer dock inte att accepteras med hjälp av intellektuellt övertygande argument enligt den amerikanske

paradigmforskaren Kuhn. Enligt honom kan skiftet endast liknas vid vad som sker i det man i religiösa sammanhang kallar konvertering. Men skiftet kan ske. Och då blir det lättare att förstå.

Dessutom: i den nya synen på människan gäller inte Tblisiparadoxen eftersom man här inte bara arbetar med den intellektuella delen av människan. Metoderna - fastän ännu mycket outforskade - skulle kräva en hel bok. Jag har i alla fall försökt att tillämpa dem i vad jag har skrivit här och när jag har skrivit det.

Så vändan finns där, uttryckt i ord som här, känd och upplevd på huden, i kroppen, i tårar i mitt arbete och privatliv, i min ensamhet.

Och i ödmjukhet. Stora ord. Men vad annat inför den glädje, det stöd jag fått i detta arbete.

Många har hjälpt mig. Framför allt Maria, som har vändan och glädjen själv, och Amanda, som lärt mig om min egen fred och Mikael, Maria och Klas, som grundlade mitt engagemang i freds rörelsen.

Så mina kamrater inom Psykologer mot kärnvapen. Och Åke Grahm som alltid varit en bra slipsten för mig. Han har också utformat den slutliga, dataframställda versionen.

Och de rådgivare som finns inom mig och i allt.

Stockholm i april 1990

Lennart Parknäs

Här kan du navigera mellan olika kapitel i boken eller gå direkt till varje kapitels "Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?"

- [Förord till första upplagan](#)

- [Sammanfattning](#)

Här finns också tips på hur du kan läsa boken. [Klicka här för att komma direkt dit.](#)

- **Del 1: ALARM**

Kan man skrämman människor till att arbeta för freden?

- [Prolog](#)
- [Kapitel 1 Socialpsykologisk forskning borstar tänderna](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?](#)
- [Kapitel 2 Kan man inte borsta tänderna med förnuft?](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 1](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 2](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 3](#)
- [Kapitel 3 Finns det några säkra resultat av forskningen?](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?](#)
- [Kapitel 4 Jantelagen och inlärningspsykologin. Ett sorgligt kapitel](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?](#)
- [Epilog Nåå, kan man skrämman människor till att arbeta för freden, eller...](#)

- **Del 2: DIALOG**

Varför arbetar inte alla människor för freden?

- [Kapitel 5 Människan i kris](#)

- **Del 3: SAMHÖRIGHET**

Psykologisk utveckling och överlevnadsarbete

- [Kapitel 6 Finns det inget recept?](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 1](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 2](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 3](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 4](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 5](#)
 - [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 6](#)

- **Del 4: KRAFTSAMLING**

På väg mot handling

- [Prolog](#)
- [Kapitel 7 En modell för hela processen från Alarm till Handling](#)

- [Kapitel 8 Alarm](#)
 - [Kapitel 9 Dialog](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 1
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 2
 - [Kapitel 10 Samhörighet](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Kapitel 11 Kraftsamling](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Epilog Handling](#)
- **Del 5: HANDLING**
- Planering och genomförande av överlevnadsaktiviteter**
- [Kapitel 12 Hur använder vi modellen när vi planerar och genomför en överlevnadsaktivitet](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- **Del 6: EN ÖPPNING MOT FRAMTIDEN**
- [Kapitel 13 Det nya paradigmet](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- **FAKTARUTOR**
- [Faktaruta 1 Att använda Skinner felaktigt för att få fler poliser.](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 2 Janis går vidare: Drivmodellen](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 3 Har det någon betydelse vem som drabbas av hotet?](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 4 Metaanalys: en uppvisning i den högre statistikskolan](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 5 Den psykodynamiska synen på rädsla och handling](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 6 Radikalterapins syn på aktivitet - passivitet](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 7 Attributionsteorin](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 8 En liten fördjupningskurs om den inlärd hjälplösheten](#)
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
 - [Faktaruta 9 Maktlöshet](#)
 - [Faktaruta 10 Grupptänkande som en källa till dåligt beslutsfattande](#)

- ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 11](#) **Sakplan och processplan i kommunikationen**
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 12](#) **Rogers områden för personlig utveckling**
- [Faktaruta 13](#) **Interhelp och Joanna Macy**
- [Faktaruta 14](#) **Konfliktlösning. Harvard Negotiation Project**
- [Faktaruta 15](#) **Den allmänna systemteorin**
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 16](#) **Att återfå den visionära förmågan**
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 17](#) **Kan man beskriva psykoanalys i en processmodell?**
- [Faktaruta 18](#) **En modell för en grupps utveckling**
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 19](#) **Culberts modell för att höja medvetenheten**
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 20](#) **Hur beskriver man en process?**
- [Faktaruta 21](#) **Aspekter på valet av modell. En faktaruta för den psykologiskt intresserade**
- [Faktaruta 22](#) **Fyra funktioner för en bra relation. Hur man kan använda Yaloms modell i arbete med grupper**
 - ■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?
- [Faktaruta 23](#) **Sevilla-deklarationen om våld**

• **LITTERATURLISTOR**

- [Forskningslitteratur](#)
- [Litteratur med anknytning till överlevnadsarbete](#)
- [Övrig använd litteratur](#)

Sammanfattning

För dig som skall organisera ett möte

Sambandet alarm - handling

Det är en vida spridd missuppfattning att om man försätter människor i ett tillstånd av alarm, så leder det till handling. I freds rörelsen sprider man information om kärnvapenkrigets fasor i tron att folk då kommer att bli aktiva i kampen mot kriget. I vardagslivet kan denna uppfattning t ex ta sig följande uttryck: "Om du inte rycker upp dig hamnar du på psyket!!"

Alarm leder inte självklart till handling. Det kan göra det men alla, som forskat på vad skrämmande budskap har för effekter på individen, är eniga om att risken med Alarm är att människor passiviseras, känner sig hjälplösa.

Detta betyder att det måste finnas några stadier efter alarmstadiet för att föra människor till handling.

Vilka är stadierna som för fram till handling?

Med utgångspunkt från vad psykologi och psykoterapi vet om gruppdynamiska processer och psykiskt helande har jag föreslagit en modell för vägen från alarm till handling, som du kan se i figur 1.

Alarm ⑦ Dialog ⑦ Samhörighet ⑦ Kraftsamling ⑦ Handling

Figur 1.

Det är viktigt att komma ihåg att rubrikerna på varje stadium syftar på det psykologiska tillståndet hos individen: Alarm betyder alltså att individen befinner sig i ett "tillstånd av alarm", Dialog att individen

befinner sig i ett "tillstånd av dialog", Samhörighet i ett "tillstånd av samhörighet" o s v. Vad innebär då detta?

Alarm

Att vara i ett tillstånd av Alarm betyder att jag inte vill höra, inte vill se, inte vill ta in det obehagliga. Med hjälp av mina psykologiska försvarsmekanismer lyckas jag ofta mycket bra med detta: jag förtränger det obehagliga ("Så farligt är det väl inte!"), jag rationaliserar bort det ("Man kommer att hitta en lösning!"), jag skyller på andra ("Det är min uppfostran!"), jag blir barnsligt beroende ("Politikerna kommer att ta hand om det!") eller barnsligt maktfull ("Jag klarar mig alltid!") eller jag raderar helt enkelt ut det obehagliga totalt från mitt medvetande. Försvarsmekanismerna förvrider mina upplevelser av verkligheten så att jag kan stå ut med den och är på det sättet bra. Men nackdelen är att när jag vill handskas med denna verklighet så vet jag ju inte hur den egentligen ser ut och då blir jag ineffektiv i mitt handlande.

Alarm är ensamhetens stadium. Undersökningar har visat att majoriteten av svenska tonåringar uppger att ingen varken i skolan eller hemma talar om risken att utplånas i ett kärnvapenkrig. De, som oroar sig, börjar tro att det är något fel på dem själva. Tillsammans med den inlärd hjälplöshet, som uppfostran och jantelagen skapar hos nutidsmänniskan, samverkar alarmtillståndet till att skapa hopplöshet och passivitet.

Dialog

Att vara i "tillståndet" Dialog betyder att jag börjat öppna mig, börjat ta in. Jag pratar om hur jag har det eller hör andra berätta om sin upplevelse av det obehagliga. Fortfarande fungerar försvarsmekanismerna, så jag kan inte ta in mer fakta, mer kunskap, mer information om det obehagliga men jag kan prata om hur jag själv känner mig eller höra hur andra känner sig.

I dialogen rör sig inte kommunikationen så mycket om fakta utan mer om upplevelser och känslor. Dialogen skapar en vi-känsla mellan dem, som pratar. Men det räcker inte.

Samhörighet

Att komma i tillståndet Samhörighet betyder att börja ana, fatta, inse att jag är en del av en större samhörighet, universell eller t o m kosmisk. Jag är en del av allt levande, av allt skapat, vi hör ihop. När jag gör något så förändras kosmos. Den moderna kaosforskningen har kallat detta "fjärilseffekten", vilket syftar på att en fjärils vingslag i Europa kan framkalla en orkan i Centralamerika. Det är när jag fattar att detta gäller för mig också, som jag är i tillståndet samhörighet. Då börjar jag ana min energi, min kraft.

Detta är ett märkligt stadium. Att uppleva den här samhörigheten har dramatiska effekter. Det är en vändpunkt. Jag börjar märka den kraft, den energi, som varit borta så länge.

Kraftsamling

Den här nyfunna kraften är fortfarande späd och utforskad. Den behöver gödas och ansas och näras för att växa sig stark nog för att räcka till handling. Jag behöver komma i kontakt med mina visioner, jag behöver undersöka vilka resurser jag har, vilka hjälpare jag har, jag behöver hitta min plats, min uppgift, min mening.

Först då är jag mogen för **Handling**.

Vad betyder detta i vårt arbete med människor?

Det betyder att du måste ta hänsyn till alla dessa stadier. Du kan se som din uppgift att föra dina medmänniskor genom modellens stadier.

Antingen du arbetar med individer eller grupper så kan modellen styra din planering. Ett enskilt samtal eller en studiedag eller ett sångprogram

eller en kampanj kan läggas upp så att individens/gruppens gång genom modellens alla stadier stöds. Du skall söka efter inslag, som bidrar till den del av processen, som varje stadium utgör.

Det betyder också att du måste respektera alla stegen i modellen. Du kan inte kasta om ordningen, du kan inte hoppa över något stadium. Då riskerar du att misslyckas eller att få börja om från början.

Ett exempel: Planering av en studiedag om fredsfrågor

Jag skall ge ett exempel som är hämtat ur verkliga livet. Jag blev uppsökt av fyra lärare. De hade åtagit sig att ordna en studiedag om fredsfrågor för sina kolleger i skolan. De hade skisserat ett program och ville ha mina synpunkter på det. Deras förslag såg ut så här:

1. Atomvapen - kapprustningen - gamla och nya freds rörelser.

Ett föredrag av ...

2. Att prata med barn om krig och fred.

Ett föredrag av (en lärare med erfarenheter av detta).

3. Grupparbete (ämnet inte fastställt).

4. Lunch.

5. Konsekvenser av ett atomvapenkrig.

Ett föredrag av (skolläkaren).

6. Hur skall vi planera fredsfostran?

Grupparbete.

7. Grupperna rapporterar.

Diskussion. Utvärdering.

Tillsammans gjorde vi en analys av varje programpunkt. Till vilket stadium i processen kunde den tänkas bidra? Här är resultatet av vår analys:

Programpunkt	Kan tänkas bidra till
1. Atomvapen - kapprustningen - gamla och nya fredsrörelser. Ett föredrag av ...	ALARM. (Det om fredsrörelser kan höra till KRAFTSAMLING. Prata med föredragshållaren om att renodla!)
2. Att prata med barn om krig och fred. Ett föredrag av (en lärare med erfarenheter av detta).	KRAFTSAMLING
3. Grupparbete (ämnet inte fastställt).	?
4. Lunch.	?
5. Konsekvenser av ett atomvapenkrig. Ett föredrag av (skolläkaren).	ALARM
6. Hur skall vi planera fredsfostran. Grupparbete.	KRAFTSAMLING

7. Grupperna rapporterar.
Diskussion.

KRAFTSAMLING - HANDLING

Alarm - Handling! Huvudstrategin känner vi igen: Alarm tros föra till Handling. Det vet vi nu att det är inte säkert! Dessutom ser vi den upprepade flera gånger så efter att ha påbörjat Kraftsamlingen så blir deltagarna alarmerade igen! Det är som att låta dem åka en emotionell hiss mellan hopplöshet och hopp och vi vet inte ens var de går av!

Mitt förslag till lärarna var att följa modellens steg: det skulle först och främst betyda att sätta de två alarmerande inslagen i början. Vi hade en lång diskussion om de överhuvudtaget var nödvändiga eller om vi kunde börja med Dialoginslagen direkt. Lärarna bedömde det dock som nödvändigt: förväntningar på sådana inslag var så stora att det skulle störa mer om de sveks.

Sedan måste vi söka efter något som kunde bidra till Dialogen. Grupparbetet, som ännu inte hade något tema, passade ju utmärkt. Man beslöt att det skulle röra de känslor, som föredragen hade väckt. Så långt skulle programmet se ut så här:

ALARM	1. Atomvapen - kapprustningen... 2. Konsekvenser av...
DIALOG	3. Grupparbete om hur det känns efter föredragen.

Så måste vi då finna något som kunde bidra till stadiet Samhörighet.

Det hör ofta till det svårare i ett så innehållsinriktat program som detta men lärarna hittade ett utmärkt inslag, som dessutom sparade tid! Lunchen gjordes till en "Tredje-världen-lunch", vilket innebar att det till de 100 lärarna serverades 90 portioner, som bestod av en handfull kokt ris och 10 portioner grillad kyckling med pommes frites och deltagarna fick dra lott!

Och sedan kunde man tänka sig att deltagarna var mogna för Kraftsamling och Handling.

Det slutliga programmet kom att se ut så här:

ALARM	1. Atomvapen och kapprustningen. Föredrag av ... 2. Konsekvenser av ett kärnvapenkrig. Föredrag av skolläkaren.
DIALOG	3. Grupparbete: Hur känns det efter föredragen?
SAMHÖRIGHET	4. Tredje-världen-lunch.
KRAFTSAMLING	5. Att prata med barn om krig och fred. Föredrag av...
HANDLING	6. Hur skall vi planera fredsfostran. Grupparbete. 7. Redovisning. Diskussion. Utvärdering.

De fyra planerande lärarna var mycket nöjda med sin studiedag!

Jag kunde naturligtvis inte garantera att alla deltagarna skulle gå igenom processen som planerat. Man kan vara (andligen) frånvarande under någon programpunkt. Detta gäller särskilt när man kanske inte själv valt att gå till en studiedag med detta tema. Programpunkterna kanske inte bidrar till det vi antagit (Tredje-världen-lunchen?). Eller kanske de varit för korta för att nå avsett resultat (särskilt stadiet Dialog tar mycket tid, kanske mer än programmet tillåter). Det finns många invändningar att göra. Men en sak kanske vi kan vara eniga om: det är större sannolikhet

att det reviderade programmet ger deltagarna en chans att leva med i en process, som leder dem till handling.

Jag tror att den här sortens användning av modellen kommer att ha den största betydelsen. Vi skulle kunna förbättra alla de fredsaktiviteter som dagligen och stundligen arrangeras i Sverige kanske bara genom att ändra ordningen på programpunkterna. Och i bästa fall skulle förbättringen innebära att deltagarna inte passiviserades utan aktiverades. Bingo!

I kapitel 12 ([klicka här](#)) om att använda modellen får du andra exempel på sådan här planering.

Vad betyder detta i mitt vardagsliv?

Jag skall bara ta upp en sida av detta. Som jag nämnde i början tycker svenska tonåringar att ingen pratar om risken för total utplåning i ett kärnvapenkrig varken i skolan eller hemma. Joanna Macy har talat om tigandets konspiration. Tigandet är ett sorts psykologiskt miljögift. Vi tiger inför oss själva. Vi tiger inför varandra. Vi tiger inför våra barn. Vi får höra att detta gäller så starka och djupa känslor att man skall vara försiktig, det kan vara farligt.

Men det är tigandet som är farligt. Tigandet förändrar oss, det förlamar oss, det försvagar vår tankeförmåga, vi kan t o m bli fysiskt sjuka. För att inte tala om vad det gör med våra barn.

Vi får betala ett högt pris för detta:

- tystnaden föder uppgivenhet hos barnen, den tycks säga att vår gemensamma framtid ligger i andras händer: politiker, generaler, experter.
- tystnaden föder ointresse för andra människor: om inte mina föräldrar bryr sig om att göra något mot kriget så bryr de väl sig inte om mig heller.
- tystnaden lär barnen att vissa känslor får man inte prata om.
- tystnaden föder cynism och aggressivitet.

Med Dialogen har jag föreslagit att bryta den här onda cirkeln. När det gäller våra barn innebär detta att vi börjar prata om våra och deras känslor och att vi börjar svara på deras frågor. Man har skrämt oss för att det är så svårt. Vi har fått överdrivna föreställningar om att det måste bli så stort och tungt, att tillfället måste vara så väl valt, att vi måste ha gott om tid.

Dialogen betyder att lyssna och att prata och att hjälpa andra prata. Grannar, vänner, elever, barn. Att inte avbryta, att hjälpa dem att fortsätta, att fråga. För mindre barn är det ofta bra med fysisk kontakt: "Kom hit och sitt hos mig och berätta!" Många barn behöver hjälp med att formulera sina känslor: "Blev du lessen eller rädd eller arg?" Och glöm inte dina egna känslor. Det behöver inte bli uppstylat och konstigt. En blick av samförstånd kan säga att jag tycker också det är fruktansvärt. En skakning på huvudet kan säga att jag tycker också det är vansinnigt precis som du. Särskilt för barn är nyckelorden: respektera och bekräfta.

Metoder

Vad är det för typer av programinslag, som kan tänkas bidra till de olika stadierna? Jag skall ge några exempel för varje stadium för att göda din fantasi.

Alarm

I de flesta fall är människor mer informerade än du tror om "hemska" saker. Undersökningar om svenska barn visar att de vet oändligt mycket mer om kärnvapenkriget än vad vi vuxna tror. Den tyske psykiatern Horst Eberhard Richter säger dessutom (om vuxna): "Att de inte upplever rustningsvansinnet som ett hot är inget tecken på äkta frihet från ångest." I stadiet Alarm har ju våra försvarsmekanismer slagit till så vi inte är medvetna om vår rädsla. Det betyder att när vi arbetar med dessa människor skall vi inte lura oss att tro att vi måste informera mer om hotet/faran, de är redan passiviserade, de kan ändå inte ta emot informationen.

Kort sagt: vi behöver inte bidra till stadiet Alarm utan kan gå direkt på stadiet Dialog! Vi faller så lätt till föga för att tänka "De måste ju få en

bakgrund/ett faktaunderlag" eller "Det här är viktigt att dom vet/det här är viktigt att få med". Tänk efter noga hur det är i ditt fall!

Om du i alla fall väljer att ha med alarmerande inslag så sätt dem allihop i början!! Fall inte för frestelsen att "variera" ditt program genom att stoppa in en spännande/hemsk film efter lunchen. Det betyder att du saboterar det arbete man utfört före lunch för att ta sig från alarmstadiet och egentligen borde du börja om från början i modellen!

Dialog

Grupparbete är en utmärkt metod här. Låt bilda smågrupper på 4-6 deltagare och låt dem diskutera sin rädsla eller vad de tyckte/kände inför filmen/föredraget i början. Be dem att låta alla i gruppen berätta i tur och ordning. Påpeka att det inte blir någon redovisning, det skulle bara göra att man inte skulle våga prata. Det viktiga är att man pratar. En del kommer att vara mycket öppenhjärtiga, andra kommer att intellektualisera/generalisera. Du kan inte göra mycket åt det, det är de individuella psykiska försvaren, som bestämmer hur öppen man vågar vara. Om gruppen verkar ovan eller mycket rädd att prata måste du ägna tid att bygga upp trygghet. Gäller det en kväll kan du exempelvis först bilda grupper på 2 eller 3 som får prata en kortare stund och sedan slå ihop grupperna två och två där man fortsätter att prata. Det är lättare att prata i den stora gruppen när man testat sina tankar i den lilla.

Att tala om den sorg, som är en av orsakerna till min passivitet och hjälplöshet, är viktigt i det här stadiet.

Men vi kan också tänka oss inslag i programmet som bidrar till det psykologiska tillståndet Dialog genom att det får deltagare att känna igen sig och sin rädsla och förstå att de inte är ensamma om den. Det kan vara någon, som berättar från podiet om hur han/hon har det. Det kan vara en sång eller dikt, som handlar om hur författaren/sångaren har det. Det kan vara föredragshållaren som här i ett avsnitt går in på sin person-liga situation. Det kan vara en film, en teaterpjäs o s v.

En kurator i ett invandrarområde, som berättar om rasismen i bostadsområdet, hör till Alarm men om hon berättar om hur också hon,

som ser sig som övertygad antirasist, kan "svikta" och få rasistiska tankar - då är det Dialog.

Var lyhörd! Och förklara noga för föredragshållare o dyl vad de skall bidra med så de inte fortsätter alarmstadiet.

Samhörighet

Den samhörighet, som man troligen känt i den lilla gruppen, när man pratade i Dialogstadiet, måste här lyftas upp till ett universellt, kosmiskt plan. Metoder, som bidrar till detta, är inte så vanliga. Det kan vara ett föredrag om skapelsen, "the big bang", eller om systemteori, som egentligen handlar om hur allt hänger samman. Men det är svårt att finna den rätta tonen i ett faktainriktat föredrag (det går!). Berättelsen om "Den hundra apan" passar utmärkt.

Vanligare är att man väljer inslag, som använder andra "kanaler": sång, musik, meditation, bön o dyl.

Här kan man låta fantasin flöda: det är inte säkert att prat är det rätta, sång och musik ger många tillfällen att bidra till känslan av universell samhörighet bara man väljer sådan som har den "tonen". Ofta är inslag av religiös karaktär (sång, musik, bön, betraktelse) lämpade om de ges den här samhörighetstonen: alla hör vi samman (det finns en sång med de orden som text, som kan sjungas som kanon!).

Det var i det här stadiet, som lärarnas Tredje-världen-lunch sattes in.

Kraftsamling

Det är nu vi är mogna för att höra andra berätta om sina erfarenheter för att få idéer, för att göda vår kraft. Här passar föredrag om freds- och överlevnadsprojekt. Om nya metoder. Om teorier. I det här stadiet brukar jag berätta om Alarm-Handlingmodellen. Men först här. Och det kan tyckas märkligt att jag under ett program/kurs/workshop, som skall handla om min modell, inte börjar med att introducera modellen. Men om Du tänker efter så är det ingen idé att göra det i Alarmstadier, ingen

idé att göra det i Dialogstadiet, ingen idé att göra det i stadiet Samhörighet. Det hör till stadiet Kraftsamling och då får jag hålla mig tills vi är där!

Men man kan också prata om sina visioner eller meditera över dem om deltagarna är vana vid det eller om någon kan leda en s k guidad meditation. Bra inslag är också att inventera deltagarnas samlade resurser, sådant som fångar tonen att "tillsammans kan vi". Här passar det med föredrag av erfarna överlevnadsarbetare om deras arbete eller teoripass om metoder i arbetet (t ex en föreläsning om Alarm-Handlingmodellen!).

Här kan man också angripa det jag brukar kalla "världsfrälsarsyndromet" som dränerar kraften för många: det vi skall göra är så stort. I stället kan du peka på hur mycket arbete, som kan göras i det tysta, i familjen, i grannskapet. I fredsarbete kan man peka på att freden börjar inne i människorna, att arbeta på att själv leva ett fredligare liv är fredsarbete!

Handling

Att fortsätta att inventera resurser, att ta reda på vad vi behöver mera, att ställa upp mål, att lägga upp strategier hör hit. Här finns mycket skrivet i andra sammanhang.

Några allmänna tips

Många gånger när man vill förändra människors inställning är det onödigt att du/ni skall bidra till Alarmstadiet. Människor är i allmänhet mer informerade/alarmerade än vad vi antar. Det gäller kärnvapenhotet (det finns undersökningar som visar detta), miljöhoten, många hälsorisker och många problem av samhällelig karaktär. Det viktiga är inte att du får med en massa fakta, på det här stadiet kan människor inte ta emot fler fakta och du bidrar bara till passiviteten. Spar i så fall alarmerande fakta till Handlingsstadiet, då är man mogen för ny information men glöm inte att låta dem bearbeta den nya informationen i ett nytt dialogstadium då.

Tidsmässigt är Dialogstadiet tyngdpunkten i processen, det bör ta proportionellt ganska lång tid. Samhörighetsstadiet däremot kan vara ganska kort men ändå ha de dramatiska konsekvenser jag talade om ovan.

Vi har i allmänhet inte mycket respekt för stadiet Kraftsamling. När en människa mycket lågmält och försiktigt närmar sig för att hon vill hitta något att göra, händer det ofta att vi ögonblickligen lastar på henne tunga uppdrag: sitta i styrelsen, vara ansvarig för medlemsvärvning o dyl. Det är säkerligen en av anledningarna till mycken utbrändhet i arbete och föreningsliv. Det gäller att vara varsam här. Hjälpa till att fördjupa kraften, hjälpa till att personen ifråga får tid på sig att hitta sin plats i det arbete ni utför.

Det kan också vara så att ni upptäcker att ni inte har något bidrag, som kan tänkas föra deltagarna genom just ett av modellens stadier. Som du minns kan man ju inte ändra ordningen i modellen eller utesluta ett stadium. Det betyder att ni måste skaffa fram en programpunkt, eller ge en av era redan bestämda programpunkter en annan vinkling så att den blir ett bidrag till just det stadiet.

Hur läser du den här boken?

När du nu kommit hit så har du fått en översikt av budskapet i den här boken. Egentligen behöver du inte mer. Gå ut och tillämpa!

Om du vill läsa fler exempel på hur man kan använda modellen, så kan du gå direkt till [kapitel 12](#). Men naturligtvis inviterar jag dig till de fördjupningar, som finns i resten av texten!

Jag har skrivit den för olika sorters människor, som är engagerade i överlevnadsrörelsen.

För dig, som inte har någon större erfarenhet av psykologisk teori och för dig, som kanske på egen hand orienterat dig i psykologisk teori.

Som psykolog vill jag naturligtvis gärna nå ut till psykologer också. För de sistnämnda har jag velat göra boken så fyllig och redovisande, så att den

kan användas som en materialsamling för eget arbete i form av föreläsningar, kurser, studiecirklar o dyl. För andra har jag velat göra den så konkret som möjligt för att ge tips för det praktiska arbetet. Det är kanske en omöjlig balansgång men jag har gjort en del för att det skall vara lättare att hitta just det du kan ha användning för.

Alla mer "tekniska"/psykologiska fördjupningar har jag samlat i ett antal faktarutor, som finns längst bak i boken. Där kan du läsa om en del vetenskapliga undersökningar och speciella psykologiska teorier och begrepp.

Vissa avsnitt - som jag kallar Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet? - har jag markerat med ■■■. Där har jag dragit ut konsekvenserna av just den teorin eller det experimentet för överlevnadsarbetare. De här avsnitten hittar du lätt. Ett sätt att läsa boken är att leta efter sådana rutor för att få konkreta tips. De finns ibland också i Faktarutorna så hoppa inte över dem utan leta också där! Vill du ha en förklaring kan du gå in i texten ovanför. Vid varje kapitel eller faktarutas början finns en knapp så Du kan komma direkt till

■■■ Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet?

Om du har kommit så här långt och är nyfiken efter min sammanfattning ovan så kan du läsa mer på det här viset:

- Om du vill veta mer om sambandet mellan alarm och handling och varför jag är så skeptisk till det sättet att arbeta så finner du det i [del 1: ALARM: Kan man skrämman människor till att arbeta för freden?](#)
- Om du vill veta vad som gör att människor är så allmänt passiva till överlevnadsfrågor, så finner du det i [del 2: DIALOG: Varför arbetar inte alla för freden?](#)
- Om du vill veta hur jag kommit fram till ovanstående modell så finner du det i [del 3: SAMHÖRIGHET: Psykologisk utveckling och överlevnadsarbete.](#)
- Om du vill veta mer om vad som karakteriserar de olika stadierna och om metoder man kan använda så kan du läsa [del 4: KRAFTSAMLING: Vägen till handling.](#)

- Om du vill veta mer om olika sätt att använda modellen så finner du det i [del 5: HANDLING: Planering och genomförande av överlevnadsaktiviteter](#).
- Till sist har jag [Del 6: EN ÖPPNING MOT FRAMTIDEN](#), som handlar om det nya paradigmet. Det kräver en helt annan typ av tänkande. Det kommer att ge helt andra metoder för överlevnadsarbetet än de vi hittills använt.

Till [nästa kapitel](#)

Till [innehållsförteckningen](#)

Till [startsidan](#)

Del 1: ALARM

Kan man skrämman människor till att arbeta för freden?

Prolog

Styrelsesammanträde i en förening någonstans i Sverige:

- Vi måste göra något för freden på nästa medlemsmöte.
- Den där filmen DAGEN EFTER är ju verkligen väckande.
- Ja, vi kan väl visa den och så kan vi diskutera vad man skulle kunna göra här hos oss för att hjälpa till att stoppa kriget.

Samtalet är naturligtvis förenklat. Mötet blir säkert mycket mer tilltalande än vad den här början på diskussionen ger sken av. Det blir säkert sång, musik, diktläsning, blommor, kanske en utställning...

Jag tror ändå att samtalet är ganska typiskt för en stor mängd överlevnadsaktiviteter.

Det kan gälla ett möte om mediavåldet. "Vi tar hit en specialist på videovåld, som får visa en massa hemska exempel på vad ungdomar får i sig och så diskuterar vi vad man kan göra!"

Det kan gälla miljöförstöring. "Vi tar hit en, som vet något om vattenförorening och så diskuterar vi vad vi kan göra!"

Det kan gälla orättvisor i tredje världen. "Vi tar hit honom, som just varit i Sydafrika och så diskuterar vi vad vi kan göra!"

Principen synes vara: att informera om det hemska och så diskutera vad man kan göra.

Efter att själv varit med på flera liknande möten (de var så rikt varierade, så det tog tid innan jag kände igen mönstret!) och efter att ha upptäckt att jag började dra mig för att gå på fredsmöten började jag fundera.

Vad sker med människor under ett sådant möte?

Vad är det man egentligen gör med deltagarna under ett sådant möte?

Blir de fyllda av handlingskraft? Eller får de åtminstone en strimma hopp?

För det första kan vi spekulera över vilka som kommer. Många har redan ett engagemang eller är mer eller mindre informerade om vad saken gäller. De har valt att gå på just det mötet. Ofta hör man dock uppgivna överlevnadsarbetare säga: "Det är ju mest de gamla vanliga som kommer. Vi skulle behöva nå alla dem som inte kommer!"

Frågan är dessutom hur informerade människor i allmänhet är om de faror, som hotar dem och vår värld. I denna informationens tidsålder når ju de flesta människor av massmedia i någon form. Och som överlevnadsarbetare kan vi ju inte direkt klaga på att massmedia för närvarande ger dålig information om världens tillstånd. Visserligen förvrängs den ofta av försvarare av det gamla, men...

Undersökningar visar också att människorna vet mer än vad vi kanske tror.

Frågan gäller mera vad man gör med den information man har eller får på ett möte. Och det är här vi kommer in på vad som sker med deltagarna i detta möte.

"Att informera om det hemska och så diskutera vad man kan göra."

Vad betyder det? Vad händer psykologiskt med deltagarna?

Underförstått innebär det ju att det måste finnas någon psykologisk modell som säger att genom att försätta människor i ett alarmtillstånd så blir de beredda att ta till handling.

Eller annorlunda uttryckt: Alarm leder till handling.

Problemet, som jag ser det, är att detta inte är sant: alarm leder inte till handling!

Jo, men visst kan alarm leda till handling! Om du håller på att bli påkörd, så kastar du dig undan. Vid en eldsvåda så hoppar du t o m ut genom fönstret. Och det finns berättelser om övermänskliga handlingar i alarmtillstånd: mödrar, som lyfter bilar för att få fram sina fastklämda barn.

Men det är ändå något som inte stämmer här.

För det är ju också så att människor i ett alarmtillstånd kan bli alldeles apatiska, vägra det lilla steget till räddningen, vidta helt orationella handlingar, rusa tillbaka in i elden.

Dessutom: de här exemplen visar en mycket tydlig, lätt identifierbar fara som ögonblickligen måste avväjas. Det finns också en självklar handling, som kan avvärja faran. Hur är det när vi inte ser något alternativ? Hur är det när hotet smyger på oss?

Leder alarm till handling?

Det är inte säkert. Det gör det ibland, ibland inte. Med lite kännedom om psykologiska processer kan vi också tänka oss att komma till handling men inte direkt efter alarm. Det måste något mer till, det finns fler stadier, som måste genomgå.

Om Alarm-Handlingmodellen nu inte stämmer så är det ju något av en katastrof för överlevnadsrörelsen eftersom så många aktiviteter bygger på den.

Samtidigt: om vi kunde hitta en modell som stämmer så skulle vi kunna förändra fredsarbetet, så att sannolikheten för att människor känner sig handlingsberedda, handlingskraftiga skulle öka efter en viss fredsaktivitet. Då har vi också frigjort en enorm mänsklig potential.

Hur ser det då ut?

Vad säger forskningen om sambandet mellan alarm och handling?

Vad är det för processer som gör att de flesta är passiva även om de är informerade?

Vad kan vi lära av teorier och erfarenheter om hur människor blir aktiva?

Vad finns det för processmodeller som alternativ till Alarm-Handlingmodellen?

Dessa frågor har sysselsatt mig sedan 1983. Då startade en arbetsgrupp inom föreningen Psykologer mot kärnvapen kring uppgiften att tillvarata psykologiska kunskaper och erfarenheter i fredsarbetet. Jag hade själv vid den tiden en nästan 15-årig erfarenhet av att arbeta professionellt som psykolog med grupper och var van att lägga upp kurser kring en mängd olika ämnen som hörde samman med personlig utveckling och grupputveckling. Jag hade länge funderat på att utnyttja dessa erfarenheter till en kurs med fredsanknytning.

Det var därför med glädje jag gick med i den nya arbetsgruppen. De övriga medlemmarna var Lillemor Florin, också med mångårig erfarenhet av grupp- och individutveckling, Klas Guettler, med många års erfarenheter av psykoanalytisk terapi, samt Åsne Liedén, som länge arbetat med barnterapi och inom freds rörelsen.

Gruppens utgångspunkt var att det i fredsarbetet inte räcker med information. Fakta om kärnvapenkriget kan inte bara läras in som vilket skolämne som helst. Informationen är så skrämmande att den har psykiska konsekvenser för mottagaren. Våra terapeutiska erfarenheter sade oss att det måste till någon form av bearbetning. Men hur skulle denna göras utan att man utsatte informationsmottagarna för regelrätt terapi? Ur våra intensiva diskussioner växte småningom fram en slags modell, som vi ville pröva. Vi var tydligen inte ensamma om den här problematiken för när gruppen samlades efter ett sommaruppehåll kunde Klas berätta att han mött människor i Skottland som tänkt likadant och jag hade träffat liknande människor i Berlin. Det visade sig i bägge fallen vara medlemmar i den internationella organisationen Interhelp. En av dess grundare var religionsantropologen Joanna Macy,

som själv utarbetat metoder att använda vid kurser i fredsarbetet. (Du kan läsa mer om Joanna och Interhelp i Faktaruta 13.LÄMK) Vår grupp inledde ett samarbete med Joanna och Interhelp, som fortgår fortfarande. Gruppen utökades med psykolog Maria Parknäs, som hade lång erfarenhet av grupp- och individutveckling.

Gruppen började att göra egna kurser under 1984. Under åren har vi genomfört ett stort antal kurser över hela Sverige och dessutom i Danmark, Finland, Tyska förbundsrepubliken, Lettland, Litauen och Italien, i början under ledning av hela eller delar av arbetsgruppen men under senare år har vi agerat mer individuellt och inte bara i form av kurser.

Jag började tidigt känna behovet att på ett djupare sätt redovisa de teoretiska grundvalarna för de tankegångar, som växt fram. För en pilotstudie, som jag genomförde, fick Psykologer mot kärnvapen ekonomiskt stöd av utrikesdepartementets beredning för information om freds- och nedrustningssträvanden. Arbetet svällde dock med tiden ut och tog sig delvis andra vägar och har alltså resulterat i föreliggande bok. Till utgivningen har beredningen gett ytterligare ekonomiskt stöd.

Först skall vi titta på sambandet alarm-handling. Att försätta människor i ett tillstånd av alarm, leder det till att de börjar handla?

Vi kan formulera det som en fråga:

Kan man skrämman människor till att arbeta för freden, för en bättre miljö, för en rättvisare värld?

Till [nästa kapitel](#)

Kapitel 1

Socialpsykologisk forskning borstar tänderna

Jag har uttryckt tvivel på att ALARM leder till HANDLING. Mer noggrant uttryckt tvivlar jag på att människor, som försätts i ett tillstånd av alarm, kommer att ha kraft att avvärja hotet med någon form av handling.

Det finns situationer där ett alarmtillstånd kan leda till handling. Inför det omedelbara hotet om en överhängande fara sätts kroppen i ett alarmtillstånd: uppmärksamheten skärps, muskeltonus höjs, adrenalinavsöndringen ökar och försvarsinstinkten aktiveras. Hela organismen ställer in sig på att avvärja faran. Det är nu som övermänskliga prestationer kan åstadkommas. Alarmtillståndet leder till handling. Se där!

Det finns emellertid flera allvarliga begränsningar av denna "sanning".

En är att en del människor i samma situation i stället hamnar i ett paniktillstånd där fysiska, emotionella och intellektuella reaktioner förlamas. Marianne Frankenhaeuser, internationellt känd svensk stressforskare, säger att *"den plötsliga omsvängningen från understimulering till överstimulering när något går galet, kombinerad med den känslomässiga pressen, kan åstadkomma en mental förlamning"*. Men ju mer individen har lärt sig att kontrollera liknande situationer, ju troligare är det att alarmtillståndet kan leda till rätt handling. Brandmän och poliser tränas just därför medan lekmän i en katastrofsituation

- där de inte tror sig kunna kontrollera situationen - kan uppvisa de mest bisarra beteenden orsakade av handlingsförlamning.

När det gäller kärnvapenkriget är chansen att kunna "kontrollera förloppet" mycket liten och träningsmöjligheter är ju svåra att arrangera i förväg! Det är därför ännu mindre chans att individer skall komma till handling genom alarmtillståndet.

En annan begränsning gäller varaktigheten av hotet. *Vi vet att en hög uppmärksamhetsnivå inte kan upprätthållas under någon längre tid.* Det är därför som personal med övervakningsfunktioner (t ex i kärnkraftverk) har ytterligt korta arbetspass. Ett sådant alarmtillstånd som vi talar om där hela organismen mobiliseras kan upprätthållas under ännu kortare tid. Stressforskaren Selye (1976) har visat att *en viss anpassning (adaptation) till situationen kan ske men chocken medför en försämrad motståndsförmåga mot stress och man kan inte anpassa sig hur länge som helst.* Följden blir att individen blir totalt utmattad och de fysiologiska försvaren bryter samman med sjukdom eller t o m döden som följd.

När det gäller hotet om total utplåning genom ett kärnvapenkrig har det ju en varaktighet som utesluter att någon skulle kunna genomleva ett sådant alarmtillstånd under hela denna tid utan allvarliga psykiska och fysiska skador.

För att klara oss i den hotsituation, som vi dock alla står inför, tar vi hjälp av de psykologiska försvarsmekanismerna. Hotet förnekas eller döljs på olika sätt. Det är en anpassning men på andra villkor än den Selye menar. Frankenhaeuser kallar den "*pseudo-adaptation*". Denna har dock sådana bieffekter (jag skall återkomma till dessa) att man med Frankenhaeuser börjat ropa på människor med en "*hälsosam missanpassning*"! Denna hälsosamma missanpassning har just de, som deltar i överlevnadsrörelsen och säkert många fler.

En tredje begränsning är att faran, hotet, när det gäller kärnvapenkrig, miljöförstöring eller mänskligt förtryck, inte alltid upplevs som en fara lika tydligt som när du håller på att kollidera med bilen eller brinna inne. "Så galna kan dom inte vara!" säger man om kärnvapenkriget. "Kärnkraftsolyckor kan inte hända i svenska kärnkraftverk!" Och vi vet att inlevelseförmågan med och sympatin för förtryckta människor avtar med avståndet i kilometer.

Så tanken att alarmtillståndet skulle leda till att man ögonblickligen förmår utföra en räddande handling kan vi verkligen ifrågasätta.

Men nog måste det väl ändå spela en roll om man får människor att inse faran, hotet? Nog måste vi väl gång på gång visa på dessa hot för att människorna till slut skall ta sitt förnuft tillfånga och göra något åt det?

Ja, säkert. Frågan är bara hur?

Att måla upp faran med hjälp av skrämmande information om kärnvapenkrigets medicinska konsekvenser, om atomvintern, om ozonhålets effekter, om klimatförändringar o s v, får det människor att handla? Vad har skrämmande information för effekt på människor?

Finns det forskning om detta? Ja, det finns det.

Alarm-Handlingmodellen är ju gammal. Den har använts och används i många sammanhang när man vill få människor att ändra beteende.

I uppfostran. Det vanligaste exemplet är ju "Om du inte gör som jag säger så får du stryk, ingen veckopeng..." eller vad man nu hotar med.

Vi skall inte gå närmare in på uppfostringsmodeller, det skulle föra för långt.

Den som är intresserad av inlärningsteori kan ju studera [Faktaruta 1](#) som exempel på bruk och missbruk av inlärningsteori. Där har jag tagit Skinners inlärningsteori, som utgångspunkt för ett fördjupat resonemang.

Men ger då inte Skinner överlevnadsrörelsen någon chans? Jo, om du utför en handling och detta följs av ett förstärkande stimulus, så har du lärt dig den handlingen.

Vad är förstärkande stimuli i sådana här sammanhang? Ja, det borde överlevnadsrörelsen sätta sig ner och fundera mycket grundligt på. Teoretiskt kunde det vara att faran avvärsjs eller minskar. Men problemet är att om den som utför handlingen skall lära in den, så måste han omedelbart få reda på att hans handling har avvärsjt eller minskar faran. Och hur sker detta när vi ber människor skriva under ett upprop mot kärnvapenkriget eller vad det nu är för handling vi ber om.

För att gå tillbaks till barnuppfostran kan man väl förenklat säga att den auktoritära modellen, hotmodellen, förkastas av samtliga barnpsykologer. "Barn lär sig inte vad du säger utan vad du gör." **Och den auktoritära modellen är just en Alarm-Handlingmodell.** Genom att komma med ett skrämmande budskap tror man att man kan få människor till en viss handling.

Inom socialpsykologin har man länge sysslat med problemet hur man får människor att ändra beteende med hjälp av information. En konkret anledning till denna forskning har varit försöken att få människor att ändra vanor inför hälsorisker. "Om du röker är risken stor att du dör i lungcancer" är prototypen för dessa kampanjer.

- Problemet har varit: slutar människor att röka av detta "meddelande"?
- Eller: hur skall "meddelandet" utformas för att leda till handlingen: sluta röka?
- Eller: vilka andra faktorer än meddelandets utformning inverkar på att beteendet ändras?

Det finns en omfattande forskning kring dessa problem. (I den anglo-saxiska litteraturen använder man termen "fear-arousing persuasive messages", dvs

skrämmande, övertalande budskap). Som jag sagt gäller det oftast hälsobeteenden. I en översikt av denna forskning för åren 1953-1980 har amerikanen Sutton funnit inte mindre än 35 olika forskningsprogram. De omfattar följande ämnen: tandhälsa, rökning, bilkörning (bilbälten), stelkramp, "roundworms", hjärtsjukdomar, påssjuka, fetma, energikonsumtion och könssjukdomar. Endast energikonsumtion och möjligen bilkörning faller utanför kategorin hälsobeteenden (Sutton, 1982).

Vad har man då kommit fram till?

Ett forskarteam (Beck-Davis, 1978) finner att försökspersonerna är *villigare att ändra beteende när graden av skrämning är hög*. Ett annat team (Janis-Feshbach, 1953) finner att *skrämningen måste vara låg om man skall ändra beteende*. Och ett tredje (Wheatley-Oshikawa, 1970) finner att *graden av skrämning inte spelar någon roll*. **Vad skall man tro?**

Det står ju klart att de risker/faror man arbetat med i denna forskning inte är jämförbara med t ex kärnvapenhotet och därför kan kanske resultaten inte direkt appliceras på vår frågeställning. Men å andra sidan kan vi kanske säga att **kan vi inte få folk att borsta tänderna bättre genom att skrämna dem för karies så kan vi inte heller få dem att arbeta för freden genom att skrämna dem för kärnvapenkrigets medicinska konsekvenser!**

Forskningen är dock så omfattande liksom teoribildningen att jag vill göra en genomgång av dess resultat. Dels måste vi kontrollera om Alarm verkligen leder till Handling eller till något annat, t ex Passivitet. Dels vill vi se, om vi kan ha något att lära för fredsarbetet om hur vårt "budskap" skall utformas eller vilka faktorer, som påverkar att människor kan ändra beteende.

Jag skall börja med att redogöra ganska ingående för en undersökning för att du skall få en allmän bild av hur dessa forskare arbetar och resonerar. Om du sedan är speciellt intresserad av en särskild undersökning eller vill kunna hålla föredrag om den här forskningen, så har jag redovisat ett antal undersökningar separat i faktarutor. Men för att följa min tankegång behöver du inte faktarutorna.

Beväpna dig med lite tålamod nu och följ mig genom en undersökning, som i och för sig har en ganska enkel uppläggning men vars resultat ändå kan synas svårtolkade och snåriga.

Kan vi få folk att borsta tänderna bättre om vi skrämmer dem för karies?

Pionjärerna i forskningen om skrämmande, övertalande budskap heter *Janis* och *Feshbach*. De höll på med detta problem i början på 1950-talet.

Janis hade under kriget studerat de känslomässiga stresseffekterna på civilbefolkningen av flygbombning. Nu arbetade han vid Yaleuniversitetet tillsammans med de berömda kommunikationsforskarna Carl Hovland och Arthur Lumsdaine. Troligen diskuterade de också fredsörelsens problem. Janis figurerar fortfarande och ofta i fredssammanhang. En av hans nyare böcker, som ofta citeras, heter *Victims of Groupthink* (Offer för grupptänkande) och handlar om vilka konsekvenser grupptricket har för tänkandet i militära sammanhang. Janis påpekar själv, att hans forskning måste påverka hur man informerar om farorna för ett kärnvapenkrig. Också Feshbach har fortsatt med forskning om fredsfrågor. Lumsdaine blev på 1980-talet en av grundarna till *Psychologists for Social Responsibility*, den amerikanska systerorganisationen till Psykologer mot kärnvapen, och satt i dess råd till sin död våren 1989.

Janis och Feshbach ville genomföra en experimentell undersökning om hur hälsokampanjer skulle läggas upp. Därför valde de ett ganska alldagligt ämne: tandborstning och karies.

Jag sade förut att denna sorts forskning handlar om *skrämmande, övertalande budskap* (*fear-arousing persuasive messages*). Det skrämmande (*fear-arousing*) i budskapet är då vilka medicinska och andra konsekvenser, som karies kan ha. Det övertalande (*persuasive*) i budskapet är att man rekommenderar folk att vidta en åtgärd (tandborstning), som kommer att minska risken för karies.

Parallellen i överlevnadssammanhang är att vi försöker att övertala folk till vissa åtgärder (skriva på en protest, gå med i en demonstration eller på ett annat plan: nedrusta, stoppa koldioxidutsläppen o s v) genom att skrämma dem för de medicinska eller andra effekter som kärnvapenkrig, miljöförstöring o s v kan ha. Så egentligen handlar det i princip om samma problem.

Janis och Feshbach var speciellt intresserade av om olika grader av skrämrel hade olika effekter. De lät därför specialister skriva *en föreläsning om karies och tandborstning i tre olika versioner*. Dessa skilde sig åt genom att *graden av skrämrel ökade*. Från att i första versionen ganska akademiskt torrt ha skildrat hur karies kunde ta sig ut, blev man mer drastisk i den andra versionen och i den tredje illustrerade man effekterna av karies med läskiga färgbilder på blödande, tandlösa munnar. Jag kallar i

fortsättningen de tre versionerna för Låg, Mellan och Hög (grad av skrämnel). I alla tre versionerna ingick mycket *noggranna rekommendationer om hur tandborstningen skulle gå till för att inte karies skulle uppstå.*

Så konstruerade man *två frågeformulär*. I det ena kunde man få svar på elevernas tandborstnings-vanor och om de hade förändrats efter föreläsningen. Ett annat gavs direkt efter föreläsningen och mätte känslomässiga reaktioner på och attityder till föreläsningen samt innehöll också frågor, som mätte hur mycket information, som hade gått in (ett kunskapsprov).

Så kom då själva den experimentella undersökningen.

Tre grupper av studenter på 50 personer vardera, som man hade valt ut så att de skulle vara ganska likartade med avseende på kön, ålder o dyl, fick svara på frågeformuläret om sina tandborstningsvanor. (En fjärde grupp användes som kontrollgrupp och fick alla proven men ingen av kariesföreläsningarna utan en om ögats uppbyggnad i stället.) En vecka senare fick de höra var sin version av föreläsningen. Direkt efter föreläsningen gavs så frågeformuläret om reaktionerna på föreläsningen. Och en tid efteråt fick de svara på frågorna om sina tandborstningsvanor igen.

Vad hände?

- *Beträffande tandborstningsvanorna fanns det inga skillnader mellan grupperna före föreläsningen (och de flesta eleverna hade ganska dåliga tandborstningsvanor!)*
- *Efter föreläsningen visade det sig att den grupp, som mest ändrat sina tandborstningsvanor i överensstämmelse med rekommendationerna var den grupp, som utsatts för en låg grad av skrämnel!! De, som utsatts för hög grad av skrämnel, hade inte ändrat sina vanor och skilde sig inte ens från kontrollgruppen (som ju inte utsatts för någon tandborstningspropaganda alls)!!!*

(Här måste jag inflika en ursäkt. Jag har tidigare i föreläsningar påstått att Mellangruppen var den, som ändrade sina tandborstningsvanor medan Låg- och Hög-grupperna inte visade några förändringar (uttryckt på forskarspråk: det är en kurvilineär relation mellan skrämnel och ändrat beteende). det beror på en missuppfattning, som jag tyvärr inte är ensam om. Den finns i flera handböcker och forskningsrapporter (jfr exempelvis Beck&endash;Frankel, 1981, och Sandman&endash;Valenti, 1986). Går man emellertid till källan, Janis&endash;Feshbach, 1953, finner man de resultat jag återgiver här. Anledningen kan vara senare uppsatser av Janis

och hans samarbete med H. Leventhal i slutet på 60-talet och i början av 70-talet. Där presenterar han en sammanslagning av sin ursprungliga, psykodynamiskt betonade teori (där buskap, som skapar stark ångest väcker psykologiska försvarsmekanismer som förnekande och undvikande reaktioner) och en inlärningsteori av klassisk behavioristisk typ (där rädsla ses i rent kognitiva termer och inlärning sker genom en skinneriansk instrumentell betingningsmodell där reducerad rädsla fungerar som förstärkande stimulus på den respons, som avgavs strax före. Jfr [Faktaruta 1](#) "Skrämmande budskap och inlärning i Skinners inlärningsteori". Se också [Faktaruta 2](#) "Janis går vidare: Drivmodellen".)

- *Alla tre grupperna lärde sig lika mycket om tänder och karies mätt med kunskapsprovet.*
- *När man frågade grupperna vad de tyckte om föreläsningen var Höggruppen den mest positiva. Det gällde dock en mer objektiv bedömning av sakinnehållet och undervisningsvärdet. När man studerade frågor, som gav uttryck för mer subjektiva reaktioner på föreläsningen, så visade det sig att Höggruppen var mer kritisk och ambivalent. "Avskyvärt men nyttigt" var en typisk kommentar.*

Jaha! Det var ju ett grundskott mot Alarm-Handlingmodellen! Vi får alltså skrämman dem. De lär sig kunskapsmässigt vad vi säger även om de tycker illa om budskapet. Men om vi skrämmer dem för mycket så kommer det inte att ändra något i deras beteende. De kommer inte till handling. Vi måste skrämman dem lagom mycket om de skall ändra sina vanor.

Men vad i all världen är "lagom" när det gäller utplåning i ett kärnvapenkrig, när det gäller den nukleära vintern, när det gäller en kärnkraftsolycka, när det gäller ozonlagrets förstörelse???

Skall vi gå ut med tillägget "det är inte så farligt som det låter"? Eller?

Hur förklarar då Janis-Feshbach sina resultat?

De använder en psykodynamisk referensram med hänvisning till vad som händer i psykoterapi i sina förklaringar.

De resonerar så här. Budskap, som väcker ångest (Janis och Feshbach säger oftast känslomässig spänning, emotional tension), medför någon form av försvarsreaktion för att minska ångesten. Det kan ta sig uttryck som brister i uppmärksamheten, felhörande, byte av ämne, aggression mot "budbäraren", förnekande av budskapet.

Genom att skaffa sig återförsäkringar (från budbärare eller från sig själv) om att det inte är så som det ångestframkallande budskapet säger, försöker man att minska den emotionella spänningen. Om detta inte lyckas, om det finns restspänningar kvar, kommer man att ta till undvikande försvarsbeteenden som att inte vilja ta upp ämnet igen eller ens tänka på det, att glömma vad som sagts, inte vara intresserad av "sånt", att förneka eller förringa betydelsen av hotet.

Janis och Feshbach är ju forskare och talar därför inte samma språk som vanliga människor. Men låt oss följa dem i deras egen sammanfattning (min översättning från engelskan):

"Resultaten från detta experiment tycks vara i överensstämmelse med följande två förklarande hypoteser:

a. När en masskommunikation förbereds för att övertyga åhörarna att vidta vissa åtgärder för att avvärja ett hot så medför användningen av ett starkt skrämmande anslag jämfört med ett mildare att sannolikheten ökar för att åhörarna lämnas i ett tillstånd av känslomässig spänning, som inte minskas av att höra de lugnande åtgärdsrekommendationerna i budskapet.

b. När stark rädsla framkallas och inte försvinner genom återförsäkringarna i kommunikationen, kommer åhörarna att motiveras att ignorera eller minska betydelsen av hotet."

■ ■ ■ Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet?

• Vi kan lära oss en väldig massa av den psykodynamiska teorin om försvarsmekanismer. Vi har mött dem otaliga gånger:

- så farligt kan det väl ändå inte vara
- det kan väl ändå inte hända här
- jag klarar mig alltid
- så galna är dom ju inte
- jag kan inte tro det är sant
- vad då kärnvapenhot
- jag har slutat läsa tidningar och titta på Rapport

o s v, o s v. Det är ofta uttryck för omedvetna psykologiska försvar. Jag skall återkomma till dessa senare.

- En sak jag kan säga redan nu och med stöd av Janis-Feshbach är, att **om du i överlevnadsarbetet säger saker, som utlöser psykologiska försvar, så misslyckas du att föra fram ditt budskap.** Det når inte fram.

- **Om dina åhörare visar sig kunna återge ditt resonemang, dina fakta, till och med lika bra som du själv, så är det ingen garanti för att de kommer att ändra sitt beteende.** "Det var en jättebra talare." "Det var ett jättebra möte." Dessa yttranden behöver inte betyda att du nått ditt mål, att folk blir aktiva.

- En sak till: om du i ett föredrag, ett program eller ett samtal för fram saker, som hos åhöraren bygger upp den emotionella spänning, som Janis- Feshbach talar om, så bör du också ge möjlighet för att denna emotionella spänning kan utlösas, annars går inte heller ditt budskap fram och dessutom kommer återstående restspänningar att få åhöraren att förringa eller förneka hotet. Det innebär också att så länge restspänningarna finns kvar, så kommer han/hon inte att söka sig till mer information av samma slag (exempelvis sluta gå på möten). Men hur i all världen lär man sig sådant, kanske du säger. Vi måste väl inte bli psykologer hela bunten. Nej, det menar jag ju inte, men jag har lust att vara lite tuff. Precis som $1+1=2$ antingen du har lärt dig det eller inte, så är det med de psykologiska lagarna. De finns där antingen du använder dem eller ej. Och man kan lära sig mycket genom att börja titta på de verkliga konsekvenserna av vad man gör. Och så pröva något annat om man inte är nöjd. Jag kommer naturligtvis att i den här boken ge dig en rad tips. Så förtvivla inte.



Nu är egentligen historien inte slut här. Janis fortsatte på egen hand. Vill du se vart det ledde, kan du titta i [Faktaruta 2](#), som handlar om den s k *drive-modellen*. Den är egentligen bara en utvidgning av Janis resonemang. Feshbach fortsatte också på egen hand. Han dyker upp 1986 som redaktör för avsnittet "Att förändra krigsrelaterade attityder" i Ralph Whites stora bok "Psychology and the Prevention of Nuclear War" (Psykologi och förebyggande av kärnvapenkrig). Var han står kan du också läsa om i [Faktaruta 2](#) "Janis går vidare: Drivmodellen".

Dessutom: andra forskare gick vidare i Janis och Feshbachs fotspår. En hette Powell. Han ville specialstudera vad som händer om man gör *hotet personligt respektive opersonligt*. Feshbach gjorde 1957 en liknande studie. Dessa kan du studera i

[Faktaruta 3](#) "*Har det någon betydelse vem som drabbas av hotet?*"

Men här går vi vidare.

Till [nästa kapitel](#)

Till detta kapitel [■ ■ ■ Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet? Nr 1](#)

[Vad kan vi lära oss för
överlevnadsarbetet? Nr 2](#)

[Vad kan vi lära oss för
överlevnadsarbetet? Nr 3](#)

[Till innehållsförteckningen](#)

Kapitel 2

Kan man inte borsta tänderna med förnuft?

Socialpsykologerna vaknar

Nu hade socialpsykologerna vaknat till liv. De ville till varje pris hitta en teori, som inte luktade av psykodynamiska tankegångar, vilka aldrig varit riktigt populära inom socialpsykologin. Man ville hitta en *teori med mindre känslor och mer kognitiva (intellektuella) inslag*.

1970 presenterade Leventhal ett alternativ till Janis drivemodell (som du hittar beskriven i [Faktaruta 2](#)). Han menade att det där behovet att minska rädslan inte räckte som förklaring. Han ansåg att skrämmande budskap visserligen aktiverar *ett behov av att kontrollera rädslan* (fear control) men också *ett behov av att kontrollera faran* (danger control). Att budskapet producerar "svar" på två oberoende och parallella nivåer gav namnet parallellresponsmodellen. Du ser den avbildad i figur 2.

Att kontrollera rädslan är enligt Leventhal en emotionell process, där lyssnaren försöker minska den rädsla, som budskapet väckt. I processen "kontroll av rädslan" fokuserar lyssnaren på inre emotionella reaktioner, inte på hotet, och denna process kan därför hindra accepterandet av budskapets rekommendationer.

Processen "Kontroll av faran" ser Leventhal som en intellektuell problemlösningsprocess, där lyssnaren söker efter information, som hjälper honom/henne att handskas med det hot, som presenteras i budskapet. Han/hon koncentrerar sig på de faror, som hotet uppmålar och försöker få tips om handlingar, som kan minska hotet eller hur man kan undvika det.

Dessa två processer är oberoende eller parallella. Det betyder att budskapen mycket väl kan göra lyssnaren rädd men han/hon kan ändå vidta förebyggande åtgärder, som ett resultat av önskan att kontrollera faran, inte av behovet att reducera rädslan.

Leventhal menar, att det parallella i rädsla/fara-mekanismen innebär att individen kan växla mellan kontroll av rädslan och kontroll av faran beroende på situationen. Det är anledningen till att hans modell stämmer med Janis-Feshbachs teorier i situationer där kontroll av rädslan upplevs som det viktigaste. Där kan lyssnarens försök att få kontroll över rädslan ta överhanden och det hopp, den optimism och de handlingsförslag, som föredragshållaren kanske försöker förmedla, hörs inte.

Genom att föra in den parallella och intellektuella processen "Kontroll av faran" ville Leventhal komma bort från möjligheten att rädslan var enda drivkraften. När behovet av att kontrollera faran tar överhanden så kan t o m en viss portion rädsla tjäna som motivation till att hitta sätt att klara sig.

■■■ Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet?

Enligt denna teori måste vi alltså i överlevnadsarbetet tänka noga över vårt budskap så att det innehåller

- dels vad som kan hjälpa människor att minska sin rädsla och
- dels vad som kan hjälpa människor att minska faran.

Men hur skall vi utforma budskapet för att balansera dessa effekter, så att inte rädslan tar överhanden?

Det ger inte Leventhals modell något svar på men han har själv gjort ett konstaterande om budskapets utseende, som dessutom är direkt applicerbart på vårt arbete:

"Vi riskerar att väcka olika former av motstånd mot vår påverkan om vi presenterar budskap som kombinerar drastisk information om ett hot med öppen information om vår sårbarhet för det. Denna kombination verkar framkalla hopplöshet, känslor av resignation och oförmåga att handskas med faran."
(Leventhal, 1971, s. 1220).

Det ser ut att vara just den situation, som vi vanligtvis har att göra med:
hopplöshetskänslor, resignation och handlingsförlamning/passivitet.

Det är en klar varning, att information om kärnvapenkrigets konsekvenser kan ha motsatt effekt till den avsedda. ■ (Till nästa [Vad kan vi lära...](#))

Hur skall då budskapet vara utformat?

Tyvärr lämnar oss Leventhal i sticket, när vi ställer frågan om hur budskapet skall utformas. Han hade emellertid gjort sin tjänst genom att föra in mer behavioristiska tankegångar och nu var man på spåret inom socialpsykologin. Om Leventhal fortfarande räknade rädslan, som en viktig faktor, så försvinner dess betydelse mer och mer. Om man kunde bli av med rädslan, så kunde problemet förenklas till att gälla - som man uttrycker det - "att specificera de stimulus variabler, som kan associeras med de två processerna" (Beck-Frankel, 1981, s. 209) , d v s att ta reda på hur budskapet skulle se ut.

Rogers (nej, det är inte Carl Rogers, terapeuten) utgår från att rädslan är mindre viktig än den kognitiva (intellektuella) uppskattningen av hotet. Han koncentrerar sig därför på tre faktorer i budskapet, som enligt honom är avgörande för vår vilja att klara oss från faran. De tre faktorerna är:

- hur hemskt det som hotar oss är, *hur allvarligt det är* (han kallar det magnitude of noxiousness),
- hur sannolikt det är att hotet skall förverkligas om inget görs, d v s *vår sårbarhet* (han kallar det probability of occurrence) och
- hur *effektiv den rekommenderade åtgärden är* (efficacy of recommended response).

Rogers modell kan framställas som i figur 3.

Rogers teori säger alltså att *människor troligast kommer att acceptera råd om hur man skall skydda sig från ett hot, när de kan övertygas om hotets allvar och inser vilken risk de tar och blir övertygade om att de - om de följer budskapets rekommendationer - kan kontrollera eller avvärja hotet*. Dessa tre variabler anses oberoende av varandra och bidrar gemensamt till resultatet.

Översatt till fredsarbete skulle detta betyda:

- att vi måste få människor att inse att vi verkligen är hotade av utplåning och samtidigt
- att sannolikheten för ett krig är hög och
- att de åtgärder vi rekommenderar verkligen kan avvärja hotet.

Vi kan nog berömma oss av att allvarligt försöka de två första men det lägger ett stort ansvar på fredsrörelsen att uppfylla det tredje kravet! Vi skall också komma ihåg att enligt denna modell fungerar också de människor, som blir övertygade om att man måste bygga kärnvapenskyddsrum!

I och för sig så är det ju inte någon särskilt genial modell han framställt. *Nog kunde vi ju alla ha räknat ut att det måste vara en skillnad:*

- *om du varnar för att man får tandvärk om man inte borstar tänderna eller om du varnar för att man får cancer om man inte slutar röka (graden av farlighet är olika) respektive*

- *om du varnar för att man kan bryta benet om man hoppar ner en meter jämfört med att hoppa ner 10 meter (sannolikheten för att det sker är olika) respektive*

- *om du råder folk att borsta tänderna för att inte få karies eller om du ber dem skriva under en protest mot kapprustningen för att stoppa ett kärnvapenkrig (den rekommenderade åtgärdens effektivitet är olika).*

Men så är det ofta med forskningen, och särskilt denna analytiskt, atomiserande forskning, som fortfarande är den dominerande. Det som för oss vanliga människor kan tyckas självklart, ser dessa forskare inte bevisat förrän de designat ett experiment, som bevisar att det är sant. Beviset har dessutom en särskild liturgi i form av metodval och statistisk analys, som alltid kan diskuteras. Därför hoppar det genast upp en annan forskare med ett annat experiment, en annan metod och ett annat statistiskt batteri och säger att det stämmer inte, det är inte sant. Och då är det dags för den förste forskaren o s v. Det är detta man lever på. Och för! Och kom nu inte och säg att jag är fientlig mot forskningen och tvivlar på vetenskapen. För det är jag.

Det var egentligen inte min mening att Rogers skulle råka ut för den här salvan. Det

flödar över av den här typen av vetenskap, men nu kom han i vägen! (Du har ett exempel till i [Faktaruta 3](#)) Rogers har nämligen tillsammans med sina medarbetare också gjort experiment för att försöka vetenskapligt bevisa sin teori, d v s det vi hade räknat ut ändå!

För det första kunde han inte bevisa att det fanns ett samband mellan allvar, sårbarhet och effektivitet, som påverkade avsikterna att handla!! Snacka om fall på eget grepp! De fann dock det de helst ville, nämligen att graden av rädsla, som budskapen hade framkallat, inte spelade någon roll för hur mycket man avsåg att följa de rekommenderade åtgärderna. Det fanns personer, som hade blivit mycket rädda, och andra, som inte hade blivit skrämnda alls, både bland dem, som tänkte följa rekommendationerna och bland dem, som inte tänkte följa dem. Så det där om att vi skrämmer dem behöver vi tydligen inte bry oss om!

Här måste jag skjuta in en sak till om den här typen av forskning. Det kan ju synas som en stor miss att experimenten inte kunde bevisa det, som Rogers hade ställt upp i sin teori. Men det klarar man sig galant ifrån genom att använda något, som man kallar enkelriktade hypoteser. Det betyder enkelt uttryckt att Rogers kan säga att visserligen misslyckades vi att bevisa att det finns ett samband men det betyder inte att vi har bevisat att det *inte* finns ett samband! När andra forskare (och pålästa lekmän) sedan går ut och håller föredrag om detta så heter det: "På denna punkt är forskarna oeniga. De har ännu inte kunnat bevisa att dessa saker hänger ihop." **(Det är detta, som händer när vi hör föredragshållare säga att "forskningen har ännu inte kunnat påvisa något samband mellan våldet i TV och våldet i samhället".)**

Om nu Rogers inte kunde bevisa att modellen var riktig men att rädsla inte spelade någon roll så lyckades han också bevisa två saker med sina experiment (och jag skall ta med bägge två, så att jag inte har undanhållit något utan nu finns alla Rogers resultat med):

- när man i ett föredrag presenterade åtgärderna som mer effektiva än man hade gjort för en annan grupp, så visade sig viljan att följa rekommendationerna signifikant högre. Det där "signifikant" hör till den statistiska liturgin i den psykologiska forskningens kyrka och är mycket fint men också oerhört missförstått och missbrukat där (tala gärna med en överstepräst i den statistiska kyrkan, så skall du se att jag har

rätt). *Det är alltså vetenskapligt bevisat att om jag får höra att det hjälper, så är jag mera beredd att göra som de säger!!*

- det andra man kunde vetenskapligt bevisa var - uttryckt på forskarens fikonspråk - att om åtgärderna presenterades som ganska ineffektiva, så medförde en ökning av sannolikheten att det skulle ske, att avsikten att följa rekommendationerna sjönk! *Han har alltså bevisat vetenskapligt att om du säger att åtgärderna inte hjälper särskilt mycket så tycker folk inte det är mycket idé att göra som du säger särskilt inte om risken för hotet är stor!!*

Denna vetenskap börjar verkligen komma ifatt sunda förnuftet!

Innan jag går vidare skall jag notera två saker:

- Rogers stannar vid att få folk att ändra sina intentioner, sina avsikter att handla. Även om han skulle kunna bevisa att teorin är sann så är det bara intentionerna, som påverkas av sambandet mellan hotets allvar, sårbarheten och effektiviteten. Och vi vet ju alla vilket stort steg det är mellan avsikt och handling.

- viktigare (för fortsättningen): Rogers skiljer mellan vad som sägs i föredragen och det som åhörarna har uppfattat. När han talar om föredragen så heter det grad av hemskhet, sannolikhet för att det skall ske och den rekommenderade åtgärdens effektivitet men när han

talar om åhörarna så heter det
upplevt allvar, upplevd sårbarhet
och upplevd effektivitet. Jag skall
återkomma till detta längre fram.

Men okay:

■■■ Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet?

- Vi måste lägga oss vinn vid att i våra budskap ta med såväl hotets allvar som vår sårbarhet (sannolikheten för att det skall hända) som att våra förslag verkligen hjälper för att avvärja faran. Det fungerar inte om vi börjar "specialisera" oss. Vi kan visserligen låta en läkare tala om de medicinska konsekvenserna av kärnvapenkriget men då ligger det i arrangörernas ansvar att se till att programmet innehåller punkter, som täcker Rogers två andra faktorer.
- Som framgår av figuren och vårt resonemang så skiljer Rogers på faktorer i kommunikationen och åhörarnas föreställningar eller upplevelser. Och det är upplevelserna, som påverkar viljan att handla. Det betyder att visserligen kan du tycka att du täckt Rogers alla tre aspekter i ditt föredrag/program men ändå har åhörarna inte upplevt det som du avsåg. Och då är det (tyvärr) så att **det är åhörarnas upplevelser, som räknas, inte dina intentioner.** (Det här är en allmängiltig sanning i alla mänskliga relationer och en grundsten i Fritz Perls gestaltterapi.) Du kan inte komma och ursäkta dig med att "jag sa ju inte så" eller "jo, men jag nämnde ju det tydligt" eller t o m "titta här i mitt manuskript, där står det ju att jag sagt det". Det räknas inte! **Du är inte ursäktad med detta!** Detta är hemskt svårt för de flesta att ta till sig. Man tycker det är orättvist och har alla möjliga ursäkter. Men det betyder bara att du känner till för lite om människans natur och dig själv.

Det är inte så hopplöst som det låter. Börja experimentera, börja lära dig! I diskussionen efteråt eller i samtal med åhörare kan du börja att kontrollera hur man upplevt ditt budskap. Stämmer de med vad du velat få fram? Om inte: försök ett annat sätt nästa gång! Och kontrollera igen. Tills du kan. Jag säger inte att detta garanterar att folk kommer till handling. Men jag säger att sannolikheten är större för att man har upplevt ditt budskap så som du har avsett. Och det är ju ett första steg. ■ (Till nästa [Vad kan vi lära...](#))

Kampen mot rädslan fortsätter

Ingenting är vi så rädda för som vår egen rädsla. Vi försöker på alla sätt att förneka att den finns eller tränga bort den totalt från medvetandet. Det gäller också socialpsykologiska forskare.

Att rädsla förorsakad av skrämmande budskap kan ha en negativ effekt på rekommenderat beteende har inte ingått i några modeller efter det Janis-Feshbach hävdade detta 1953. Denna negativa effekt sades ju bero på att rädslan skapade ett undvikande som ett psykologiskt försvar mot ett för stort hot. Hur skall man då förklara de negativa effekterna av skrämmande budskap?

Först försökte man skilja ut rädslan och faran. Det gjorde Leventhal med sin parallellresponsmodell.

Sedan kom Rogers med sin modell. Han försökte till och med fysiologiskt mäta om det fanns några tecken på rädsla. Och det fanns det! Men som väl var med "sådana reaktioner så avklingar de mycket snabbt och har föga direkt samband med påföljande beteenden för att handskas med hotet" (Beck-Frankel, 1981, s. 214, om bl a Mewborn-Rogers, 1979)

Kan man få negativa effekter av ett budskap utan att blanda in rädsla?

Ja, om man väljer att tala om "okontrollerbart hot" i stället för "rädsla" så hävdar Beck-Frankel (1981) att man mycket väl kan tänka sig en negativ effekt.

1.

1. Vi kan se deras modell (figur 4) som en utvidgning av Rogers. Det som han kallar *upplevd effektivitet* delar Beck-Frankel upp i två faktorer. Den ena kallar de "*upplevd handlingseffektivitet*" och är identisk med Rogers upplevd effektivitet. Den definieras som "det upplevda sambandet mellan utförandet av den rekommenderade responsen och minskningen av den framställda faran". Den andra är "*upplevd personlig effektivitet*", som är "individens upplevda förmåga att utföra den rekommenderade handlingen framgångsrikt". Detta betyder att **om handlingseffektiviteten**

skall vara hög så måste lyssnaren uppleva att detta att utföra den rekommenderade handlingen är ett effektivt sätt att eliminera eller i alla fall minska hotet.

Det betyder vidare att om den personliga effektiviteten skall vara hög så måste lyssnaren uppleva sig förmögen att genomföra den rekommenderade handlingen.

Dessa två faktorer samverkar till att skapa vad Beck-Frankel kallar "upplevd kontroll av hotet", som i sin tur påverkar attityder och beteende i förhållande till den rekommenderade handlingen.

■ ■ ■ Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet?

- Om åhöraren upplever att han/hon får kontroll över hotet så finns ett positivt samband mellan budskap och handling. Om åhöraren däremot inte upplever sig ha kontroll över hotet så kan det ha sin orsak i att den personliga effektiviteten är låg eller att den rekommenderade handlingens effektivitet är det eller båggedera. Resonemanget synes vara högst relevant i fredssammanhang. När fredsrörelsen rekommenderar en viss handling så är ju ett av problemen att det ofta inte finns några objektiva mått på hur effektiv den är. I fråga om hälsorekommendationer kan vi hänvisa till forskning som bevis på att rekommendationerna är effektiva sätt att skydda sin hälsa. Det är bra att sluta röka, att borsta tänderna, att använda bilbälte, att minska fettintaget, att använda kondom, att ta spruta mot stelkramp o s v. Forskningen är relativt enig i sina rekommendationer och allmänna opinionen känner till och har accepterat forskningsresultaten.

När det gäller "rekommenderade fredsbeteenden" - för att använda forskningsspråk - så ligger i sakens natur att deras "effektivitet" upplevs mycket olika av olika individer. *"Nedrustning" är inte självklart ett effektivt sätt att främja freden. Reagan och många med honom ansåg ju att endast en upprustning kunde tvinga Sovjet till förhandlingsbordet. "Om du vill fred, så rusta för krig" innebär att "upprustning" har en hög "upplevd handlingseffektivitet" för att återigen tala forskarnas språk.*

Ännu svårare blir det för den enskilda människan. Vad gäller hälsobeteenden är hotet oftast direkt kontrollerbart: borsta tänderna ger bättre tandstatus. Men i fredsfrågor är ju hotet globalt men "rekommenderat beteende" mycket individuellt inriktat: frågan är ju om du - genom att gå med i denna demonstration, gå på detta fredsmöte,

skriva under detta upprop, gå in i denna fredsförening, tala med mina arbetskamrater, vänner, grannar, ta en tyst minut, bedja, meditera eller vad det nu är som fredsrörelsen rekommenderar - om du blir övertygad om att detta beteende är - som Beck-Frankel uttrycker det - "effektivt i att skydda dig från hotet eller åtminstone avsevärt minskar sannolikheten för att hotet skall bli verklighet".

• Till detta kommer så den "personliga effektiviteten". Redan i hälsopropaganda ser vi att hög handlingseffektivitet inte garanterar hög personlig effektivitet. Jag kan mycket väl vara medveten om och erkänna effekten av handlingen "sluta röka" - den har hög "handlingseffektivitet" - men fortfarande röka beroende på låg "personlig effektivitet" - jag klarar inte av det ändå.

Än tydligare är detta i fredsarbetet. Låg personlig effektivitet avspeglar sig i yttranden som:

1. - Vad spelar det för roll vad jag gör!
 - Dom bestämmer ju där uppe!
 - Jag orkar inte längre!

Det är tydligt att problemet inte bara kan lösas genom att välja rätt budskap och så utforma det rätt. Med begreppet personlig effektivitet förs vi igen in i mera psykodynamiska tankegångar som självtillit, identitet och personlighetsutveckling. Fredsrörelsen kan ju inte bara konstatera att folk inte gör som den rekommenderar dem att göra därför att folks personliga effektivitet är för låg. **Då måste ju fredsrörelsen arbeta på att höja folks personliga effektivitet!!** ■ (Till nästa [Vad kan vi lära...](#)) Beck-Frankel tycker sig ha avslutat kampen mot rädslan genom sitt resonemang om upplevd kontroll av hotet, som det avgörande för att komma till handling. För mig tycks det som de har fallit på eget grepp. När de börjar tala om "upplevd personlig effektivitet" så har de verkligen kommit in på minerad mark. För vad är det? Som jag sade nyss kommer vi därmed in på frågor som självuppskattning, självtillit, identitet och t o m personlighetsutveckling och då spelar ju rädsla en viktig roll. Men jag skall återkomma till detta senare.

Och så går kampen mot rädslan vidare. T o m Beck-Frankel, som verkligen lagt ner ett omfattande arbete på att förklara bort rädslan och ersätta den med kognitiva (intellektuella, tankemässiga) processer, måste erkänna att "*vad som inte är klart är precis hur den mekanism ser ut*

genom vilken reaktioner av rädsla översätts till särskilda kognitioner (tankeföreställningar) om fara" (Beck-Frankel, 1981, s. 214).

Till [detta kapitel](#)s början

Till [nästa kapitel](#)

Till

Direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära oss för överlevnadsarbetet?](#)

Till [innehållsförteckningen](#)

Till [startsidan](#)

Kapitel 3

Finns det några säkra resultat av forskningen?

Forskningen kring problemet om rädsla och alarmerande budskap uppvisar, som vi sett hittills ett ytterst förvirrande mönster av olika teorier och motsägelsefulla experimentresultat.

Teoribildningen ger dock ett intryck av att man genom att utnyttja äldre teorier långsamt bygger sig fram till en mer och mer detaljerad bild av ett mycket komplext problem. Den experimentella forskningen tycks dock ha misslyckats i att fastställa vilka faktorer, som är viktiga och hur de samvarierar. Det kan bero på antingen brister i teoribildningen eller på brister i experimentell design. Slutligen kan man också ifrågasätta hela det vetenskapliga synsätt man använt och fråga sig om ett sådant synsätt helt enkelt inte förmår greppa denna typ av problematik. När jag ovan etiketterat forskningsresultat som "banala" så betyder det ju inte att de är osanna utan att man genom subtil och avancerad forskning bara kunnat bekräfta vad man vetat förut: vetenskapen har äntligen hunnit fatt det sunda förnuftet!

Finns det då ingenting man är enig om? Man har försökt svara på den frågan.

Boster-Mongeau, 1984, har använt metaanalys för att kunna sammanfatta resultaten från ett hundratal undersökningar. Jag skall inte trötta dig med att beskriva deras undersökning. Den är ett virvlande Dies irae i den statistiska liturgin. Är du nyfiken hänvisar jag till [Faktaruta 4](#). Men jag skall ge dig den avslutande sammanfattningen här med en gång:

- **Sammanfattningsvis konstaterar man att sambandet mellan det skrämmande budskapet och den upplevda rädslan är förhållandevis lågt och inte särskilt väl belagt i experimentella studier.**
- **Sammantaget betyder det att sambandet mellan det skrämmande budskapet och mottagarnas attityder respektive ändrat beteende är ytterst svagt för att inte säga obefintligt.**

Vi började detta avsnitt med frågan: Finns det då ingenting man är enig om? Boster-Mongeaus analys ger svaret: *Förödande litet!*

Samtidigt är det svårt att värja sig från misstanken att man - med de naturvetenskapligt influerade metoder man använt sig av - fallit på eget grepp. Det man tyckt sig veta har malts sönder i den statistiska apparaten.

Kan vi ändå vaska fram guldet?

Det var ganska chockerande att stöta på Boster-Mongeaus metaanalys. Jag hade läst många av de undersökningar, som ingår i deras analys, och också andra och tyckt mig skönja linjer, hittat många guldkorn. Men i deras metaperspektiv var de inte mycket värda.

Jag skulle vilja återvända till grodperspektivet igen och försöka redovisa vilka guldkorn jag fann.

Trots att Leventhal försökte förringa rädslans betydelse så anser han att "*stor sårbarhet*" inför hotet kan leda till motstånd mot budskapet - hotet upplevs inte kunna kontrolleras. Ett liknande påstående finner vi hos Beck-Frankel: om rekommendationerna framställdes som ineffektiva i vissa sammanhang så ökade lyssnarnas upplevda sårbarhet och intentionerna att handla minskade. De säger ordagrant: "*Mycket starka budskap om hot mot hälsan kan föranleda en hjälplöshetsreaktion hos vissa individer genom att betona faran och misslyckas med att betona klara sätt att kontrollera denna. På det viset skapar man förväntningen att hotet är bortom personlig kontroll.*" (Beck-Frankel, 1981, s. 211).

Leventhal m fl har också kunnat visa att *individer med låg självuppskattning och som därför saknar en klar känsla av att kunna handskas med och styra sina liv, tenderar att svara på starka hotbudskap med en minskning i önskan att skydda sig själv - och tvärtom för individer med hög självuppskattning.*

Ett resultat, som har stor betydelse för allt fredsarbete, är att *erfarenheter som leder till okontrollerade, negativa händelser lämnar en upplevelse av mindervärde och ett tillstånd av (inlörd) hjälplöshet och sänker därför motivationen.* Ett exempel på detta

var ju alla aktiviteterna mot utplacandet av NATO:s robotar i Europa i början av 80-talet. Misslyckandet ledde mycket riktigt till ett bakslag för fredsrörelsen, en känsla av hjälplöshet och minskad tro på fredsarbetets värde.

Det finns socialpsykologisk forskning om politiskt beteende, som stöder liknande tankegångar. Där har man kunnat visa att om jag upplever mig ha möjligheter att påverka utvecklingen så är jag också politiskt mer aktiv. I vissa undersökningar har man använt begreppet "locus of control". Det är svårt att översätta men betyder ungefär "kontrollställe" eller "där kontrollen ligger". Människor sägs ha ett inre "locus of control" när de upplever sig ha kontroll över sin omvärld, saker som händer upplevs som en konsekvens av de egna handlingarna. Människor med ett yttre "locus of control" tycker inte det som händer har något samband med egna ansträngningar - omvärlden är bortom personlig kontroll. Parallellen med Beck-Frankels begrepp personlig effektivitet är uppenbar.

En forskare som heter Rotter har gjort en skala, som mäter i vilken grad kontrollen är inre eller yttre. Det är ett frågeformulär, som man kan använda i grupper. Tyler-McGraw (1983) undersökte människors aktivitet respektive passivitet i kärnvapenfrågan och fann (naturligtvis) att de aktiva låg mera åt en inre kontroll och de passiva åt en yttre.

Intressant är att de egentligen undersökte två olika grupper aktiva. Den ena gruppen var aktiv för att förhindra ett kärnvapenkrig, d v s engagerade i fredsarbete av något slag. Den andra var aktiv för att överleva ett kärnvapenkrig och engagerade sig i att bygga atomskyddsrum, hamstra mat och vapen o dyl. Den inre kontrollen och tron på att politiskt arbete är ändamålsenligt (som Tyler-McGraw kallar politisk effektivitet) följdes åt i båda grupperna men inte så starkt i överlevnadsgruppen.

Fredsarbetarna var räddare än både överlevnadsgruppen och de, som inte gjorde någonting, de passiva. Intressantast är dock den kombination av föreställningar, som man fann driva de båda aktiva grupperna:

- **Det är tron att krig är möjligt att stoppa men inte möjligt att överleva, som driver fredsarbetarna.**
- **Det är tron att kriget är möjligt att överleva men inte att stoppa, som driver överlevnadsgruppen.**

Sett med Beck-Frankels ögon skulle man kunna förklara resultaten så att *båda grupperna upplever sig ha en hög personlig effektivitet och samtidigt har de en stark kontroll av hotet genom att de valt (visserligen var sin) handling med hög upplevd åtgärdseffektivitet!*

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

• Beck-Frankel ser "upplevd kontroll av hotet" som frukten av två faktorer: den upplevda effektiviteten av den rekommenderade åtgärden och den personliga effektiviteten. För att det skall finnas åtgärdseffektivitet måste man vara övertygad att den rekommenderade handlingen skyddar mot hotet eller åtminstone väsentligt minskar möjligheten av att det inträffar. Beck-Frankel finner att det som de kallar åtgärdseffektivitet i ett flertal undersökningar visat sig ha underlättat för individerna att acceptera rekommendationerna i hälsokampanjer.

Personlig effektivitet är individens "upplevda förmåga att utföra den rekommenderade handlingen med framgång". Om rekommendationen är oklar, motsägelsefull eller upplevs som svår att verkställa, så undermineras lyssnarens benägenhet att utföra handlingen. Även om man tror att handlingen skulle göra slut på hotet, d v s ha hög åtgärdseffektivitet, så skyddar man sig inte för att man inte tror att man kan utföra eller genomföra handlingen. Ett starkt laddat hotbudskap kommer att påverka både åtgärds- och personlig effektivitet.

Vilket är då viktigast, åtgärds- eller personlig effektivitet? Beck-Frankel ger ett klart svar: **"Dessa resultat ... styrker att, förutom en rimlig nivå på åtgärdseffektiviteten är en förväntan om personlig förmåga den kritiska faktorn för att bestämma påföljande skyddande beteende."**

Sammantaget betyder detta att både den personliga förmågan och åtgärdseffektiviteten måste nå ett visst positivt värde för att avsikter, attityder och/eller beteende skall påverkas i riktning mot den rekommenderade handlingen. Om en faktor inte når detta så påverkas inte heller avsikter, attityder eller beteendet. Inte heller påverkas dessa direkt av skrämmande budskap utan i så fall indirekt genom påverkan av åtgärds- och/eller personlig effektivitet och risken är stor att denna påverkan sker i negativ riktning.

• Detta har ju konsekvenser för överlevnadsrörelsens strategi. Den måste inrikta sig på både att de åtgärder vi föreslår upplevs som effektiva och att människor upplever sig ha personlig förmåga att genomföra åtgärderna. Det räcker inte att inrikta sig på det ena!

Att höja "personlig effektivitet" betyder att ge människorna tillbaka tron på att de kan påverka sin omgivning, lokalt och globalt. Det betyder att befria deras handlingskraft från hjälplöshetens fängelse så att de åter kan ta framtiden i sina händer. Det är ett arbete, som kommer att djupt påverka individen och det måste ske med många.

Att höja "åtgärdseffektiviteten" betyder att varje handling, varje aktion, som överlevnadsrörelsen överväger att föreslå eller genomföra, måste noga analyseras utifrån begreppet "upplevd åtgärdseffektivitet". Upplever de människor vi vänder oss till att denna aktion hjälper? Om inte, avstå från den, det är bortkastad energi!

Men det kan också vara så att själva upplevelsen av åtgärdens effektivitet är låg därför att man felaktigt trott att det inte tjänat något till. Ett sådant exempel är motståndet mot en svensk atombomb på 1950-talet. Jag var själv engagerad då med att samla namnunderskrifter under Stockholmsappellen. (Jag minns det bl a för att Picasso skänkte massor av porslinstallrikar med sin berömda fredsduva på och egenhändigt signerade till fredsrörelser i världens länder att dela ut till duktiga namninsamlare och jag fick en). Inte förrän de senaste åren har man börjat peka på fredsrörelsens (särskilt kvinnorörelsens) aktioner och folkopinionens betydelse för att stoppa att Sverige då skaffade sig kärnvapen. Säkerligen återstår mycket pedagogiskt arbete i denna fråga innan detta har trängt igenom hos gemene man. **Detta innebär att medan egentligen åtgärdseffektiviteten varit hög, har upplevelsen av den varit låg. Att förändra den upplevelsen är också ett fredsarbete. Det är detta man menar, när man talar om att vi skall lära av vår historia. ■**

Men hur är det då med alarm och rädsla och intellektuella (kognitiva) faktorer? Jag har ju hävdad att de är oförenliga, att 30 års socialpsykologisk forskning egentligen har gått ut på att driva ut den katt bland hermelinerna, som Janis-Feshbach med sin psykodynamiska grundsyn släppte in.

Ja, det finns kanske ett sätt att mötas. Beck-Frankel har (oavsiktligt?) pekat på en öppning när de säger (fortfarande på vetenskapligt fikonspråk) att "inom detta synsätt blir den känslomässiga upphetsningen (*de menar rädslan, min anmärkning*) en viktig faktor bara i den utsträckning den utgör information om personens förmåga att handskas effektivt med det beskrivna hotet" (Beck-Frankel, 1981, s. 214). Rädsla ger alltså information om den personliga effektiviteten. Jag har sagt att i och med begreppet "personlig effektivitet" så kommer vi in på personligheten och då instämmer jag helt att rädslan spelar en viktig roll. Det ser ut som om detta kunde vara en brygga mellan de två synsätten.

Beck-Frankel sade ovan att den personliga förmågan är den kritiska faktorn. Det ger mig anledning att titta lite närmare på den. Jag skall göra det på olika sätt. Bland annat skall jag visa hur lätt det är att sänka tron på sin egen förmåga. Det finns nämligen något, som heter "inlärld hjälplöshet" och det är egentligen ett ruskigt kapitel men det kommer nu.

Med detta sätter jag punkt för den snåriga diskussionen om den socialpsykologiska forskningens resultat om skrämmande budskap och handling. Det har varit en problematiserande resa men det är ju första steget till inlärning.

Det finns forskning inom en mängd områden om mänsklig passivitet kontra aktivitet och om sambandet mellan rädsla och handling. För att inte trötta ut dig har jag samlat en del sådana saker i särskilda faktarutor där du kan välja vad som intresserar dig.

I [Faktaruta 5](#) berättar jag kort om den psykodynamiska synen på rädsla. Det skulle ju egentligen kräva en hel bok för sig. Men det finns ju mycket litteratur inom det området att vända sig till.

[Faktaruta 6](#) handlar om radikalterapiens syn på aktivitet och passivitet. Radikalterapiens tankegångar har använts mycket av politiskt aktiva terapeuter och psykologiskt intresserade särskilt på 70-talet och det finns fortfarande aktiva radikalterapeuter.

I [Faktaruta 7](#) återvänder jag till socialpsykologin och berättar om en intressant teori, som kallas attributionsteorin. Den handlar om att människan söker en mening, en ordning i sin värld och att hon prövar sig fram till förklaringar (attributioner) till varför saker händer. Där får du också en fylligare beskrivning av Tyler-McGraws experiment om aktiva och passiva i förhållande till kärnvapenkriget, som jag berättat kort om i det här kapitlet.

[Till nästa kapitel](#)

[Till innehållsförteckningen](#)

Jantelagen och inlärningspsykologin

Ett sorgligt kapitel

Nu skall jag berätta en riktigt ruskig historia. Jag har berättat den tidigare (Parknäs, 1989) men jag gör det än en gång, nu lite utförligare.

Det handlar om djurexperiment och redan det är ju moraliskt tveksamt. Det handlar också om att spänna fast djur i smått pavlovskas selar och sedan utsätta dem för elchocker. Visserligen säger experimentledaren urskuldande att den elektriska chocken var "måttligt smärtsam men inte fysiskt skadlig". Så han är antagligen väl medveten om de etiska problemen. Men samtidigt förblindas sådana här forskare. Även om de kan göra reservationen "inte fysiskt skadlig" för att blidka oss så redogör de i nästa ögonblick utan att blinka för ett experiment där resultatet var att djuren till slut "höll sig hopkrupna i ett hörn med tecken på kronisk ångest. De fick också allvarliga magsår."

(Det är egentligen orättvist att just Seligman får chavottera här. Hela hans bok vimlar av experiment på djur utförda av ett stort antal forskare)

Tydligt har det här ändock upplevts som ett problem, för forskaren i det här fallet redogör också för hur han i ett experiment har försökt ställa till rätta vad han ställt till med. Vi får hoppas att det gällde flera av experimenten även om det inte nämns i boken.

Jag talar om den amerikanske kliniske psykologen och beteendeterapeuten Martin E.P. Seligmans bok Hjälploshet, som kom ut 1975. Redan året efter översattes den till svenska och gavs ut av Bokförlaget Aldus. Den är svår att få tag på. Ibland ser man den i antikvariat. Biblioteken har den naturligtvis. Den är verkligen läsvärd trots mina invändningar i början.

Detta med beteendeterapeut innebär att han står på solid skinneriansk grund. (I viss mån kan du ha nytta av [Faktaruta 1](#), som handlar just om Skinner.) Han för sina

resonemang med hjälp av experiment med sk klassisk ("pavloviansk") och instrumentell ("skinneriansk") betingning.

Seligmans synsätt skiljer sig avsevärt från ett psykodynamiskt sätt att tänka. Seligman är dock inte främmande för detta sätt. Underrubriken på hans bok är ett exempel på detta: *Om depression, utveckling och död. Därför vill jag hävda att hans tankegångar har intresse även för den psykodynamiskt inriktade så jag ber de av mina läsare, som känner sig främmande för ett beteendeterapeutiskt synsätt att ändå inte hoppa över de följande avsnitten utan försöka följa Seligman i mitt referat. Han ger många tankeställare åt överlevnadsarbetare.*

Seligmans huvudtes är att den moderna människan ofta drabbas av vad han kallar "inlärld hjälplöshet" och han jämför denna med depression.

Men nu till experimentet.

Seligman och hans medhjälpare använde sig vid det här experimentet av hundar av blandras. De sattes en och en i en specialkonstruerad bur med två avdelningar skilda åt av ett stängsel, inte högre än att de lätt kunde hoppa över det. Försöket inleddes med en ljussignal. Efter 20 sekunder slöts strömmen och hunden fick en elchock. Om hunden hoppade över stängslet till andra sidan, bröts strömmen och signalen upphörde. Efter ett tag kom signalen igen och 20 sekunder efter kom elchocken, som hunden kunde bryta genom att hoppa över stängslet tillbaka till den första halvan igen. O s v, o s v. Om hunden inte lyckades hoppa över stängslet bröts strömmen efter 40 sekunder.

Seligman använde tre grupper av hundar med 8 st i varje.

Den första gruppen tränades fastspända i en pavloviansk sele. De kunde inte röra på något annat än nosen. De fick elchocker, som de kunde avbryta genom att trycka ned en platta med nosen. De lärde sig snabbt att kontrollera situationen genom att avbryta elchocken med nosen.

Den andra gruppen sattes i samma sele och fick lika många chocker som den första men plattan fungerade inte. De kunde inte göra något för att undvika chocken.

Den tredje gruppen, som inte varit med i några experiment tidigare, fick ingen chock i selen.

Efter denna förträning släpptes så hundarna in i buren.

Om jag börjar med den tredje gruppen, den utan någon chock i selen, så låter jag Seligman själv berätta: "Så fort den första elektriska chocken sätter in [*börjar den*] att

springa omkring som en vansinnig tills den av en händelse råkar hoppa över hindret och flyr från chocken. Vid nästa försök rusar hunden omkring likadant men hoppar över hindret snabbare än vid det föregående försöket. *Efter några försök blir den mycket skicklig i att fly och lär sig snart att helt och hållet undvika chocken.* Efter omkring femtio försök blir hunden nonchalant och står framför hindret. När signalen före chocken kommer, hoppar den elegant över och drabbas aldrig mer av chock."

Den första gruppen, som hade lärt sig att avbryta chocken med nosen, lärde sig lika lätt att hoppa över hindret. Till och med snabbare. *De blev också så nonchalanta att de lärde sig att chocken inte kom när signalen kom utan de stod lugnt och väntade en stund till innan de hoppade!*

Så har vi då gruppen, som hade fått lära sig att chocken var ofrånkomlig. De kunde inte kontrollera den, de var hjälplösa. Seligman själv igen: "Hundens första reaktioner på chocken i lådan var i stort sett desamma som reaktionerna hos den av experiment oerfarna hunden. Den rusade omkring som en galning i omkring trettio sekunder. Men sedan slutade den röra sig. Till vår förvåning lade den sig ner och gnydde stilla. Efter en minut bröt vi strömmen... Vid nästa försök gjorde hunden likadant... Vid alla de följande försöken misslyckades hunden med att fly. Detta resultat är själva paradigmet för inlärdd hjälplöshet."

"Lade den sig ner och gnydde stilla"

Det tar tag i magen på en.

Man tänker med fasa på de många gånger våra barn får lära sig att "det går inte" och "det är redan bestämt" för att inte tala om "jag bestämmer, du har inget att säga till om". Det skrämmande är ju inte att barnen inte får göra som de vill utan att det sker under former som kommer att förlama dem i situationer då de behöver sin handlingskraft.

Eller ännu svårare att se vad man egentligen gör: pappan, som säger: "Nu tar jag på dig skorna för vi har bråttom till dagis!" Tänk om.... *Tänk om han bidrar till den inlärda hjälplösheten! Den skenbara hjälpen, som egentligen lär in hjälplöshet!* Det finns mycket av den omkring oss, från den skenbart beskedliga skohjälpen i vårt exempel till den av våra vänner, som fyller sitt liv med att hjälpa andra – kanske till hjälplöshet. (Jag är naturligtvis helt klar över att det finns en "äkta" hjälparroll också!)

Det är ett kärvt budskap Seligman har till överlevnadsrörelsen! När jag tänker på hur lätt hjälplösheten kan inläras, gungar det under mina fötter: vad gör vi med våra barn

och varandra i det moderna samhället? Varje gång vi utsätter dem för erfarenheten att inte kunna kontrollera situationen lägger vi en bit till den inlärd hjälplösheten!

Tittar man sig omkring i vårt samhälle ser vi plötsligt - med hjälp av Seligman - hur mycket inlärd hjälplöshet vi åstadkommer. Inte bara i hemmet utan i skolan, i yrkeslivet. För att inte tala om de många utslag av Jantelagen som vi har i vårt samhälle: Du skall inte tro att du är något, att du kan något, att du har något att säga till om. För den inlärd hjälplösheten är ju bl a en frukt av Jantelagen.

Aksel Sandemose växte upp på Jylland i ett litet samhälle, som han i sina böcker kallar Jante och där människorna höll varandra i ett socialt järngrepp. De outtalade mönster, som användes för detta, spårade Sandemose upp och formulerade i vad han kallar för Jantelagen:

- Du skall inte tro att du är något.
- Du skall inte tro att du är lika god som vi.
- Du skall inte tro att du är klokare än vi.
- Du skall inte inbilla dig att du är bättre än vi.
- Du skall inte tro att du vet mera än vi.
- Du skall inte tro att du är förmer än vi.
- Du skall inte tro att du duger till något.
- Du skall inte skratta åt oss.
- Du skall inte tro att någon bryr sig om dig.
- Du skall inte tro att du kan lära oss något.

Det är säkert inte en tillfällighet att det är tio bud. Sandemose fick kämpa hela sitt liv för att komma över konsekvenserna av denna Jantelag, den hjälplöshet, som den så stenhårt hade lärt in.

Om det är denna inläring, som har ansvaret för människors hjälplöshet inför kärnvapenkriget, miljöförstörelsen och mänskligt förtryck i världen - vilket jag är övertygad om - så **borde överlevnadsrörelsens viktigaste uppgift vara att förklara krig mot Jantelagen**. Och tänk om vår skola skulle delta i detta krig för att befria våra barn ur hjälplöshetens fängelse. Då skulle vi få se nya generationer av barn, som ansåg sig kunna kontrollera sina liv, som ansåg att de kunde ta framtiden i sina egna

händer. Då skulle vi få se en människa, som gjorde det omöjliga för hon hade aldrig fått veta att det var omöjligt.

(Not:

Den franske filosofen Roger Garaudy

var länge en av det franska kommunistpartiets ledande ideologer.

Han försökte hitta alternativa strategier bl. a. i kristendomen.

En sådan skisserar han med en ovanlig förståelse

för både Marx och Jesus i boken

"Att förändra världen och livet".

Den slutar med en mening som för alltid ristat sig in i mitt huvud:

"De visste inte att det var omöjligt så de gjorde det".)

Kan man inte skydda människor mot den inlärd hjälplosheten?

Seligman har ett recept. Det kallar han med skinneriansk cynism för beteendimmunisering. Det är en sorts "vaccinering" för att förebygga hjälploshet. Med detta menar han att ge individerna tidiga erfarenheter, "träning" av att en situation kan kontrolleras.

Här finns dock fortfarande mycket att undersöka. "Hur stor immunisering fordras för att övervinna en given mängd okontrollerbarhet? Finns det en mängd immunisering som gör en organism osårbar för hjälploshet? Finns det en mängd okontrollerbarhet som upphäver all immunisering?"

Även om vi inte har svar på dessa frågor kvarstår betydelsen av att ge barn/vuxna många erfarenheter av att de kan kontrollera sina liv. Det är detta psykodynamiskt inriktade teoretiker menar när de använder begrepp som jag-styrka, identitet och integritet. Det ansvaret har vi alla, som föräldrar, som lärare, som fredsarbetare.

■■■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Om den inlärd hjälplosheten är grunden för människors passivitet i överlevnadsfrågor så är det här ju ett enormt problem för överlevnadsrörelsen. Det känns nästan som en övermäktig uppgift vi skulle behöva ta på oss. Vi anklagas ju ofta för att driva enfrågeproblem och så får plötsligt vårt arbete ett samhällsperspektiv. Klarar vi av detta?

Jag tror att budskapet om den inlärd hjälplosheten i stället gör att vi har en rad potentiella medhjälpare, en mängd människor, som aldrig eller sällan skulle lägga ner

speciellt arbete på överlevnadsfrågor. Den inlärd hjälplösheten som problem kan engagera massor med människor, som är villiga att bekämpa och avhjälpa den. Och varje individ, som blir av med sin inlärd hjälplöshet eller som skyddas från att bli hjälplös, är en vinst för överlevnadsrörelsen. Människor utan inlärd hjälplöshet har ju fått lära sig att de kan kontrollera sin situation! Men de kanske inte i alla lägen vet hur. Men *att*, det vet de. Och då behöver vi inte möta det motstånd vi i dag möter på grund av hjälplösheten. De kommer att fråga efter hur, efter redskap, efter handlingar, som hjälper dem att kontrollera sina liv. Och vi har en enorm grogrund för vår sådd. Vi kommer att kunna förse dessa människor med alternativ i en grad vi kanske i dag inte kan ana.

Så:

- *Sprid budskapet om den inlärd hjälplösheten* och vad man kan göra åt den till föräldrar, dagispersonal, lärare, till alla människor, som jobbar med människor!
- *Sprid budskapet inom din yrkesgrupp!* Du behöver inte bli sedd som den som bara pratar om kärnvapen, miljö eller solidaritet utan som en med mycket bredare samhällsperspektiv.
- Och så naturligtvis: *dammsug ditt eller din organisations budskap på saker som kan medverka till att lära in hjälplösheten! Ut med dem!* De må vara hur "bra" eller "viktiga" som helst men det är inte det som är avgörande. Lär de ut hjälplöshet så motverkar de vårt syfte och då skall de bort!
- Till föräldrar: småbarn har ju en period då de skall göra allting själv. Jag brukade tala om min dotter Amanda som "stora självan" under den tiden. Den kan vara nog så besvärlig för stressade småbarnsföräldrar. Barnet tror sig ju om att kunna vad som helst, tycker vi. Det kan säkert locka till kommentarer som "Nä, det där klarar du inte!" eller "Vad var det jag sa, nu spillde du igen!" eller det mer lömska "Kom, ska jag hjälpa dej!". *Rannsaka ditt sinne om du medverkar till att lära in hjälplöshet.* Jag menar inte att man passivt skall titta på när barnet slår sönder den ärvda kristallvasen. Du kan säkert "förenkla" uppgiften för barnet. Det viktiga är att barnet klarar av den.
- Till lärare: **hjälp till att förklara krig mot Jantelagen! ■**

Seligman har mycket att lära oss. Du har säkert massor med frågor. Jag har samlat några, som Seligman har svar på, i [Faktaruta 8](#). Här är en lista på vad den handlar om:

- Kan det här verkligen gälla människor också?
- Hur förklarar Seligman den inlärd hjälplösheten?

- Har hjälplösheten andra effekter än bara hjälplöshet?
- Finns det människor, som är mer mottagliga för inlärd hjälplöshet?
- Upplevelsens betydelse.
- Vi upplever ju alla en del okontrollerbarhet. Hur kommer det sig att vi inte alltid är hjälplösa?
- Hur påverkar oförutsägbarhet oss?
- En fördjupning om inlärningspsykologi: klassisk och operant betingning.

Maktlöshet

Till slut vill jag göra ett viktigt påpekande. Det gäller makt och maktlöshet. I vårt samhälle är ju fördelningen av makt mycket olika. Visserligen har vi demokrati men vi vet att en del av oss ändå har mycket mera makt än andra av politiska och/eller ekonomiska orsaker. Maktlöshet (d v s att inte ha makt) innebär ofta också hjälplöshet men behöver inte göra det. **Man kan säga att det finns en objektiv maktlöshet och en subjektiv.** När Seligmans hundar var fastspända i den pavlovska selen utan att kunna röra sig eller undkomma elchocken kan vi säga att de var objektivt maktlösa. Men när de var i den tvådelade buren hade de faktiskt den möjligheten att hoppa över till den säkra sidan, det var inget fel på deras muskler, det hoppet var lätt att göra, hindret var överkomligt. Men ändå var de maktlösa, inte objektivt sett men subjektivt. De hade inte makten över sitt eget liv.

Denna skillnad finns naturligtvis i vårt samhälle också. *Det finns en objektiv brist på makt och den är naturligtvis ett problem, ett problem av politisk och socialpolitisk art.* Men det finns - och är oerhört utbrett i vårt samhälle - *en subjektiv maktlöshet:* det tjänar inget till, de lyssnar inte på oss, jag kan ändå inte göra något o s v. Och där har vi skapat hinder åt oss själva där det egentligen inga finns! Michael Lerner har kallat det "*överskottsmaktlöshet*" (surplus powerlessness). Vi måste naturligtvis när vi talar med människor kunna skilja på dessa saker. Dels måste vi kunna säga: "Vi kan bara vi inte låter hindra oss!" Vi måste kunna arbeta med att få bort människors överskottsmaktlöshet och mycket i den här boken handlar ju just om det. För utan att ha fått bort den kan vi inte ta itu med den objektiva maktlösheten!

Men vi måste också vara klara över när det är frågan om objektiv maktlöshet och inte göra det till ett personligt problem, i stil med "du kan om du bara vill". (Särskilt viktigt är ju detta för psykologer och psykoterapeuter.)

Du kan läsa mer om Lernalers överskottsmaktlöshet i [Faktaruta 9](#).

[Till nästa kapitel](#)



Epilog

Nåå, kan man skrämman människor till att arbeta för freden, eller...?

Som vi sett har det lagts ned mycken möda för att fastställa sambandet mellan skrämmande budskap och handling.

Den socialpsykologiska forskningen började med att angripa frågan hur det skrämmande budskapet skall utformas för att leda till handling. Tanken har tydligen varit att problemet är att hitta ett medialt sätt att utforma budskapet. När vi väl funnit det riktiga sättet så skulle vi kunna använda skrämmande budskap/rädsla som en drivkraft för handling. Som vi också sett har forskningen inte kunnat ge ett entydigt svar på denna fråga. Vi ser i stället hur teoribildningen mer och mer börjar handla om vissa egenskaper eller förutsättningar hos enskilda individer. Om åhöraren är sådan eller sådan (har kontroll över rädslan eller kontroll över faran eller inre kontroll eller...) så kan det skrämmande budskapet eventuellt leda till handling.

Detta hjälper emellertid inte överlevnadsrörelsen. Vi kan inte enbart vända oss till sådana människor. Tvärtom är det sannolikt att dessa människor redan är aktiva i överlevnadsrörelsen. Vår stora målgrupp är i stället just dessa som inte har dessa kontrollmekanismer. Denna målgrupp är med detta synsätt icke möjlig att nå med skrämmande budskap, tvärtom tycker jag mig ha visat att risken är stor att det skrämmande budskapet och den rädsla/ångest det skapar bidrar till ytterligare passivisering.

Vi måste alltså nå dessa människor men på ett annat sätt. I detta kapitel har jag snuddat vid några andra lösningar när jag t ex diskuterat den psykodynamiska synen eller radikalterapi eller Seligmans inlärda hjälplöshet.

Det är tydligt att vi måste hitta ett helt nytt sätt att se på problemet. Vi måste fokusera på individens situation i det moderna samhället. Hur ser den ut? Och hur i all världen kommer det sig att inte alla arbetar för freden och vår överlevnad??? Det vore ju det normala!

Så därför ställer jag på fullt allvar frågan: **Varför arbetar inte alla för freden?** och låter det bli temat för nästa del.

[Till nästa kapitel](#)

DEL 2

Dialog

Varför arbetar inte alla för freden?

Kapitel 5

Människan i kris

I detta kapitel skall jag försöka visa att det, som händer människorna inför hotet om ett kärnvapenkrig eller en miljökatastrof, har stora paralleller med vad som inom den psykiatriska litteraturen kallas traumatisk kris. Om denna inte bearbetas, så utvecklar individen ett mer och mer neurotiserat beteende.

Det moderna samhället har också utvecklat sociala och känslomässiga mekanismer, som särskilt i samklang med neurotiserat beteende, utvecklar den likgiltighet och passivitet som är så vanlig inför det nukleära hotet.

Forskare, som studerat människors beteende i katastrofer, säger att denna passivitet inte är unik. Den norske katastrofforskaren Dyregrov säger: "*En del katastrofer, speciellt naturkatastrofer, är förvarnade. Sådana varningar tas inte alltid på allvar och adekvata förhandsplaner genomförs inte.*" (Dyregrov, 1988). Han pekar på att många har en upplevelse av osårbarhet - "Det händer inte här" resp "Jag klarar mig nog" - som leder till att man negligerar farosignaler och t o m stannar i farozonen även när man ser synliga bevis på faran. "*Om farosignaler tas emot över en längre tidsrymd, är det svårt att hålla vaksamheten konstant och en viss adaptation (anpassning) till faran kommer ovilkorligen att ske*" säger han vidare. Jag erinrar om liknande ord från Marianne Frankenhaeuser i inledningen.

Vi känner också igen det i beteendet inför exempelvis kärnvapenkrigshotet. Men varför? Nog måste väl hotet om utplåning i ett kärnvapenkrig kunna ge en ångest, som är jämförbar med den man får när man får reda på att man har en dödlig sjukdom?

Den liknelsen kanske sätter oss på spåret. Människor, som får veta att de lider av cancer reagerar ju ofta med förnekanden:

- förnekar sin sjukdom - "Det kan inte vara cancer" och går till en annan läkare
- förnekar faran - "Det går ju att bota nuförtiden"
- förnekar sin ångest - "Jag är inte rädd för att dö".

Det måste betyda att människor kan vara rädda, ha ångest, inför sin negativa framtidsbild men att man inte visar denna ångest eller ens vet om den. Detta bekräftas också av fredsforskande psykologer. "*Att de inte upplever rustningsvansinnet som ett hot är inget tecken på äkta frihet från ångest.*" (Richter, 1984)

Så den kan finnas där i alla fall. **Men det ingår i krisen att den inte kommer till uttryck.**

Vi skall titta närmare på några modeller för "psykisk kris" för att se i vilken grad de kan tillämpas på människors situation inför kärnvapenhotet.

En berömd kristeori härrör sig från 1976 då Selye beskrev vad han kallade det allmänna anpassningssyndromet för stressreaktioner. Det har tre stadier:

1. Alarmstadiet.

Denna fas innebär en överreaktion på en situation med överaktivitet i allmänna fysiologiska försvarsmekanismer och en försämrad motståndsförmåga mot ytterligare stress. Om individen inte dukar under redan här följer ett

2. Motståndsstadium.

Där kan individen ibland anpassa sig till situationen och överaktiviteten sjunka. Då förbättras individens fysiologiska hanterande av den stressfyllda situationen. Det finns emellertid gränser för hur länge man kan anpassa sig och om situationen fortsätter med samma höga stress så följer

3. Utmattningsstadiet

där de fysiologiska försvaren bryter samman och individen insjuknar eller t o m dör.

"Situationen" i Selyes modell kännetecknas av en okontrollerbar, oförutsägbar och ofrånkomlig attack (vi känner igen termerna från förra kapitlet) mot främst individens fysiologiska existens. Här är det till skillnad mot kärnvapenkriget inte fråga om ett hot om att något obehagligt skall inträffa utan här inträffar det obehagliga. Psykologiska

försvarsmekanismer kan inte hålla undan verkligheten. Krisen är mer fysiologisk än psykisk.

Caplan (1964) för in psykiska faktorer i sin kriteori. Lacoursiere (1980) återger Caplans modell så här:

1. Chock.

En plötslig spänningsstegring, som föranletts av det inträffade, gör att vi tar till våra vanliga problemlösande reaktioner. Om detta inte förändrar situationen följer

2. Ökad oro.

Spänningen stiger och med den kommer ineffektivitet och störningar . Om spänningen stiger ytterligare passeras en tröskel, som innebär

3. Allmän mobilisering av inre och yttre resurser.

Här tar individen fram sina sista styrkereserver och sin förmåga till att lösa svåra problem. Här kan krisen lösas. Om inte så följer

4. Desorganisation

där individen kan brytas ner med drastiska resultat som följd.

Också Caplans perspektiv är ett slags katastrofperspektiv med tyngdpunkt på fysisk fara. Individen försöker avvärja faran men drabbas av passivitet och ineffektivitet. Om faran kvarstår görs ett sista försök att avvärja den med hjälp av problemlösningsmetoder. Om detta inte går - vilket motsvarar vår situation inför kärnvapenhotet - så för Caplan in psykiska lösningar som "*behovsresignation*" och den fysiologiska motsvarigheten till psykiska försvarsmekanismer nämligen perceptuell distorsion, d v s att sinnesintrycken förvrängs. Detta skulle kunna liknas vid de metoder som den moderna människan använder när det gäller kärnvapenhotet. *Behovsresignation skulle kunna motsvara att ge upp behovet att avvärja kärnvapenkriget, d v s passivitet.*

En krismodell som omfattar hot om fysisk förintelse med starka inslag av psykiska faktorer är Kübler-Ross modell för den kris, som uppkommer vid dödlig sjukdom och förväntad död (Kübler-Ross, 1969). Den första fasen känner vi igen från Caplan:

1. Chock, förnekande och isolering.

2. Vrede.

3. Köpsläende.
4. Depression och sorg.
5. Acceptorande.
6. Decathexis ("energislut", död).

*(Not: Den amerikanska upplagan anger inte
Vrede som ett särskilt stadium.
Den svenska tar inte upp Decathexis.)*

Stegen i modellen talar för sig själva, man tycker sig känna igen olika människors reaktioner inför hotet om ett kärnvapenkrig:

För steg 1 exempelvis: "Dom kan inte vara så galna."

För steg 2: "Det är brottsligt vad dom håller på med!"

För steg 3: "Bara mina barn klarar sig."

För steg 4: "Tänk att vi människor är så onda."

För steg 5: "Det är ju oundvikligt."

Fortfarande är den fysiologiska verkligheten mycket påtaglig men Kübler-Ross ger stort utrymme åt de psykiska processerna vilket gör att vi mer och mer börjar känna igen människans situation inför hotet om total utplåning i ett kärnvapenkrig.

Ännu tydligare blir detta i krismodeller som renodlar de psykiska processerna. Det finns flera sådana och jag väljer Cullberg (1975) som exempel. Hans modell ser i korthet ut så här:

1. Chockfasen.

Under chockfasen "håller individen verkligheten ifrån sig med all kraft, då det ännu inte öppnats någon väg att 'ta in' det skedda och bearbeta det. Ofta... ytligt välordnad, men under ytan är allt kaos."

2. Reaktionsfasen.

"...kan sägas börja då den drabbade tvingas att öppna ögonen för det skedda (eller för det som skall ske) efter att tidigare ha försökt att blunda och komma ifrån det. Här inträffar nu en häftig omställning för hela den psykiska apparaten, som har till uppgift att integrera verkligheten på ett så funktionellt sätt som möjligt. Individens försvarsmekanismer, som hos vissa kan vara av ganska primitiv art, mobiliseras."

Här kan man nu välja väg som framgår av figur 5. Men jag skall vänta litet med fortsättningen. Det viktiga i denna modell är att den mycket klart anger att

- man kan inte gå från fas 1, Chockfasen, till fas 4, Nyorientering. Det är ju i dessa sammanhang fullkomligt självklart. Detta innebär dock ett totalt underkännande av hypotesen att stadiet Alarm leder till stadiet Handling.

- det som kan få förloppet att vända är ett aktivt ingripande för att titta på sitt eget sätt att fungera, någon form av bearbetning. Eftersom Cullberg

inte avser att behandla psykoterapi , är han väldigt allmän när han talar om hur bearbetningen går till. Å andra sidan ingår ju termen i det psykoterapeutiska allmängodset och avser att medvetandegöra de omedvetna drivkrafterna för vårt beteende. Jag skall återkomma till det.

Vi skall titta närmare på hur den psykiska krisen ser ut, på de olika faserna i modellen.

Hur ser den psykiska krisen ut?

Jag skall kort referera Cullbergs beskrivning av krisens förlopp och symtom. Jag skall ta illustrerande exempel från den del av överlevnadsarbetet, som arbetet mot kärnvapen utgör. Jag underförstår att du själv hela tiden gör jämförelsen med människans situation inför kärnvapenkrigshotet även när jag inte drar direkta paralleller.

En traumatisk kris - till skillnad från en utvecklingskris - är enligt Cullberg den "individens psykiska situation vid en yttre händelse som är av den arten eller graden att individens fysiska existens, sociala identitet och trygghet eller basala tillfredsställelsemöjligheter i tillvaron hotas". Cullberg indelar krisen i fyra faser :

1. *Chock*
2. *Reaktion*
3. *Låsning och symtomutveckling*
4. *Neurotisering*

Under chockfasen "håller individen verkligheten ifrån sig med kraft". Reaktionsfasen börjar "då den drabbade tvingas öppna ögonen för det skedda (eller för det som skall ske)".

Detta är ju en god beskrivning av människans situation inför kärnvapenhotet. Möjligen tvekar man inför att använda termen "chock". Cullberg pekar dock på att det finns kriser, som "börjar så stegvis att ingen egentlig chockfas kan förmärkas" och det är säkerligen det vanligaste när det gäller hotet om nukleär utplåning.

Ett gripande exempel på denna utdragna chockfas ges av medicinaren *David Bradley*, som jag träffade på det berömda Dartmouth College 1987. Han hade som nyutexaminerad läkare ingått i det lag av vetenskapsmän, som skulle registrera och följa upp konsekvenserna av USA:s provsprängningar av atombomber i Bikiniatollen strax efter kriget. I sin bok

No Place to Hide (Ingenstans att gömma sig) skildrar han 1946 hur han entusiastiskt åtog sig uppgiften och såg den som ett led i att trygga världsfreden. I torra vetenskapliga dagboksanteckningar får vi följa hur den hemska sanningen långsamt går upp för honom. Och han förvandlas till en svuren motståndare till bomben efter vad han fått vara med om. Men 1986 gavs den ut igen med ett nyskrivet förord av Bradley. Visserligen kunde han nu konstatera att hans synpunkter fått ett helt annat gehör men han föreföll ganska trött och besviken på människans dumhet och ondska. Den sena framgången föranledde honom dock att skriva i mitt exemplar uppmaningen att "Du skall aldrig ge upp!"

Tvingad att ta in det som skall ske måste individen "integrera verkligheten på ett så funktionellt sätt som möjligt" (Cullberg, 1975) med hänsyn till personlighetskaraktistika och livserfarenheter. Om inte den moderna människan hade hela sin barlast av funktions- och relationsstörningar, skulle det vara lätt att ta in denna verklighet och omsätta upplevelserna i handling. Men denna barlast gör att individen inte kan hantera en sådan verklighet utan måste förvränga den för att kunna handskas med den. Verktygen för denna förvanskning är "individens försvarsmekanismer, som hos vissa kan vara av ganska primitiv art...

Försvarsmekanismer kallas de omedvetna psykiska reaktionssätt som har till uppgift att minska upplevelsen av och medvetandet om hot och fara för jaget." (Cullberg, 1975)

Det är jag som har kursiverat för här får vi en god definition på vad de psykologiska försvarsmekanismerna är och hur de arbetar.

Denna förvrängning är ju ett för individen ändamålsenligt sätt att "lösa krisen" eftersom upplevelsen av hot och medvetandet om fara försvinner! Problemet är ju bara att detta inte har med verkligheten att göra. Det verkliga hotet, den verkliga faran har inte minskat.

Cullberg beskriver kort vanliga försvarsmekanismer och jag illustrerar med exempel hämtade ur fredsarbetet:

Regression - att falla tillbaka till tidigare utvecklingsskeden med exempelvis naiv auktoritetstro eller lika naiv omnipotens: "Amerikanarna vet nog vad dom gör" eller "Jag klarar mig alltid" kan vara sådana exempel.

Förnekande - att se hotet men förneka att det är väsentligt och inte acceptera dess egentliga innebörd: "Så galna kan dom ju inte vara" eller "Det kan ju inte hända här".

Projektion - att förlägga känslor och egenskaper hos sig själv på andra: "Det är amerikanarnas/ryssarnas fel".

Rationalisering att med skenbart förnuftsmässiga argument minska sin upplevelse av hot: "Ja, bara jag får den rakt i huvudet" eller "Atombomben finns ju för att inte användas".

Isolering av känslor i betydelsen att man lugnt kan tala om hotet, man vet inte att känslorna finns.

Undertryckande av sina känslor, vilket är en medveten handling jämfört med isolering.

I de två sista fallen är en intellektualiserad framställning av kärnvapenkrigets fasor, där känslorna döljs bakom ord som megaton och megabodies, exempel på isolering eller undertryckande beroende på hur medvetet det görs.

Till Cullbergs uppräknings bör fogas:

Bortträngning (repression) som innebär att hela skeendet är borta från medvetandet.

I den akuta krisen (d v s chock- och reaktionsfaserna) uppvisar individen olika karakteristiska upplevelser och symtom. Bland dessa finner vi många som också kan hänföras till reaktioner på det nukleära hotet. Cullberg nämner bl a sorg, förtvivlan, tomhet, låg vitalitet, oväntade aggressionshandlingar, desperata handlingar, dödslängtan, självdestruktivitet, depressivt självförakt, dra sig tillbaka från andra, missbruk, upplevelser av kaos och meningslöshet, oförståelse inför livets mening. Alla dessa förekommer i undersökningar om och beskrivningar av hur det är att leva under kärnvapenhotet (för översikter se exempelvis Raundalen-Raundalen, 1986 om barns upplevelser och Macy, 1983).

Om krisen går vidare till fas 3 (se figur 5) utan bearbetning låser sig individen i sina reaktioner och symtomen fördjupas för att till slut hamna i fas 4: Neurotisering.

Med denna skissartade framställning av krisens förlopp och utseende har jag velat visa på parallellerna mellan den psykiska krisen och den moderna människans situation då hon möter hotet om total utplåning i ett kärnvapenkrig.

Ett djupare studium av individens beteendemönster och reaktioner i den traumatiska krisen borde ge värdefull information om mekanismerna bakom hur människor reagerar inför det nukleära hotet. En sådan förståelse skulle bidra till att hjälpa

fredsrörelsen att analysera sitt agerande så att den bl a inte själv råkar bidra till krisens permanentande genom oriktigt agerande. Jag har genom att skissera dessa mekanismer velat bygga under tesen om att vi har mycket att lära av teorier om den traumatiska krisen.

Den moderna människans situation

Cullbergs stadier 3 (Låsning och symtomutveckling) och 4 (Neurotisering) är naturligtvis en mycket vag och tänjbar indelning av något som börjar närma sig en neuros. Var vi kan börja tala om en fullt utvecklad neuros är naturligtvis mycket osäkert. Cullberg anger att om låsningen och neurotiseringen fortskrider så kan neurosen vara diagnostiserad "kronisk" redan efter något år.

Jag vill inte genom liknelsen med den traumatiska krisen påstå att den moderna människan inför kärnvapenhotet kan diagnostiseras lida av en "kronisk neuros". Jag påstår bara att processerna har så många gemensamma drag att vi kan lära oss av detta. I litteraturen finns dock exempel på ordval, som tyder på att **man många gånger betraktar situationen som jämställd med kroniska neuroser**. Richter (1984) hör dit. Några citat får belysa detta:

- "Kort sagt: ledande politiker uppfyller direkt de i läroböckerna angivna förutsättningar för ökad benägenhet för psykiska och psykosomatiska jämviktsstörningar."
- "Rädslan för att man blir värdelös eller rentav förlorad om man inte kan bli stor och mäktig eller åtminstone få del i kollektiv storhet och makt är ofta verksam i individer, grupper och större sociala enheter. Detta är en kollektiv massneuros."
- "Att den psykiska militariseringen på bägge sidor framkallar symptom på en regelrätt kollektiv förföljelsemani kan man få bekräftat genom att studera kriterierna i läroböcker i psykiatri."
- "... hela avskräckningsstrategin... bestäms av tungt vägande psykopatologiska inflytanden."

Richter använder som en sammanfattande benämning på den moderna människans situation termen "**sjukdomen ofridsamhet**".

Erich Fromm (1973) väjer inte heller för en diagnostisk term. Han säger att "*bland politiska ledare är det mycket vanligt med en hög grad av narcissism; den kan ses som en yrkessjukdom*".

(Not: Med narcissism menas enligt Fromm en avvikelse där endast den egna personen upplevs ha betydelse, alla andra är betydelselösa, ja, upplevs som utan vikt och utan färg. På grund av detta visar den narcissistiska personen allvarliga omdömesbrister och saknar förmåga till objektivitet.)

Ralph White (1986) anser att upprustningen har samma tvångsmässiga karaktär som neurotikerns fullt utvecklade tvångsmässiga symtom, t ex att ständigt tvätta händerna som ett medel att hålla ångesten borta från medvetandet.

Den amerikanske psykiatern Robert Lifton (med bakgrund i undersökningar av bl a offren i Hiroshima och nazistiska läkare) har myntat uttrycket psykisk stumhet/förstumning (*psychic numbing*). Han definierar psykisk stumhet som "ett generellt uttryck, som innefattar de vanliga psykoanalytiska försvars- mekanismerna som förnekande, undertryckande och bortträngning" (Lifton, 1982).

Lifton anser att det är värre än så: han talar om *split* (som dels är en term, som används så i svenskan för att beteckna en delning av jaget men som också kan betyda splittrad) och föreslår t o m termen "*doubling*" som han menar "inte bara är att man är delvis förstummad och upplever att man är splittrad men att ett helt annat jag tar form i amerikaner" (som deltar i krigsförberedande aktiviteter).

I grunden är det rädslan för ens egen ångest, som ligger bakom alla försvarsmekanismerna. Detta gör också att symtomen inte begränsar sig till ledande politiker eller Nazi-läkare, de finns hos oss alla. I en gemensam resolution från det amerikanska psykiatersamfundet och det internationella psykoanalytiska förbundet heter det: "*En känsla av hotande undergång skapar hos alla, som alltjämt kan känna vånda, en ångest som präglar hela deras livssituation.*"

Detta bekräftas också i en rad undersökningar av såväl barn som vuxna. Escalona (1965, 1982a, 1982b), Mach (1982), Schwebel (1965) och Raundalen-Raundalen (1986) ger översikter av sådan forskning.

För att inte utsätta sig för detta lidande, denna ångest, tar vi till våra försvarsmekanismer. Det är ju dessutom så att vi skapat sociala mekanismer som uppmuntrar till att förtränga denna ångest och misskrediterar den som visar den. *Richter räknar upp nio - yttre och inre - faktorer, som i olika grad driver oss till att förneka vår ångest:*

1. Konsekvenserna av ett kärnvapenkrig är otänkbara, vi kan inte föreställa oss dem, ännu mindre uthärda tanken på dem.

2. Faran kan bemästras om man vidtar försiktighetsåtgärder.
3. Tillvänjning. Att vi i fyrtio år levt under hotet om kärnvapenkrig har avtrubbat oss.
4. Tron på den rationella människan. "Vi skulle aldrig vara så oförnuftiga."
5. "Knappnålstänkande." Man har utvecklat en föreställning om kärnvapenkriget som skenbart inte har med människor att göra. "En knappnål med rosa huvud på Minsk betydde 200 000 döda" berättar en officer, som hoppade av Pentagon när han verkligen fattade vad det rosa knappnålshuvudet betydde.
6. Ett sönderstyckat rolltänkande. Ingen ser sin roll som en del av en helhet. Det finns ingen som egentligen "tillverkar atombomber" - bara enskilda delar.
7. Förskjutning av ångestorsaken. Detta kan förklara exempelvis konsumtions-vansinnet.
8. Auktoritetstro. "Ju mindre man vet desto mindre oroar man sig." Politiker svarar på denna tendens genom att spela allvetande, felfria och superpotenta.
9. Stereotypa identifikationer. Med svaga personliga identiteter behöver vi få inre styrka genom att identifiera oss med yttre "objekt": vår grupp, vårt skrå, vår sekt, vår nation. Falklandskrigets England visar att detta inte är främmande för moderna, västerländska samhällen.

1987 fick jag en bra demonstration på flera av dessa faktorer. Jag deltog då i en fredsresa till USA organiserad av Sveriges fredsråd. Vi var bl a i Omaha i Nebraska. Där ligger en bas varifrån hela USA:s strategiska flygledning sker, den s k SAC, Strategic Air Command. Genom kaplanen vid basen blev vi inbjudna att bese den. Efter omfattande säkerhetskontroller fördes vi djupt ner i basen. Vi blev tillsagda att hela tiden hålla oss till höger i gångarna - om något skulle hända måste springande militär kunna ta sig fram. Till slut kom vi in i ett rum med stora fönster varifrån vi kunde se ned i själva manöverrummet fyllt med telefoner, datorer, monitorer. På ett podium där nere stod en guide och talade till oss genom högtalarna. Han demonstrerade med hjälp av stora diabilder på väggen mittemot. "Här håller vi reda på vädret över hela världen!" Och så bad han någon att koppla in en väderstation i Alaska. Ett skämtsamt samtal om vädret utbröt, vad vi hade för väder, vad de hade för väder o s v.

Guiden beskrev sedan det som kallas "the looking glass". Vid varje timme på dygnet svävar ett flygplan ovanför SAC på hög höjd. Det går inte ner förrän ett avbytande plan kommit upp. I planet sitter några av USA:s högsta generaler. Det är till för "the second strike". Om Sovjet (och det var aldrig tal om någon annan) skulle överraska med ett kärnvapenfall och slå ut SAC-basen, så skulle vedergällningen kunna styras från det flygplanet. Guiden kopplades dit och började föra ett nojsande samtal med the looking glass, vilket uppskattades mycket av amerikanska deltagare i guidningen. Stämningen var överklig. Jag hade hela tiden en känsla av att detta inte var den riktiga kommandocentralen, den verkliga måste finnas någon annanstans. Höjdpunkten kom när visningen avslutades med musik och en jättelik diabild på hela väggen mitt emot med texten: Peace is our profession! **Kriget som en gigantisk show!** Hur djup är inte vår split!

Ett sätt att hantera sin ångest är att förvandla den till fruktan för ett konkret objekt, en fiende ("Det är ryssarnas/amerikanarnas fel."). Detta ger också utrymme för en väv av bortträngningar, projektioner och förnekanden stödda av ovan nämnda sociala och politiska mekanismer. Jag kan känna mig stor och stark i stället för att komma i kontakt med det lilla och svaga inom mig. *Genom att svartmåla "fienden" ser jag inte min egen skuld. Genom att hata "fienden" slipper jag bli varse hur lite makt och inflytande jag egentligen har eller hur jag dagligen måste kompromissa om mina ideal.* Sam Keen ger i boken *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination* många exempel på moderna fiendebilder (Keen, 1986).

Richter talar om "kompensation för självhat". Han visar hur de sociala mönstren tillsammans med individuella försvar till slut blir "*en regelrätt kollektiv förföljelsemani*" (paranoia) med ett förstenat, cementerat samhällsliv karakteriserat av att

- man tror att alla åtgärder från motståndarens sida uteslutande har aggressiva syften,
- fiendebilden är okorrigerbar oavsett vad "fienden" gör,
- om någon opponerar drabbas han av samma hat som fienden,
- det egna systemet idealiseras lika mycket som fiendens svartmålas och
- paranoiska aktiviteter tar så mycket tid till den grad att man förbiser de risker man utsätter sig själv för.

Samma faktorer framhålls också av Janis när han beskriver det av honom introducerade begreppet grupptänkande (Groupthink, Janis, 1972). Om det kan du läsa i [Faktaruta 10](#).

Här finns anledning att peka på att **begreppet fiendebild kan användas på två olika sätt**.

I ena fallet ges det en snäv massmedial och socio-politisk innebörd. Fiendebilder blir något som skickliga propagandamakare i massmedia eller på militära staber sitter och konstruerar helst så infernaliskt att de hela tiden styr befolkningen mot ett allt större och större hat mot "fienden". Befolkningen kan då ses som offer för cyniska krigshetsare. Det är naturligtvis riktigt att det finns människor, som på detta sätt "tillverkar" vad man kan kalla fiendebilder. Och att människor faller offer för detta. Men utan de psykologiska mekanismer som ligger under behovet av fiendebilder skulle en fiendebild inte kunna spridas - om än aldrig så utstuderad. Hade jag inte ett behov av en fiende så skulle jag inte "gå på" den tillverkade fiendebilden.

Mitt behov av ursäkter för att slippa se mig själv gör också att funnes det inte tillverkade fiendebilder skulle jag tillverka dem själv. Och där har vi **den andra betydelsen** av fiendebilder, den, som psykologer använder sig av (det händer dock att också de inte observerar skillnaden). När jag inte vill se mig själv, hurdan jag egentligen är så projicerar jag detta på någon annan/några andra. Det kan ibland växa till att jag koncentrerar denna projektion på något/någon, som jag ger ansvaret för allt ont som sker. **Detta blir en fiendebild i psykologisk mening. Denna har jag skapat själv, den behöver inte några utomstående fiendebilder i den första betydelsen.** (Det händer naturligtvis att denna självskapade fiendebild sammanfaller med eller lånar drag från en "tillverkad".)

Den psykiskt mogna individen behöver inte fiendebilder. Att arbeta på sin egen psykiska utveckling (som i det här fallet innebär att ta tillbaka sina projektioner) begränsar "marknaden" för de tillverkade fiendebilderna.

Dessa enorma kollektiva processer, som Richter kallar dem, har alla ett syfte: att bli av med den ångest jag skulle känna om jag kunde ta in vad kärnvapenhotet innebär. Det skulle göra ont att verkligen känna detta, jag försöker utplåna risken för det lidandet.

Till detta kommer psykodynamiska processer genom hela vår utveckling, som egentligen gör oss själva ansvariga för tillståndet i världen eller som Richter uttrycker det: "... vi som medlemmar av ett samhälle, som tror sig vara progressivt och upplyst, i oroande hög grad styrs av emotionella impulser som härrör sig från infantila

fantasier och komplex". Det skulle emellertid föra för långt att gå in på dessa frågor. Det handlar om ondska och godhet, destruktivitet och konstruktivitet. Det handlar om narcissism, anal sadism, omnipotens, makt och mycket, mycket mer. Goda översikter finns hos Fromm (1973), Miller (1983), Richter (1984) och Henricson- Cullberg (1987).

Om det nu är så här, hur kommer det sig då att vi inte talar mer om det? Kan inte allt detta prat om ångest vara falskt alarm? Varför läser vi inte i tidningarna att det stora flertalet människor är mycket plågade av sin negativa framtidsbild? Varför talar inte politikerna om det?

Det finns många svar och helheten är mycket komplicerad. Jag skall försöka antyda några förklaringar. Att så många inte upplever kärnvapenkriget/ -rustningarna som ett hot betyder inte att de är fria från ångest utan tyder "snarare på bedövning, på okänslighet till följd av en kolossal dödsfuktan, som lett till en allmän emotionell avtrubning" (Richter). Detta är Liftons psykiska förstumning.

Detta samverkar med socialpsykologiska mekanismer. Det handlar om att vårt samhälle har åstadkommit en klyvning mellan intellekt och känsla, en långsam men genomgripande process, som omfattar många aspekter av samhällslivet: politik, ekonomi, forskning, skola, media, underhållning, privatliv... Richter (1984) pekar på att den försiggår omedvetet och "då vår självvaktning är beroende av att vi opponerar oss mot dess resultat, är det svårt för oss att erkänna dess verkan".

1988 har Richter skärpt sin uppfattning och talar om att **vårt samhälle avtränar oss vår förmåga att bli chockerade eller skrämde**: "Utan en särskilt tränad brist på känsla för den aggressiva karaktären av teknologins exploaterande och förstöring av Naturen skulle vi idag inte behöva leva med oansvariga militära och ekologiska risker."(Richter, 1988).

Även om de flesta av oss fungerar välanpassat i detta samhälle, får vi inte låta lura oss. Våra sociala regler tvingar oss in i spelet. Så länge vi prisar som dygder styrka, framgång och konkurrens, så får vi också barn som är rädda för att visa känslor, rädda för ödmjukheten, solidariteten.

Ångesten finns där, det är bara bearbetningssätten som är olika. Vi handskas med den på olika sätt. **Våra försvarsmekanismer är rationella i den meningen att de hjälper oss att handskas med vår ångest. De är orationella i den meningen att de förvränger verkligheten och därmed gör oss sämre skickade att handskas med den.**

Aggressiv aktivitet är ett dåligt sätt att handskas med verkligheten, men det hjälper mot ångesten!

När människor uttrycker sin oro så kan det hos politiker slå an toner i deras egen förträngda oro. Det är bara tyvärr alltför vanligt att dessa politiker stävjar denna oro genom en massiv motreaktion, en mobilisering av ironi, förakt eller hat mot dem, som nästan orsakat en spricka i deras psykiska försvar. "Den hållning som föraktar lidande botten i själva verket i ett tvivelaktigt, kulturellt betingat förnekande av den egna rädslan" säger Richter. **För att undkomma att bli medveten om sin rädsla finns exempelvis utvägen att rikta sin aggressivitet mot det som skapat denna resonans, exempelvis fredsrörelsen eller kampanjen mot kärnkraft.**

Cullberg talar om "den egna katastrofångesten" som en svårighet när man vill hjälpa människor i kris: "Den som av olika anledningar vill förneka katastrofens möjlighet i sitt liv... vill också uppfatta samhörighet, självkänsla och meningsupplevelse som det självklara, naturliga och sunda. Konfrontationen med människor i kris kan då bli problematisk."

Detta betyder också att fredsrörelsen/fredsarbetaren själv måste titta på sin ångest/rädsla och inte falla i samma fälla som man kritiserar andra för. **Det kan inte uteslutas att fredsarbetare (och också jag själv i den analys jag just genomför) gör sig skyldiga till att projicera sin egen ångest på "de passiva", som man sedan anklagar för att förneka den!!**

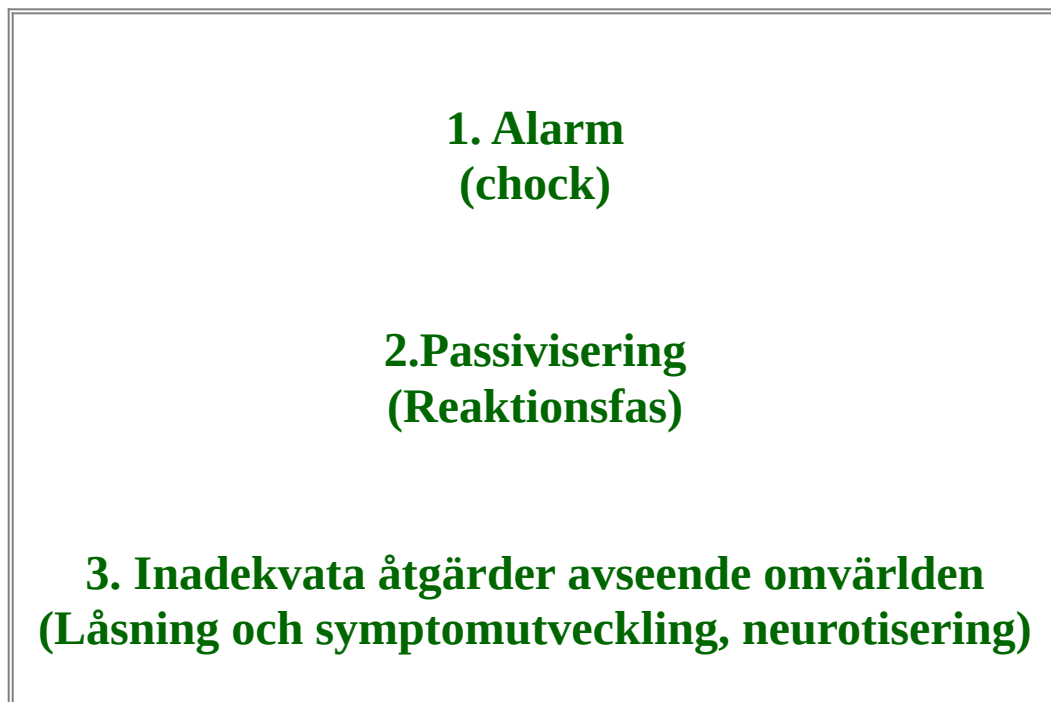
Hur går Alarm-Handlingmodellen ihop med resonemanget om den psykiska krisen?

Neurotiseringen innebär att individen helt behärskas av sina försvarsreaktioner och stelnade tankemönster. De upplevelser, som leder fram till detta är i reaktionsfasen sorg, förtvivlan, tomhet, låg vitalitet, kaos och meningslöshet m m. Det betyder den totala passiviteten gentemot omvärlden. Inget vill jag göra för att förändra den, jag är helt upptagen med att bygga upp försvar mot omvärlden.

I de två nästa faserna låses hela individen och börjar utveckla handlingsmönster helt styrda av den förvrängning av verkligheten som de allt hårdare försvaren bygger upp. Dessa handlingar saknar därför verklighetsanknytning, de är inte ägnade att påverka omvärlden annat än som anledning att stanna kvar i neurosen. De handlingar, som åstadkommes är helt inadekvata.

Chocken (eller alarmtillståndet för att använda den term jag har använt tidigare) leder alltså inte till någon handling, som avser att förändra världen, att minska det reella hotet! I Alarm-Handling termer skulle processen se ut ungefär som figur 6 visar.





Figur 6.

Så Alarm vad gäller t ex kärnvapenkriget leder antingen till passivitet eller helt inadekvata åtgärder mot hotet (t ex att kräva fler atombomber eller bygga sig skyddsrum).

Nå, men finns det inget alternativ. Jo, och Cullberg visar vägen. I figur 7 ser vi att om i reaktionsfasen sätts in en Bearbetning så leder detta till en väg ur krisen och en Nyorientering.

Och om vi ser Cullbergs Nyorientering som en förutsättning för att börja handskas med sin omvärld på ett adekvat sätt så skulle det stadiet kunna sägas följas av stadiet Handling. Då är individen fri från sina låsande psykologiska försvar, ser världen sådan den verkligen är och är därför parat att handskas med den på ett adekvat sätt. De yttre hoten mot individen har inte förändrats men däremot hans/hennes förmåga att handla för att avvärja dem.

Det skulle betyda att vi har börjat få en idé om vad som kan föra oss från Alarm till Handling!

Med användande av både mina och Cullbergs uttryck skulle det kunna se ut som i figur 8. Där har vi nu ett första embryo till en modell för hur man verkligen för människor från Alarm till Handling.

**1. Alarm
(Chock)**

**2.Passivisering
(Reaktionsfas)**



Figur 8

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att modellen Alarm leder till Handling är totalt fel. Det är flera steg emellan Alarm och Handling.

Dessutom kan vi konstatera att de steg, som för individen ut ur den akuta krisen enligt Cullberg är Bearbetning och Nyorientering.

Men vad menar Cullberg då med Bearbetning? Vad gör man i det stadiet? Vad är det, som är så läkande, så helande?

Om det handlar nästa kapitel.

[Till nästa kapitel](#)

[Till](#)

DEL 3

Samhörighet

Psykologisk utveckling och överlevnadsarbete

Gå direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära för
överlevnadsarbetet? Nr 1](#)

Gå direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära för
överlevnadsarbetet? Nr 2](#)

Gå direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära för
överlevnadsarbetet? Nr 3](#)

Gå direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära för
överlevnadsarbetet? Nr 4](#)

Gå direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära för
överlevnadsarbetet? Nr 5](#)

Gå direkt till detta kapitel [Vad kan vi lära för
överlevnadsarbetet? Nr 6](#)

Kapitel 6

Finns det inget recept?

*I Tove Janssons Det osynliga barnet
figurerar Ninni,
som är osynlig och bär en liten bjällra om
halsen
för att man skall veta var hon är.
"Ni vet ju att folk lätt blir osynliga
om man skrämmer dem tillräckligt ofta"
sa Tooticki. Mamman föresätter sig att
kurera barnet*

*och letar fram mormors gamla anteckningar
för Ofelbara Huskurer.
Till slut hittar hon en anteckning
"Ifall ens bekanta blir dimmiga och svåra att
se".*

*Tove Jansson meddelar lakoniskt:
"Receptet var ganska komplicerat."*

Vad gjorde Seligman med sina hundars inlärd hjälplöshet?

Du minns Seligmans experiment med hundarna i [kapitel 4](#). Efter att ha sett dem ligga och "bara gny" under de elektriska stötarna, kände han ett moraliskt krav att göra något för dem, som han hade lärt hjälplöshet.

Han beslöt sig för att "bota" dem. Han berättar själv om sitt recept: "Först tog vi bort hindret ur den tvådelade lådan, så att hunden kunde skynda sig över till den säkra sidan om den ville, men den låg fortfarande kvar. Sedan gick jag in i den andra sidan av lådan och ropade på hunden, men den låg fortfarande kvar. Vi lät hunden bli riktigt hungrig och släppte ned delikatessalami på den säkra sidan, men fortfarande låg hunden kvar. På alla dessa sätt försökte vi locka hunden till responser under chocken och därmed också till att upptäcka att responsen bröt chocken."

Till slut skaffade de långa koppel och drog hunden över till den säkra sidan. Och så släppte de på strömmen med förhoppningen att hunden skulle ha lärt sig hur den skulle rädda sig från chocken. Men hunden låg fortfarande kvar. De drog hunden över en gång till men när de släppte på strömmen igen låg den fortfarande kvar. Tre gånger... fem... Inte förrän efter att ha blivit dragen 25 gånger (ibland gjorde hunden motstånd!) över till den säkra sidan så reste sig den första hunden och gick självmant över, när elchocken kom. Den sista hunden behövde bli dragen 200 gånger (!) innan den hade lärt sig att rädda sig själv. "Sedan de väl börjat göra detta, byggde vi gradvis upp hindret igen och hundarna fortsatte att fly och undvika chocken. Tillfrisknandet från hjälplösheten var totalt och bestående."

*(Not till Internetupplagan:
1996 hölls den XIX Nordiska psykologkongressen.
Den hade temat "Stress och kris".
Jag blev ombedd att hålla
den avslutande plenarföreläsningen på temat Hopp (!)
. I ett avsnitt berättade jag om
Seligman och den inlärd hjälplösheten.
Dels för att varna för denna.
Men jag tog också Seligman själv som ett exempel
på vad hopp kunde vara.
Hur orkade han fortsätta?
Tre gånger, fem, tio, 20...*

*Och då kom jag på att jag missuppfattat hans framställning.
Det fanns ingenting som sade att det var den första hunden,
som behövde dras 25 gånger och den sista 200.
Det är t o m mindre troligt att de kom just i den ordningen.
Via Internet lyckades jag få kontakt med Seligman!
Jag hade ju tur, det var 21 år sedan hans bok publicerades!
Tyvärr kunde han inte finna några anteckningar om ordningen
men han kunde intyga att det inte var så
att den första behövde 25 och den sista 200 gånger.
Det betyder att han kanske behövde dra den första hunden 67
eller 128 eller &endash; o, fasa &endash; 200 gånger
innan den övervunnit sin inlärd hjälplöshet!!!
Det gör Seligmans insats än intressantare.
Är du intresserad av Psykologtidningens referat
av min föreläsning så kan du klicka här.)*

Det är chockerande resultat. Vilka är fredsrörelsens "koppel"? Hur skall vi kunna "dra folk över till den säkra sidan"? Och hur många gånger? Och hur skall vi kunna skapa situationer, som lär in kontrollerbarheten igen? Och hur många gånger skall vi göra detta innan "tillfrisknandet är totalt och bestående"? Vi måste finna svar på dessa frågor.

Problemet är ett problem inte bara för fredsrörelsen, inte bara för alla överlevnadsrörelser utan egentligen för hela samhället. Man kan naturligtvis tänka sig att det finns krafter i samhället, som skulle vara betjänta av att människor tar emot vad som helst och bara "gnyr stilla" utan att göra något åt det. Det är också klart att även om vi inte vill det så kan vårt samhälle vara så konstruerat att det oavsiktligt skapar människor med inlärd hjälplöshet. Men alla, som på ett medvetet plan motsätter sig detta, borde engagera sig i kampen mot den inlärd hjälplösheten. Med Seligmans ord skulle vi behöva vaccinera eller immunisera våra barn mot hjälplöshet.

Det är därför jag föreslog tidigare att en av skolans viktigaste uppgifter vore att "förklara krig" mot Jantelagen. Och att alla föräldrar skulle spåra upp tendenser till "inläring av hjälplöshet" i uppfostran av sina barn.

Vi inom överlevnadsrörelsen har ju en speciell uppgift här. För att nå våra mål måste vi gå i spetsen för denna kamp mot den inlärd hjälplösheten.

Men vi måste också vara öppna för att vi t o m kanske bidrar själva till hjälplösheten. Vi måste bli observanta på vad i vårt arbete, som kan tänkas bidra. Och utan prestige. Eller - annorlunda uttryckt - utan att de psykologiska försvaren slår till. **För tänk dig möjligheten att det du just sysslar med, just din "käpphäst", just det som ligger dig närmast om hjärtat skulle visa sig kunna bidra till hjälplösheten. Just för att du är så duktig så kanske du passiviserar andra till att bara gå omkring med dåligt samvete. Det är nästan så jag kan känna hur mina försvar rusar till med massor med motargument när jag skriver det här.**

Överlevnadsrörelsen kan lätt gripas av övermodet att vara den, som definierar överlevnadsarbetet. Det skall gå till så här och så här, man skall göra det och det. Vad vi riskerar att missa är det överlevnadsarbete, fredsarbete, miljöarbete, som massor med människor gör i det tysta utan att det definieras som fredsarbete, miljöarbete. Och genom att slå på trumman för vårt arbete ger vi dem dåligt samvete för att de "inte är aktiva i överlevnadsrörelsen"! Och så gnäller vi för att människor är så passiva!!

Det fordrar mycket självinsikt att över huvud våga diskutera den möjligheten.

Och det är ju budskapet i den här boken: använder vi - medvetet eller omedvetet - modellen Alarm-Handling är ju risken mycket stor att människor blir passiva, tappar hoppet, känner sig hjälplösa.

Om vi nu inte skall terapera hela svenska folket, vad skall vi då göra för att ta dem ur hopplösheten, ur hjälplösheten, från Alarm till Handling?

Som du vet har jag ett konkret förslag. Du har redan läst om det i inledningen.

Men du kanske frågar hur jag har kommit fram till det. Jag tänker berätta om det här. Av två skäl. Dels för att du skall kunna följa/pröva/testa mitt resonemang. Och dels för att under den här sökprocessen lärde jag mig en hel del. Jag vill försöka återge något av det för att du skall kunna använda det i överlevnadsarbetet.

Det här kapitlet har flera trådar.

En tråd innebär att jag startar där förra kapitlet slutade och skall försöka ta reda på vad som egentligen görs i det Cullberg kallar Bearbetning och Nyorientering. Dessa begrepp är för diffusa och generella. Kan den process de står för brytas ned i mindre steg?

En annan tråd har att göra med mina egna professionella erfarenheter och min egen utveckling. Jag har i tjugio år sysslat med att följa och stödja grupper utveckling. Grupperna har haft anknytning till arbetslivet, oftast har det gällt människor, som arbetar med människor, oftast inom offentlig förvaltning. Det kan ha varit korta intensiva insatser på tre dagar eller en vecka (så var det ofta i början på 1970-talet) eller att jag arbetat med dem kontinuerligt under längre tid, det kan ha gällt upp till ett par, tre, fyra år. Det här med gruppsykologi och gruppterapi var så okänt i Sverige i slutet på 60-talet att jag fick söka mig till Norge och Danmark för att få lära mig något. Där låg man minst tio år före oss. Jag arbetade också några år i Köpenhamn med organisations- och grupputveckling.

Under detta arbete har jag slagits gång på gång av hur likartad gruppernas utveckling är. Även om de konkreta saker vi arbetat med varierat från grupp till grupp så handlar utvecklingen i grunden om samma sak. Det är slutenhet-öppenhet, otrygghet-trygghet, tvång-frihet, konflikt-problemlösning o s v och det återkommer gång på gång. Jag har

också kunnat se mönster i hur grupperna går från ena polen till den andra. Och naturligtvis finns det modeller, som försöker att fånga denna gruppens utveckling. Många modeller. Varje författare tycks ha ambitionen att presentera sin modell (och jag kommer att presentera min!). Men oftast har jag haft känslan att alla dessa modeller för hur en grupp utvecklas egentligen handlar om samma sak - att det skulle finnas en modell, som sammanfattar alla modeller, en meta-modell. Det här har jag inte varit ensam om, det finns flera försök till metamodeller.

Detta att utvecklas från en ganska låst, stel, konfliktfylld, ineffektiv grupp till en levande, kreativ, problemlösande, effektiv grupp tycker jag borde vara värdefullt att profitera på för överlevnadsrörelsen. Den består ju inte bara av enstaka individer med sina problem utan arbetar ju oftast i grupper (med sina problem!).

Parallellt med arbetet med grupper har jag naturligtvis som psykolog arbetat mycket med personlig utveckling, med individer i grupperna, med mig själv.

Så i jakten på "receptet" - processen, som tar människor ur passiviseringen - vill jag dels söka ur ett individuellt perspektiv och dels ur ett grupperspektiv. Urvalet är subjektivt. Det är väldigt mycket styrt av min egen utveckling, professionellt och personligt. Plus av den läsning, som det här arbetet medförde. Jag har försökt att sammanfatta och integrera. För den som är speciellt intresserad har jag gjort några faktarutor om vissa modeller och teorier.

Det kan bli ett snårigt företag att spåra rötterna till var jag står i dag och försöka kartlägga vad som påverkat min bild, men jag tar en bit intuition till kompass och hoppas den skall leda mig rätt. Och så hoppas jag att du skall kunna följa med på färden.

Men först en fråga, som du kanske redan ställt.

Är det verkligen meningen att överlevnadsrörelsen skall terapera hela svenska folket?

Låt mig svara med en gång: nej, det är inte meningen. Men vad skall vi då göra? Vi skall se vad Cullberg säger om detta.

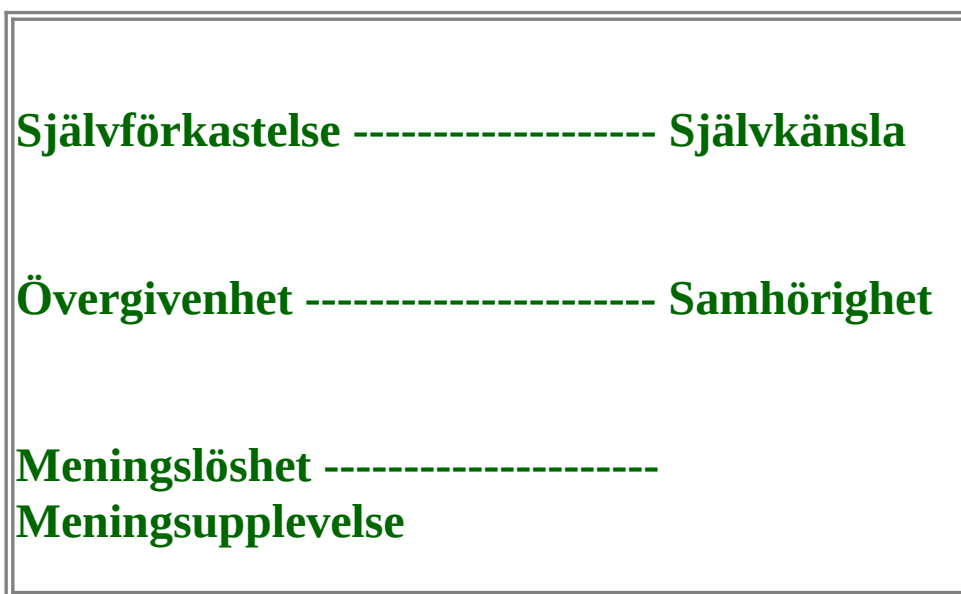
Hans bok riktar sig ju till allmänheten och till personal i människovårdande yrken och är därför inte en bok om terapi. Hans kapitel om Bearbetningsfasen heter därför "Att tala med människor i kris". Han är något svävande i att dra gränsen mellan "att tala med" och terapi. Han talar om "Kristerapins målsättning och innehåll" och "Terapeutisk hållning" och säger sedan: "Hittills har kristerapin gällt sådana situationer som varje person inom sjuk- och socialvården m m kan komma in i och

måste kunna möta". Han sätter gränsen för regelrätt terapi vid vad han kallar den låsta reaktionsfasen vilket torde innebära någonstans i övergången mellan fas 2 och 3.

Det innebär också att en bearbetning som sätter in innan reaktionerna blivit för låsta kan underlättas även av människor utan en regelrätt terapiutbildning.

Cullberg beskriver på olika sätt vad som kan vara hjälp för en människa i kris.

Han tar upp tre motsatspar där den negativa varianten kännetecknar krisen och den positiva helandet (se figur 9). De negativa är självförkastelse, övergivenhet och meningslöshet (kaos). De positiva är självkänsla, samhörighet och meningsupplevelse.



Figur 9.

Vi känner igen begreppen från diskussionen om inre och yttre kontroll. Helandet från krisen kännetecknas av att självkänslan, samhörigheten och upplevelsen av mening skall stärkas.

Allmänt, säger Cullberg, är det viktigt att få tala om det som skett, "att så mycket som möjligt i ord få uttrycka smärtan och de andra känslor som är förbundna med det som skett... Verbaliseringen, d v s uttryckandet av olika känslor och upplevelser i ord, betyder att dessa känslor får en konkretare innebörd. Många känslor kan också vara av negativ, förbjuden karaktär... Att dessa känslor kan få yppas inför en annan människa, som accepterar dem och förstår dem, har stor betydelse för det egna erkännandet av sina upplevelser." Att få prata ut är väl också den vanligaste medmänskliga insatsen vi gör för människor i kris.

Liknande tankegångar redovisar Cullberg när han talar om målsättning och innehåll:

- Målet är att stödja människans egna läkningsresurser till bearbetning och nyorientering.

- Uppgiften är inte att "förneka den smärtsamma realiteten" utan att varsamt stödja "i konfrontationen med verkligheten". Vi skall inte medverka till den förvrängning av verkligheten, som är de psykologiska försvarens syfte.

- Vi måste hjälpa individerna "att fritt våga uttrycka sina känslor av sorg, smärta, skuld och aggressivitet". Det ansluter väl till det tidigare påtalade förnekandet av smärtan som skulden till passivitet inför kärnvapenkrigshotet.

- Vi måste stå för "vikarierande hopp" vilket innebär att vi inte behöver "oroas av och kastas med i klientens alla känslolägen". Vi skall inte bagatellisera dem men kunna se "dem i deras meningssammanhang".

- Han pekar också på vikten av att man får "uppleva krisen som en gemensam angelägenhet" med andra drabbade bl a för att förhindra onödigt lidande.

Samtidigt som Cullberg här gett oss en massa fina tips för överlevnadsarbetet, säger han rent ut att detta inte har med terapi att göra. **"Vanliga människor" kan också prata med människor i kris. Rädslan för terapi får inte utesluta medmänsklighet!** "En omedelbar förståelse av sådana kriser och en därmed sammanhängande psykoterapeutisk hållning kan ofta komma till stånd utan medvetenhet om psykoanalytisk teori och utvecklingspsykologi", säger också Cullberg.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- De passiva, de förnekande har egna resurser, som vi kan stödja genom att ersätta förnekandet med fritt uttryckta känslor av rädsla, sorg, smärta, skuld, vrede.

- I arbetet måste dialogen hållas levande. Att prata om rädslan, sorgen, smärtan, skulden, vreden är nyttigt. Detta är ju en svår punkt. I vår kultur är vi ju inte vana vid det. Vi är t o m rädda för det. Rädda för vår rädsla! Men alla, som börjat göra det, brukar tycka det är skönt. Och är inte så rädda för sin rädsla längre. Och då kan de ju göra något åt den! Vi, som arbetar i överlevnadsrörelsen, har ett stort ansvar att gå före och visa vägen. Att ge människor tillfällen genom våra aktiviteter att göra samma erfarenhet.

- Samtidigt kan vi förklara sammanhangen - hur det har blivit så här, vad är mitt ansvar.

- Vi kan också vara ett stöd genom att själva ha gått igenom samma process eller genom att sammanföra personer, som drabbats på samma sätt.

- **Det här med dialogen måste tydligen vara ett stadium i processen från alarm till handling. ■**

Tre olika spår i sökandet efter receptet

När det gäller psykologi så är det ju så att varje psykologisk skola talar sitt språk och alla har vi våra käpphästar. Det är detta som gör, att vanliga människor tycker psykologer är så konstiga. Frågar man den ene, så får man ett svar. Frågar man den andra, så får man ett annat svar. Och jag förstår det.

Det beror naturligtvis på att människan är en så komplicerad mekanism. Det går inte att skapa en ritning och så tillverka en människa efter den. Processerna är så komplexa, så sammanvävda och så mångfaldiga att det helt enkelt är omöjligt. Detta är naturligtvis svårt att förstå för exempelvis naturvetenskapligt skolade människor.

Sedan beror det naturligtvis också på att psykologin är en så pass ung vetenskap. Detta är dock en sanning med modifikation. Det visar sig nu att mycket av den moderna psykologins landvinningar återfinns exempelvis i tidiga buddistiska texter. Gamla vishetsläror av skilda slag har helt plötsligt blivit intressanta, inte bara för psykologer utan också för naturvetenskapsmän.

(Not:

Läs exempelvis Frithiof Capras bok Fysikens Tao.

Ett annat exempel är Joanna Macys doktorsavhandling, som handlar om begreppet ömsesidig påverkan (mutual causality)

inom allmän systemteori **och** tidiga buddistiska lärosatser.)

Men i alla fall.

Jag kan bara säga till dig att även om du till synes får olika svar så är det ofta så att de i grund och botten säger samma sak. Jag tror också du måste beväpna dig med en del tålamod och försöka att tränga in i en psykologisk teori eller modell så du förstår grundmeningen. Sedan kan den förståelsen ge dig praktisk vägledning i många situationer.

Sen är det ju så här med psykologiska lagar - och nu riktar jag mig naturligtvis särskilt till dig som fnyser åt psykologin - att även om vi psykologer formulerar dem olika och även om vi kanske inte har kommit hela sanningen på spåren så är de lagar i samma mening som lagar inom fysiken. De får konsekvenser. Antingen du vill det eller ej. Antingen du tror på dem eller ej. Antingen du är intresserad av psykologi eller ej.

Receptet är alltså "ganska komplicerat". Jag skall följa tre spår:

- Hur kan man se på kommunikation mellan människor?
- Vad är personlig utveckling?
- Hur ser gruppens utveckling ut?

Hur kan man se på kommunikation mellan människor?

Många som känner mig kommer att dra på mun när de läser den här rubriken. "Nu kommer han att prata om processen igen!" Ja, det kommer jag att göra. Vill du läsa mer så kan du titta i [Faktaruta 11](#).

Men jag skall sammanfatta den också här.

Kommunikation sker samtidigt på två plan: sakplanet och processplanet.

Figur 10. Watzlavicks modell för kommunikation.

A och B i figur 10 kan vara två individer eller två grupper. A kan också vara en gruppledare och B gruppen eller A en chef och B de underställda.

Kommunikationen sker samtidigt på båda planen. Detta är möjligt därför att på processplanet sker den ofta utan ord. Där speglar sig känslorna i gester, miner, tonfall. Man kan också säga att sakplanet handlar om *vad* man talar om och processplanet om *hur* man talar om det. De psykologiska försvaren fungerar naturligtvis på båda planen men har svårare att hålla processplanet i schack.

I vårt samhälle, i uppfostran, i skolan, i arbetslivet har vi en övertro på sakplanet. Det hänger ihop med den klyvning (split) mellan intellekt och känsla, som jag nämnde förut. Vi känner väldigt lite till om processplanet och hur det fungerar, det har nämligen sina egna lagar. Vi tror att vi kan besvärja processplanet med hjälp av sakplanet. Genom att skrika: "Jag är inte arg!!!" tror sig många bevisa att man inte är arg!

Av dessa skäl är vad som kommuniceras på processplanet oerhört viktigt. Den som på sakplanet förnekar sin rädsla kan demonstrera den på processplanet.

I våra samtal med människor om kärnvapenkriget eller miljöförstörelsen måste vi lära oss att lyssna mer till processplanet.

Barnet som frågar: "Mamma, varför skjuter dom på TV nu igen?" säger kanske egentligen "Jag är rädd!" Det kan du avgöra på tonfallet. Om du lyssnar. Till processplanet.

Vi måste också se till att svara på processplanet! Till barnet ovan räcker det inte med att svara på sakplanet genom att förklara situationen i Libanon eller Irland eller Rumänien eller vad det nu gäller utan vi måste också svara på processplanets "Jag är rädd!" Genom att säga att det inte kan hända här på vår gata eller genom att bara hålla om eller vad man nu tycker är lämpligt. Men man måste svara på något sätt.

De uteblivna svaren på processplanet är orsaken till mycken dålig kommunikation och konflikter. **Ja, jag vill gå så långt som till att säga att det är tack vare att vi tidigt får lära oss av med att inte kommunicera på processplanet som vi över huvud behöver en fredsrörelse som vuxna.**

Processplanet kan också vara en ingångspunkt för oss fredsarbetare. I stället för att stänga våra huvuden blodiga mot en mur av sakskäl från våra motståndare, kan vi "byta kanal".

Joanna Macy har berättat för mig hur hon på en flygresa satt och läste en bok om fredsarbete, när mannen bredvid henne började kritisera boken hon läste. Han visade sig arbeta på Pentagon. De var snart inbegripna i en livlig diskussion om för och emot, båda två naturligtvis mycket kunniga och mycket bestämda i sina åsikter. Joanna blev tröttare och tröttare av diskussionen och tyckte inte den ledde någonstans, så hon bytte ämne och började prata om sig själv. Efter en stund var de båda inbegripna i att visa kort på barn och barnbarn. **Då säger plötsligt Pentagonmannen: "Vet du vad, när man tänker på sina barn, så undrar man ibland vad man håller på med!"**

Hur lär man sig det här med processplanet då? Börja att observera det! I diskussioner med andra, i sammanträden med din grupp, på styrelsemötet. Tänk då och då efter "Vad säger hon också?", "Hur pratar vi egentligen?" eller "Vad handlar det här om egentligen?"

Testa också dina svar med de andra. "Är det inte så att när vi pratar om dina barn, så är du egentligen rädd för deras skull?". Eller: "Ligger det inte en ton av nonchalans över vår diskussion?". Eller: "Är du egentligen inte väldigt besviken på Olle?".

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Processplanet är ofta en ingångspunkt för överlevnadsfrågor. Vi måste bli mer observanta på det.
- Vi måste lära oss mer om processplanet. Varför inte tala med en medlem i Psykologer mot kärnvapen och be honom/henne komma till din grupp och prata mer om det här en kväll. Eller bara vara med på ett av era vanliga sammanträden och då och då bryta för att göra processanalyser. ■

Vad är personlig utveckling?

Carl Rogers, som dog 1989 strax efter det han genomfört en flera veckors fredsresa i Sovjetunionen, är känd för att ha skapat en personlighets- och terapiteori som vi kallar för det klientcentrerade synsättet. Under senare delen av sitt liv kom han att tillämpa detta också i grupper, som han kallade encountergrupper (encounter - att mötas).

Han ser sju områden för individens utveckling och inom varje område tycker han sig kunna urskilja sju stadier. De första stadierna karakteriseras av stillastående, stel struktur och produkttänkande. De sista av förändring, flöde och process.

En människa i de första stadierna talar inte gärna om sig själv och känner inte till sina egna känslor eller meningar. Eller han kan beskriva känslor som upplevelser i det förgångna. Hans upplevelser blir bara bekräftelser av något förgånget och han kan inte ta in nya upplevelser och låta dem påverka sin världsbild. Han förlägger problemen utanför sig själv. Personliga meningar är stela och han känner inte igen dem som sina utan framställer dem som fakta. Det mesta är svart eller vitt, ingenting däremellan. Han har ingen önskan att förändras. Det finns ingen kommunikation mellan honom själv och nya upplevelser och erfarenheter.

En människa i den här ändan av sin utveckling kan säga t ex (jag använder en del exempel från Rogers):

- Jag tycker egentligen det är löjligt att tala om mig själv.
- Jag tror att jag är ganska vanlig.
- Jag tror att jag misstänker att min pappa egentligen var ganska osäker.
- Ibland rör det ju till sig för mig.
- Jag kan inte göra nåt riktigt - jag kan inte ens avsluta grejer.

Nu är det ju så att den här stelheten kanske inte gäller allt i livet. Det kanske är vissa situationer eller ämnen, som lättare kastar mig tillbaka i det här sättet att tänka, känna och vara. Jag kan gott tänka mig att just frågan om kärnvapenkriget eller miljöhoten kan vara av den arten. Hur ofta har vi inte hört (eller själva sagt) någonting liknande de här exemplen:

- Nej, jag är inte rädd.
- Vissa fakta bränner ju till ibland.
- Det går ju åt helvete i alla fall.
- Jag har ju aldrig kunnat påverka någonting i alla fall.
- När jag var yngre var jag kanske ibland lite deppig inför riskerna av ett kärnvapenkrig.
- Man måste ju göra någonting men jag vet inte vad.

- Det är ju lite trångsynt att tala om sig själv, när det gäller så här allvarliga frågor.
- Jag tror att min fru ibland känner sig lite osäker.
- Man måste ju hålla huvudet kallt.
- Jag försöker skydda mina barn från de värsta hemskheterna.
- Jag tycker det är att skrämman folk att prata om de här sakerna.
- Det är ofattbart.
- Dom är ju inte kloka.
- Jag kan inte prata om det.
- Bara mina barn klarar sig.
- Jag vet ju så lite om politiken där nere.
- Det är ryssarnas fel.
- Det är amerikanarnas fel.
- Vi är ju bara boskap.

Alla de här exemplen skulle kunna vara tagna från Rogers första stadier i personlig utveckling. Det betyder inte att alla, som säger sådana här saker hör till stadium 1 eller 2. Men i frågan om kärnvapenkriget ligger de åt det hållet.

Vad är då motsatsen? Rogers sista stadier i personlig utveckling? Hur ser han/hon ut? Ja, något i den här stilen:

Nya känslor upplever han direkt och fylligt och använder dem för att lära sig mer om sig själv även om de är obehagliga eller skrämmande. Det betyder att hans sätt att uppleva är process, fri från tidigare bundna strukturer från förr eller från andra. Hans jag blir mindre och mindre ett objekt och i stället något, som är i nuet och som ständigt förändras. Personliga meningar kan alltid ändras efter nya erfarenheter. Han är ständigt klar över sina känslor och han har lätt för att finna ord och symboler för dem även om de är alldeles nya. Han kan formulera också mycket sammansatta känslor. Han kan utnyttja olika sidor av sig själv fritt och utan blockeringar. Han kan

kommunicera fritt med andra och hans relationer till andra är inte enahanda utan varierar från person till person. Han kan ta på sig ansvaret för sina handlingar och känslor, sitt liv i alla dess aspekter. Han lever fullkomligt med sig själv i ett ständigt föränderligt processflöde.

Rogers sju områden för personlig utveckling är:

- Frigörande av känslor
- Sättet att uppleva
- Självet i förhållande till upplevelserna
- Sättet att kommunicera
- Intellectuella kartor av upplevande/erfarenheter
- Förhållande till sina problem
- Sätt att förhålla sig till andra.

Inom alla dessa områden kan du ligga åt det statiska, fixerade, rigida eller åt det föränderliga, flödande, processinriktade. En närmare beskrivning av Rogers områden finner du i [Faktaruta 12](#).

Vad betyder detta i exempelvis fredssammanhang?

- Fiendebilder och rasfördomar är ett exempel på när de intellektuella kartorna bildade av erfarenheter och upplevelser är mycket stela och bygger på gamla erfarenheter.
- "Sättet att uppleva" innebär ju i vilken grad jag tar in vissa upplevelser/erfarenheter respektive lever kvar i övriga eller gamla mönster trots att det inte stämmer med nuets upplevelser.
- "Individens eget ansvar för problemen" blockeras av försvarsmekanismer: förnekande, förträngning, projektioner - för att tala ett psykodynamiskt språk.

- "Frigörande av känslor" pekar på hur viktigt det är att "tina upp" den "känslolokalla", "känslodöda" individen i stadium ett. Lika väl som man i soldatutbildning och träning av torterare går andra vägen kan vi bidra till att utvecklingen går åt rätt håll.

Jag har redan sagt att överlevnadsrörelsen inte skall terpera svenska folket så det är inte därför jag har tagit med detta resonemang. Jag har tagit med det för att ge dig en uppfattning om vad personlig utveckling kan innebära. Detta för att jag vill hävda att **om du arbetar på din egen personliga utveckling så gör du ett fredsarbete, ett överlevnadsarbete.**

Men det är också med för att det kan lära oss någonting i vårt arbete med andra människor. Våra målsättningar är ofta väldigt generella och/eller diffusa. Som "att få folk aktiva". Här får vi ett instrument för att förfina våra metoder.

Jag misstänker att fredsarbetet i stort har inriktat sig på att ge människor nya erfarenheter/upplevelser (genom att peka på nya forskningsrön o dyl, exempelvis "den nukleära vintern") eller ingjuta hopp och mod (genom att peka på framsteg och möjligheter i fredssträvandena). Men om vi kommer med detta till människor som är väldigt stela i sina "intellektuella kartor av erfarenheter" eller som har väldigt svårt att känna igen och sätta ord på sina upplevelser så tjänar det ju inte mycket till! Det vi borde inrikta oss på vore stelheten i deras intellektuella kartor. Det betyder att vi hellre skulle stärka dem i att lita på sina upplevelser och erfarenheter.

Och i stället för att slå folk i huvudet med det ena hemska faktumet efter det andra, som de förtränger, skulle vi inrikta oss på att hjälpa dem att känna igen och sätta ord på sina egna upplevelser.

Det är naturligtvis ett mycket svårare arbete än det vi nu gör. I dag kan vi säga till oss själva att det och det har vi upplyst folk om, det och det har vi haft kurser om, gett ut flygblad eller broschyrer om och så luta oss tillbaka och tycka att vi gjort vad vi kunnat. Nu vet folk eller nu borde dom veta!

Men som jag påpekat tidigare *så är det konsekvenserna som räknas, inte dina avsikter. Så vad tjänar det till att du har gott samvete om det du gjort inte har fungerat!*

Jag tror att överlevnadsrörelsen (och här skulle Psykologer mot kärnvapen kunna hjälpa till och göra en stor insats) måste sätta sig ner och analysera sina målsättningar med hänsyn till (t ex) Rogers områden och systematiskt söka efter nya metoder i fredsarbetet.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Här är en början till en sådan analys i Rogers anda:

- Kanske det är viktigare att vi hjälper människor att känna igen, sätta ord på och acceptera sina känslor än att vi får dem att bli rädda för den nukleära vintern.
- Kanske det är viktigare att vi hjälper en människa att få snabbare tillgång till vad han/hon känner och upplever än att vi får delat ut hundra flygblad.
- Kanske det är viktigare att vi hjälper människor att prata om sig själva än att vi pratar.
- Kanske det är viktigare att vi hjälper människor att lita på sina egna upplevelser och erfarenheter än att vi får dem att lita på våra.
- Kanske det är viktigare att vi hjälper människor att ta ansvar för sin del av världsproblemen än att vi får dem att skriva till Bush eller Gorbatsjov.
- Kanske det är viktigare att vi hjälper människor till äkta kontakt med varandra än att de får kontakt med just oss. ■

Ett ord på vägen från Rogers

Innan jag lämnar Rogers skall vi titta på en viktig förutsättning för förändring hos människor. Rogers menar att den är en förutsättning för en framgångsrik terapi men jag vill vidga det till att gälla all vår samvaro med människor.

Jag låter Rogers själv formulera det:

"En absolut grundläggande förutsättning är att den vi talar med och vill påverka "upplever sig vara totalt sedd (being totally perceived)... vilka känslor han än har... hur han än uttrycker sig... vad han än finner sig vara i detta ögonblick skall han känna att han är psykologiskt sedd just sådan som han är... det är att klienten upplever att det är så, som är avgörande"
(Rogers, 1958)

Rogers är ju inte ensam om att betona vikten av accept och förståelse inom terapi men få har gjort det så konsekvent. Hans beskrivning av varje stadium inleds med att betona att detta att ha blivit helt "sedd som han är" i föregående stadium har varit det som öppnat för nästa.

Hur detta åstadkoms kan säkert variera men beviset på om du lyckats ligger hela tiden i om den du talar med har upplevt sig sedd, accepterad, inte i vilken grad du tycker att du gjort det. Som jag sagt förut: det är konsekvenserna som räknas, inte dina intentioner.

Detta är verkligen inte lätt. Vi måste antagligen arbeta mycket med oss själva och vår människosyn för att komma därefter men kravet kvarstår. Rogers själv var ju fenomenal på detta. Anekdoten berättar att han redan som ung kandidat lyckats få kontakt med en kataton (muskulär förstelning med psykiska orsaker) patient, som inte yttrat ett ord på flera år, genom att tala tillsammans med honom i flera veckor!

Denna förutsättning för utveckling, att känna sig totalt accepterad, är en enorm utmaning för fredsarbetare. Det är så vi måste möta rädslan och ångesten hos människorna - och jag tänker särskilt på de unga. *Många undersökningar visar att unga människor har gett upp de äldre generationerna med orden: "De bryr sig inte om, de talar inte med oss, de lyssnar inte."* För att använda Rogers ord: de unga upplever sig inte "fullt sedda". Så fredsarbetare måste lyssna och acceptera. Fredsarbetare måste lära andra att lyssna till sina barn. Alla måste lyssna. Men det räcker inte med att bara lyssna. Den man talar med måste känna sig "fullt sedd".

Det betyder bl a att man inte kan börja argumentera emot:

- Jodå, vi bryr oss visst!
- Det är ju ni som inte pratar med oss!
- Moderna föräldrar lyssnar mycket mer till sina barn.
- Vetenskapliga undersökningar visar...
- När jag var liten gällde det att hålla käft!

Den som får sådana argument kan inte känna sig "fullt sedd". Man måste acceptera att den andres upplevelser är som de är, de går inte att ändra på i efterhand. Det enda "argumentet" som fungerar på en som inte känner att man lyssnar på honom är att börja lyssna på honom! All argumentation emot bekräftar ju bara hans upplevelse.

En ännu större utmaning är våra "motståndare", hökarna, de som hävdar att vi behöver atombomber. Om vi inte lyssnar på dem så att de känner sig "fullt sedda" så

är någon förändring inte möjlig. Det gäller ju att hitta deras oro bakom alla orden. Att överösa dem med tekniska och faktaspäckade argument kommer bara att stärka dem i deras åsikter. Inte förrän de känner sig fullt accepterade kan man starta en äkta dialog.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Om du just nu bara letar efter sådana här Vad-kan-vi-lära-rutor så tycker jag att hela ovanstående stycke Ett ord på vägen från Rogers är en enda sådan ruta. Så läs det om du inte redan gjort det. ■

Hur ser gruppens utveckling ut?

Ja, det beror lite grann på vad det är för grupp vi talar om. De grupper, som är aktuella för oss, är i första hand av två slag:

- Dels en grupp människor, som samlats till ett möte eller en kurs för att höra ditt budskap, men som inte kommer att existera som grupp efteråt eller i varje fall mycket löst. De kommer inte att arbeta tillsammans i vardagen. De är intresserade av ditt ämne och vill använda det de får i egna sammanhang. Jag skulle vilja säga att de erfarenheter man har om grupper som samlas från en liten stund och upp till ca en vecka kan lära oss något här. Jag kommer att kalla den typen för *den tillfälliga gruppen*.
- Dels en grupp människor, som gått ihop för att genomföra ett gemensamt arbete och som kommer att arbeta tillsammans under en tid. Det kan vara en styrelse eller en arbetsgrupp inom din förening el dyl. Här kan vi profitera på hur grupper i arbetslivet fungerar. Det vet man rätt mycket om. Jag kallar den typen för *arbetsgruppen*.

Sedan finns det naturligtvis grupper, som varit en blandning av båda typerna.

Den tillfälliga gruppens utveckling

Min erfarenhet av hur tillfälliga grupper utvecklas grundar sig på hundratals kurser och föredrag i arbetslivet, som dominerade mitt arbete under en tioårsperiod och som jag fortfarande håller. Till det kommer ett otal kurser och möten i fredsrörelsen.

Budskapet i de kurser jag haft i arbetslivet har ofta gällt att ifrågasätta gamla rutiner och sanningar. På det viset har det ofta varit hotande eller provocerande för deltagarna. Skulle de ta in budskapet betydde det att de skulle få överge den grundläggande trygghet de haft i de gamla sätten att tänka och fungera. På det sättet liknar situationen ofta den vi har i fredsrörelsen: budskapet är ofta hotande eller obekvämt.

Vad som händer - om jag skall sammanfatta mina erfarenheter - är väldigt likartat från grupp till grupp. Detta kan du tycka är märkligt eftersom kurserna har handlat om så vitt skilda saker: hur man informerar, utbränning och socialt arbete, hur man blir en bra arbetsledare, kreativitet och personlig utveckling, att vara studieledare i skolan, från vanmakt till handling, chefsrollen, att vårda döende patienter. Och deltagarna har varit av många olika slag: socialarbetare, lärare, läkare, arbetsledare i industrin, skoldirektörer, boendekollektiv, skådespelare, logopedier, föräldrar till barn på dagis... O s v, o s v!

Att det ändå kan vara lika beror på den där skillnaden mellan sakplanet och processplanet. På sakplanet kan det ha varit väldigt olika innehåll, handlat om väldigt olika saker. Det är riktigt. Men på processplanet har utvecklingen varit mycket likartad i alla grupperna. Det kan tyckas främmande för den, som inte är van att observera vad som sker på processplanet. Men om du börjar tänka på det och studera dina egna reaktioner på ett möte eller en kurs så ska du se att du känner igen det. Sedan kan du gå vidare och vara observant på andra deltagare också. Om det är första gången du ser en sådan här analys, kanske du tycker att det är fånigt eller att jag "psykologiserar". Men jag har sett det så många gånger att för mig är det en bister verklighet, som styr mycket av utvecklingen i en grupp. Antingen deltagarna vill det eller ej. Antingen jag vill det eller ej. Antingen du tror på det eller ej.

Hur går det till då? På processplanet?!

Först kommer ett stadium av skepsis (eller om man använder psykologiska termer: oro och motstånd). Deltagarna blir mer eller mindre otrygga av budskapet och vill gärna stanna kvar i sin gamla trygghet. Allt det som jag berättat om i tidigare kapitel om psykologiska försvarsmekanismer blommar upp i det här stadiet. Deltagarna säger emot och ifrågasätter, öppet eller tyst för sig själva. Allt som kan skydda min gamla trygghet tar jag till.

Det blir också motsättningar mellan deltagare. Man bildar kottier eller par, som håller sig för sig själva. Eller man börjar viska med grannen.

(Not:
Den engelske gruppforskaren Bion
formulerade det som om
försvaren kunde ta sig fyra uttryck:
kamp (mot gruppleddaren),
flykt,
parbildning och
beroende (till gruppleddaren).
Dessa beteenden kan du se i de flesta grupper,
börja bara att titta!
Se också Bion (1961).)

Vad jag har gjort i det här stadiet har varit att ge alla tillfälle att släppa fram den här oron och det här motståndet så mycket som möjligt. Folk har fått prata.

I de fall där gruppmekanismer hindrat pratet, har jag försökt att lösa upp det. (I kottier bildas ju en slags Groupthink, som du kan läsa om i [Faktaruta 10](#) om du inte redan har gjort det.) Då försöker jag lösa upp kottierorna. Eller parbildningarna. De starka, som försöker bestämma vad andra skall tänka, kan neutraliseras t ex genom att sättas i en grupp. Pratarerna får bli en grupp och de tysta en. Och då blir det väldigt klart att det är pratarerna, som gör de tysta till tysta. (Och att det är de tysta, som gör pratarerna till pratere, ett växelspel!)

Att över huvud ge varje deltagare en chans att bilda sig en egen mening och formulera den. **Det innebär egentligen att gruppleddaren skyddar demokratin på processplanet.** Det är gruppleddarens viktigaste uppgift.

Det viktiga är inte att du övertalar eller "förför" deltagarna att överta dina tankar. Det är det man gör på charmkurser! Det viktiga är att det är tillåtet att uttrycka tvivel, oro, avvikande mening. Det är deltagarnas test på att att gruppleddaren/föredragshållaren är villig till en äkta dialog. Och det är din enda chans att verkligen nå deltagarna och eventuellt få dem att acceptera ditt budskap. Jag säger medvetet "eventuellt". Är du inte beredd att ta den risken, så säger du också nej till en kritisk granskning av ditt budskap. Vill du ta den risken tyder det på att du litar så på halten i ditt budskap att du vågar låta det utsättas för en sådan kritisk granskning.

Det är först när du skapat förutsättningar för en dialog, som du kan börja övertyga. Det där glömmet vi ofta eller så tror vi inte att det är så. Men det beror på att vi tror för mycket på att det är bara sakplanet som gäller för människor. I stället är det alltid fråga om en växelverkan mellan sak- och processplanet.

När jag hade veckolånga kurser var vi ofta två eller tre gruppleddare. Då hade vi ett jargonguttryck, vi talade om "onsdagsköret" eller "onsdagsvändningen". Det vi syftade på var att på något vis vände det på onsdagen. Vi var nog inte klara över vad det var som skedde, men vi hade en fast förtröstan på att det skulle ske. Och oftast

hände det på onsdagen (det hände att "onsdagen" inträffade redan på tisdagen eller att vi på onsdagen sa "och jag som trodde det var onsdag idag"). Nu har jag en helt annan förståelse för den där vändningen och varför den inträffar. Men det skall jag tala om senare.

(Not:
Jag kan ju redan nu berätta
att Joanna Macy i sin modell över processen i fredsgrupper
har ett stadium, som just heter Vändningen.
Hennes förklaringar till varför vändningen sker är mycket
viktiga.
Jag återkommer till det.)

Vad hände sedan?

Ja, plötsligt (och det är verkligen oftast mycket plötsligt) så finns inte de där försvaren längre och deltagarna är mycket villiga att ta emot budskapet och vill ha mer. Gruppen som helhet, som varit inriktad på att försvara sig och sina tidigare tänkesätt och stöta ut avvikare, blir stödjande för medlemmarnas strävan att ta till sig budskapet och väldigt accepterande inför avvikelser. Det blir ett helt annat gruppklimat. Och nu utlöses en väldig energi för att deltagarna, individuellt och gruppen som helhet, skall lära sig så mycket som möjligt och kunna använda det i sin egen hemmasituation. Torsdagen och fredagen - för att tala i sådana termer, de kan översättas till "senare halvan av tiden" - blir intensiva dagar då man försöker att lära sig hur man använder det här nya.

Men är inte detta psykologiserande ett sätt att krångla till saker och ting i onödan?

När jag läser igenom den här beskrivningen får jag för mig att en del läsare kan tycka: "Ja, men vadå? Motstånd och försvar och otrygghet och oro och Groupthink och kottier och parbildningar och de starka och stöta ut avvikare! Bara för att man går på ett möte! Eller går på kurs! Det är väl ändå att ta i! Folk är väl som vanligt. Det är klart att man inte sväljer vad som helst. Och så finns det ju mötesförstörare. Är inte det här psykologiserandet att krångla till det som egentligen inte är så konstigt?"

Jag har hört invändningen många gånger och förstår den. Men jag håller inte med.

För det första kan de här mekanismerna visa sig på oerhört finstämda sätt. Så att man inte ser vad de egentligen står för.

Ta det här med "stöta ut avvikare". Det låter ju väldigt brutalt och främmande för de flesta. Sådana är vi ju inte i Sverige. Och även om vi är det, så är det sociala trycket så starkt att vi försöker dölja sådana tendenser. Om man inte är en fullfjädrad rasist.

Ja, du har rätt. Men bakom uttrycket "stöta ut avvikare" kan ligga ett så "enkelt" yttrande som: "Ja, men så kan man väl inte tycka!" Eller: "Det var ju väldigt underligt!" Eller: "Var har du egentligen fått det ifrån?" Eller: "Efter det här får vi nog ta paus."

Och då kan du fortfarande säga att får man inte säga vad man tycker eller att om det är konstigt så är det väl konstigt eller att man får väl ändå fråga folk eller att nog måste man väl ha paus ibland!

Jo, naturligtvis. På sakplanet har du alltid rätt!

Men här måste vi vara väldigt uppmärksamma på processplanet. Man kan ju lägga in väldigt mycket i ett yttrande beroende på hur man säger det. Och det där hur betyder just vad det är du kommunicerar för budskap på processplanet. Ett ytterlighetsexempel där man säger en sak på sakplanet men det absolut motsatta på processplanet är ironi. "Du var mig just en skön gosse!" Motsatta budskap på de båda planen! Det är ironins konstruktion. Den är så genomskinlig så vi accepterar den här skillnaden och till och med tar för givet att det är budskapet på processplanet, som man menar: "Du är en riktig fuling!" Men skillnaderna behöver inte vara så stora, så grova.

På sakplanet kan du alltid rädda dig med att säga: "Det har jag aldrig sagt!" eller lite mjukare: "Där har du missuppfattat mig." Du kanske till och med kan ta fram ett papper och bevisa att den andre har fel. Så har du aldrig sagt.

Så gör man i domstolar.

Men på processplanet är lagarna helt annorlunda. Där är det **konsekvenserna som räknas**. Om personen man säger det till inte kommer igen mer på det mötet eller under kursen, så har ditt till synes oskyldiga yttrande haft effekten att en deltagare har blivit utstött för sin avvikande åsikt!

Ja, men det var ju inte meningen, kan du säga. (Eller, ännu värre: "Så lättstött får man väl inte vara!" för att då stöter du igen ut en avvikare: den - enligt din definition - lättstötte!)

Goda avsikter räknas inte!!! Det är vad ditt yttrande resulterar i som räknas!

Ja, men det här gör ju att man inte vågar yttra sig på möten längre, säger du.

Jodå. Men börja titta på konsekvenserna. Du kan ju börja med att titta på konsekvenserna av vad andra säger så riskerar du inte att dina egna försvar skall dölja blicken för vad som sker. Ta gärna det här med dem som vi kallar lite blyga eller osäkra. Titta efter vad som sker efter det en sådan har sagt något. Titta efter om hon

kommer igen. Hur lång tid det tar. Hur hon låter i sitt nästa yttrande (tamare, ödmjukare, mer krypande, mer åberopande auktoriteter...)?

Du kanske säger att man får väl fråga henne då om hon känner sig utstött.

Oj!! Vad tror du att en som känner sig utstött svarar på frågan om hon känner sig utstött???

Jag valde medvetet att säga "hon" för kvinnor känner oftare igen det här än män. Dels därför att de utsätts för det oftare. Och dels därför att kvinnor vanligtvis genom vår kultur lär sig att observera "vad som händer på processplanet" fast de inte kallar det så.

Det är ju också så att ett och samma yttrande sagt vid två olika tillfällen eller sagt av två olika personer eller sagt till två olika personer i ena fallet kan resultera i det här med att stöta ut en avvikare och i andra fallet inte har den effekten. Det är därför det är så viktigt att titta på konsekvenserna av vad som sägs.

Om någon tar upp en åsikt, som är väldigt hotfull för resten av gruppen, kan du också se hur gruppen som helhet eller stora delar av den försvarar sig genom att på olika sätt stöta ut avvikaren. Vi är absolut fenomenala i att hitta på sätt där det inte skall synas vad vi egentligen gör. Ett av de mera subtila är att jag tar den utstötte i försvar och beklagar mig över hur grymma de andra varit mot henne. Och så kan jag själv känna mig ädel och hjälpsam *men har i själva verket bidragit ännu mer till hennes utstötning!*

Det här med att stöta ut avvikare kan alltså ta sig mycket olika former, från väldigt milda, osynliga, finstämda till de mer råa, brutala, som vi vanligtvis förknippar med begreppet "att stöta ut avvikare". Men det är ändå samma mekanism. Och det är det andra skälet till att psykologer använder den här termen även om du tycker det är att ta i, att psykologisera.

På det här sättet vill jag resonera med dig som har invändningar mot det psykologiska "tillkrånglandet".

Tillbaks till gruppens utveckling

Jag är inte ensam om att ha urskiljt en sådan här process. Litteraturen om grupputveckling är rik på liknande beskrivningar. Visserligen finns en rad varianter och man har fäst olika vikt vid olika faktorer men i princip överensstämmer det med min skildring. Det är också så att många med mig haft samma känsla av att de många modellerna i grunden handlar om samma sak. Prochaska och DiClemente (1982) frågar sig: "Finns det mer än 200 sinsemellan olika processer för lika många former av terapi, som används för närvarande?" De svarar själva nej.

Jag skall ta ett exempel på en sådan processmodell, som har varit en viktig inspirationskälla för mig. Det är den amerikanska fredsarbetaren Joanna Macy och hennes modell. Om du vill veta mer om henne och hur jag kom i kontakt med henne och hennes nätverk Interhelp, så kan du läsa [Faktaruta 13](#).

Joanna Macys modell för överlevnadsarbete i grupper

Jag kommer att redogöra ganska ingående för Macys idéer och modell, men har valt att inte lägga den i en Faktaruta av två skäl. Dels tycker jag den är mycket viktig och dels är den såpass enkel att den inte är svår att tillgodogöra sig.

Macys modell är direkt utarbetad för freds- och miljöarbete och har använts som underlag för att bygga upp kurser, workshops och kortare presentationer (från ca 2,5 timmar till veckoslut) med titlar som Hopplöshet och kraftpåfyllning, Uppvaknande i kärnvapenåldern, Att repa mod och liknande. I kurserna blandas samtal, diskussioner, miniföreläsningar, kroppsövningar, ledda meditationer och gamla och nya ritualer.

Macys grundtes är att det inte räcker att sätta sig ner och diskutera den nuvarande krisen bara på en informationsnivå eller försöka skrämman upp lyssnare med hemska fakta och bilder: "Information i sig själv kan öka motstånd, fördjupa känslan av apati och maktlöshet" (Macy, 1983). Människor av i dag är redan i ett chock- eller alarmtillstånd. "Men på grund av rädsla för smärtan och sociala tabun mot att uttrycka känslor... blir dessa känslor bortträngda. Denna bortträngning paralyserar ofta. Den bygger upp en känsla av ensamhet och maktlöshet. Dessutom föder den motstånd mot smärtsam men viktig information."

Detta är ju exakt den analys jag gjort i de tidigare kapitlen.

Macy använder också Liftons begrepp "psykisk stumhet/förstumning". Hon menar att orsaken till denna inte är rädslan för att ta in skrämmande information utan att vi är rädda för den smärta vi skulle känna om vi blev medvetna om vad som händer på vår jord. Det är det jag kallat att vår rädsla för rädslan passiviserar oss.

Vi måste tillåta oss - våga - känna denna smärta för att komma ur den psykiska förstumningen. "Vi behöver hjälpa varandra att bearbeta denna information på en känslomässig nivå om vi skall kunna smälta den på den intellektuella."

Macy sammanfattar sina utgångspunkter så här:

- Känslor som smärta för vår värld är naturliga och tecken på hälsa.
- Smärtan är bara osund om den förnekas.

- Att släppa fram bortträngda känslor frigör energi, renar tankarna.
- Att släppa fram vår smärta för världen knyter ihop oss igen med livets stora väv.

Macy betonar att detta inte är terapi. Macy är mycket noga med denna skillnad.

(Not:
 Hon säger t ex att
 detta innebär något mer än katarsis. Det är "bortom katarsis".
 Katarsis är ett grekiskt ord,
 som betyder rening.
 I psykologin använt
 i betydelsen avreagering,
 befrielse från bortträngda känslor
 genom att låta dem få utlopp.)

Hur skall då det här att släppa fram bortträngda känslor (unblocking som hon kallar det) gå till ?

Macy har fem riktlinjer/åtgärder som står för grunddynamiken i detta - som hon kallar det - "hopplöshets- och kraftpåfyllningsarbete" (despair and empowerment work). De är:

- *Att erkänna/ta fram vår smärta för världen.*

Det kan ske på många sätt: i dagboksanteckningar, i bön, i möten med andra, i talarstolen, i din bok, i din film, i dina uppträdanden.

- *Att bekräfta vår smärta för världen.*

Inte förklara bort den, inte "trösta bort" den. Uppskatta den. Den är ett "mått på vår mänsklighet"

- *Att uppleva smärtan.*

Vi behöver inte var rädda för den. Vi går inte sönder eller fastnar i den. Låt oss stanna i den - och uttrycka den.

- *Att gå genom smärtan till dess källa.*

Källan är omsorg, inte bara för oss själva och våra barn utan för allt levande. Vi återupptäcker därmed vår samhörighet med alla varelser. Termen samhörighet (interconnectedness) står för en annorlunda syn på samhörighet och samverkan, som jag skall berätta om sedan.

- *Att uppleva kraften i samhörigheten.*

Om vi öppnar oss för denna samhörighet (livets väv som Macy kallar den) kommer vi att uppleva en kraft, en makt, som är annorlunda än den som ger makt över, utan i stället är en makt tillsammans med, synergi.

Bakom dessa utgångspunkter ligger en integration av tre olika teoribildningar:

- en psykologi med psykodynamisk inriktning,
- den allmänna systemteorin och
- andliga traditioner, främst buddism.

Sammanställningen kan vid första anblicken verka överraskande. Macy har dock en solid bakgrund inom alla tre. I sin doktorsavhandling (Macy, 1978) gjorde hon en jämförelse mellan systemteori och tidigt buddistiskt tänkande. Vi skall visa hur hon väver samman dem när vi går igenom hennes modell.

Den består egentligen bara av tre stadier:

1. Hopplöshetsarbete (Despair Work).
2. Vändningen (The Turning).
3. Kraftpåfyllning (Empowerment).

Macy reserverar sig för att modellens stadier är något artificiella: "Processen är för levande och dynamisk för att kunna rutas in. Hopplöshetsarbete i sig fyller en med kraft. Modellens olika element representerar inte så mycket skilda steg eller kategorier utan mer ett antal moment, något som pekar ut riktningen för arbetet." Hon påpekar också att processen inte kan gås igenom en gång för alla. "Den är en cykel, som tas om och om... Har vi följt den i en workshop kan vi sedan lättare låta den komma igen i våra liv och för varje gång utveckla vår förmåga att svara på den."

Hopplöshetsarbete

Här tar vi fram det vi vet om vår värld och erkänner och upplever, uttrycker och bekräftar våra reaktioner på dessa fakta, känslomässigt och intellektuellt.

Den allt överskuggande "metoden" i det här stadiet är "att dela med sig" (sharing). Gruppen börjar försiktigt med att uttrycka - kanske ännu rätt distanserat - känslor, upplevelser, händelser om kärnvapenhotet.

Allteftersom tryggheten växer, går man närmare sina upplevelser med hjälp av olika övningar som engagerar känslor, intellekt och kropp. Det viktiga är att de upplevda känslorna erkänns och bekräftas.

Detta "att dela med sig" motsvarar närmast vad Cullberg kallar "bearbetning". Hopplöshetsarbetet bygger i grunden på psykodynamiskt tänkande och kan återfinnas i stora drag i gruppterapier på denna grund.

Samtidigt är Macy noga med att framhålla att det inte är terapi. Hopplöshetsarbete är när människor delar med sig av sina känslor med varandra, delar sin "smärta för världen". Med alla våra försvar mot denna smärta, med all psykisk stumhet kring tillståndet i vår värld, måste vi hjälpa varandra att erkänna och uttrycka och bekräfta denna smärta.

Allt som på något sätt innebär att dela med sig av detta är egentligen hopplöshetsarbete. Barnet, som frågar sin mamma varför de skjuter på TV och modern, som svarar att hon tycker också det är hemskt, delar sin smärta, gör hopplöshetsarbete.

Macy har berättat om när hon som ordförande vid en vetenskaplig konferens föreslog att man skulle börja med att prata tre minuter med sin bänkgranne om sina känslor inför tillståndet i världen. Det är hopplöshetsarbete. (Det förändrade också hela konferensen!)

I en workshop organiseras hopplöshetsarbetet och ges en fastare struktur, men avsikten är bara att ge deltagarna möjligheten att - om de vill - dela med sig av sin smärta.

Men det fullständigt oorganiserade, spontana, vardagliga pratet kan lika väl vara hopplöshetsarbete.

Och mellan dessa två ytterligheter finns olika former av initiativ vi kan ta för att ge oss ovana människor denna möjlighet att dela med sig. Allt kan bli hopp- löshetsarbete.

Det är egentligen vår tids tragedi att vi måste återgå till en modell för mänsklig kommunikation när det egentligen handlar om något, som vi kunnat tidigare. Men för att lära oss gå igen måste vi kanske ett tag använda kryckor. Den dag vi kan slänga kryckorna behöver vi inte heller hopplöshetsarbete som ett stadium i en modell!

Vändningen

Tillbaks till [kapitel 8](#)

Här blir detta, att vår smärta för världen är gemensam, igenkänt som ett bevis på vår samhörighet och uppenbarar därmed "det vidare transpersonella sammanhanget eller mönstret i våra liv"

Det är här som Macys sammanvävning sker av allmän systemteori och metafysiskt, andligt tänkande. Det gör att hennes modell skiljer sig från alla andra.

Här ligger hon delvis i linje med *den psykologi som kallas transpersonell*. (I [avslutningskapitlet](#) hittar du mera om transpersonell psykologi.) Den ser som psykologins uppgift inte bara att förklara fysiska, emotionella och kognitiva processer utan att också innefatta andliga processer, "själen", d v s det vi hittills inom västerlandet överlätit åt religionen.

Men Macy har också nytta av sin kännedom om buddistisk tradition både vad gäller en *buddistisk psykologi*, som omfattar traditionellt psykologiska områden, men också en syn på världen, en "vetenskapsteori" och en "kunskapsteori", som omfattar livet och döden och det historiska flödet mellan de två tillstånden.

Där har Macy funnit stora likheter med *allmän systemteori*. (I [Faktaruta 15](#) finner du mera om den allmänna systemteorin.) Denna är en metateori på vars grund man kan omstrukturera befintligt vetande så att det ger en helt annorlunda världsbild. När man t ex använde allmän systemteori till att strukturera om vetandet inom biologi och geografi föddes ekologin.

Den allmänna systemteorin föddes i opposition mot positivismens inverkan inte bara på naturvetenskaperna utan också på humanvetenskaperna. I stället för produkter ville man studera processer, i stället för allt mindre och mindre delar ville man studera helheten, i stället för analys syntes.

Som du förstår av exemplet med ekologin, så kommer man på helt nya sammanhang, det blir ett helt nytt sätt att tänka. Forskningen blir annorlunda, inte bara i valet av ämnen utan också vad gäller lagarna för tänkandet. Bl a blir det inte så självklart med sambandet orsak-verkan!

Om man tillämpar den allmänna systemteorin på fredsfrågor så innebär detta att vi hör ihop på ett dubbelt sätt, för vi är också beroende av varandra. **Om en del av det stora systemet förändras, så förändras hela systemet.**

Det betyder att om du kan göra dig själv till en fredligare människa så har hela systemet blivit fredligare. Det stöder min tes om att arbeta på sin personliga utveckling är ett fredsarbete.

Det betyder också att det lilla delsystemet kan påverka det stora systemet på sätt som vi i dag inte kan förklara. Man kallar detta *fjärilseffekten* (efter en berömd uppsats av en kaosforskare, som hävdade att en fjärils vingslag i Europa kan framkalla en orkan i Stilla havet).

Vi är ovana vid detta sätt att se.

(Not:
Därför tror de flesta svenskar t ex
att Darwin talade om "den starkastes överlevnad" (survival of the strongest).
Men han var klokare än så
och hade en intuitiv känsla för dessa sammanhang
och talade därför om "den mest anpassningsbares överlevnad"
(survival of the fittest),
d v s det mest öppna systemets överlevnad.)

Det gäller andra lagar för dessa flöden. Att skilja ut sig är för oss motsatsen till att gå ihop men inte i systemteorin. Där kan ett subsystem integreras i supersystem samtidigt som det differentierar ut sig. *Samhörighet (interconnectedness) innebär också beroende av varandra (interdependence).*

Detta resonemang gäller också medvetandet menar Macy och därmed förenar hon systemteorin med andliga och metafysiska traditioner. "*Vi vet djupt nere i vårt eget medvetande att vi hör till varandra. Från judaismen, kristendomen och islam till hinduism, buddism, taoism och indianernas religion och gudinnereligioner, så ser vi bilder av den heliga väv, som vi ingår i. Vi kallas Guds barn och delar av hans kropp, vi ses som droppar i Brahmans hav, vi avbildas som juveler i Indras nät. Vi existerar sammanvävda och beroende av varandra som synapser i nervsystemet på en allomfattande varelse.*" (Macy, 1983. Min översättning, LP)

Om vi börjat separera oss, stänga våra gränser, agera som slutna system - finns det då någon väg tillbaka ?

Slutna system kan bara överleva genom att börja öppna sig igen.

Det levande systemet lär, anpassar sig och utvecklas genom att reorganisera sig. Systemfilosofen Laszlo har kallat det för "*öppna systems undersökande självorganisering*".

Vi måste också öppna oss, reorganisera oss för att vända vår utveckling. Det betyder att vi måste börja ta in information, som vi hittills hållit ifrån oss genom våra stängda gränser, våra höga psykologiska försvar. Det är ofta en smärtsam process. Det betyder ju att vi måste ta in vad vi som människor gör med vår värld, all ondska, allt lidande, all skövling, allt förtryck vi åstadkommer. Men bara att vi igen tillåter oss att uppleva smärtan över vad som händer med vår värld "är ett mått på vår utveckling som öppna system".

Och den processen finner Macy lika väl beskriven i andliga och metafysiska sammanhang som inom systemteorin. Något skall dö för att det nya skall leva. Men det är också så att detta att börja ta in smärtan öppnar för styrkan i vår ömsesidiga samhörighet, som kommer att ge oss den synergetiska styrkan åter.

Vi väver väven igen.

Detta att "smärtan vänds till kraft" är vad som sker i Macys andra stadium, Vändningen.

Det är ett märkligt stadium. Det behöver ofta inte ta särskilt lång tid. Jag associerar till det jag berättade förut om "onsdagsköret". Gruppen, som hittills sysslat med individernas egen smärta och centrerat på likheter och olikheter för att mer och mer smälta ihop som grupp, får hjälp att höja sitt perspektiv till en universell eller kosmisk nivå. Det sker ofta med en enkel övning, som fokuserar just samhörigheten. Det kan vara en ledd meditation som Macys "Väven" som i poetiska ordalag introducerar detta universella samband bortom tid och rum. Det kan också vara en konkret erfarenhet av världsproblemen som i en "tredje-världen-lunch" (deltagarna drar lott om 10 portioner grillad kyckling och 90 portioner ris). Det verkar som om detta kopplar gruppen till denna kosmiska synergi och deras smärta vänds till kraft.

Och därmed är gruppen redo för det sista stadiet i Macys modell.

Kraftpåfyllning

När vi nu kommit i kontakt med synergin igen så måste vi "undersöka de olika sorters kraft eller synergier... som finns tillgängliga".

Vi gör det på två nivåer: personligt och socialt, eller - som Macy vill kalla dem - andligt och praktiskt.

I stadiet ingår flera typer av upplevelser och erfarenheter:

- Vi måste få uppleva kraften inom oss.

Den nyvunna kraften/synergien är ännu en nyhet för oss. Vi måste lära känna den, fördjupa den, pröva den.

- Vi måste - som Macy uttrycker det - "clarify our vision", vilket betyder både att vi *renar vårt seende och klargör våra visioner*. Vi har vänt perspektivet, vi måste se på ett annat sätt. Vi måste lära oss lita på den nya medvetenheten, som inte bara är vår, utan kollektiv i tid och rum. Genom övningar och ledda meditationer, som har sina rötter i shamanska ritualer och esoterisk - andlig - tradition låter Macy det kollektivt omedvetna ge oss råd och vägvisning i dessa båda delstadier. Macy har också adopterat en teknik, som utarbetats av Warren Ziegler och Elise Boulding (Ziegler, 1982; Boulding, 1986). Boulding menar att vi håller på att förlora förmågan till visioner. Särskilt för överlevnadsrörelser är det viktigt att inte bara vara mot utan också ha något att vara för. Och hur ser då "freden" ut, hur ser det fredliga samhället ut? Det måste vi ha svar på. Bouldings framtidsvisioner hjälper oss med det. I [Faktaruta 16](#) får du veta mer om Bouldings metod och hur man kan använda den i överlevnadsarbetet.

Men i det här stadiet kan vi också:

- Utveckla färdigheter och strategier för praktiskt handlande: att identifiera mål och medel, hur man kommunicerar, praktiskt arbete o s v.

Det betyder ju att vi kommit till det stadium, som jag har kallat Handling!

Jag har gått igenom Macys modell ganska noga av tre skäl:

- Den har direkt utarbetats för fredsarbete.
- Den har ett bredare teoretiskt perspektiv än andra - som utmaning för en del och som bekräftelse för en del.
- Den svarar mot många av de funderingar som startat hela föreliggande arbete. Jag har tagit djupa intryck av Macys modell, det har väl framgått av referatet men jag säger det gärna i klartext också.

Hur utvecklas en arbetsgrupp?

Här finns en mängd olika teorier och modeller men jag skall välja ut en och så redovisar jag flera andra i faktarutor så behöver du inte läsa om du tycker det blir snårigt med alla modeller.

Tuckmans modell för hur en grupp utvecklas

En känd modell är gjord av Tuckman (1965). Den är bl a bekant för att han hittat så fyndiga beteckningar på modellens olika stadier, de är lätta att komma ihåg: Forming, Storming, Norming och Performing. Jag har inte kunnat vara lika smart på svenska men jag försöker genom att kalla dem Form, Storm, Norm och Handling.

Tuckmans modell är egentligen en metamodell, d v s han har kommit fram till den efter ett studium av flera andra modeller. Han har gått igenom ett femtiotal arbeten om grupputveckling.

Han skiljer mellan utvecklingen av relationerna i gruppen och det, som har att göra med uppgiften. Det betyder i princip att han skiljer mellan vad som sker på processplanet och vad som sker på sakplanet. Tuckmans stadier ser ut som i figur 11. Jag skall återge hans diskussion och då framför allt inrikta mig på processplanet.

	Gruppstruktur (processplanet)	Uppgiftsaktivitet (sakplanet)
--	--	--

Form	Prövande Beroende	Orientering
Storm	Konflikter inom gruppen	Känslomässiga svar på uppgiftens krav
Norm	Utveckling av gruppsammanhållning	Upptäcker sig själv och andra gruppmedlemmar
Handling	Funktionella roller i relationer till övriga	Utveckling av insikter och lösningar

*Figur 11. Tuckmans fyra stadier i en grupps utveckling.
Efter Tuckman (1965)*

Stadiet Form

Både på process- och sakplanet testar gruppen här ledaren och de andra gruppmedlemmarna och uppgiften, d v s man diskuterar och ifrågasätter.

På processplanet visar sig flera symtom på att man är beroende av ledaren och/eller gruppen. Det sker på olika sätt:

- genom att man diskuterar perifera problem
- genom att man diskuterar symtom
- genom att kverulera (t ex om gruppens fysiska miljö)
- genom att intellektualisera
- genom att man visar en övertro på ledaren
- genom att man anstränger sig för att bli accepterad av gruppen.

Med ett leende känner vi igen de psykologiska försvarsmekanismer jag talat om förut. Och många läsare känner säkert också igen sig från vad som händer i överlevnadsarbetet - och i yrkeslivet! Det är lätt att ge upp:

- folk är hopplösa

- dom vill inte
- det här är ju ingen grupp
- det här kan ju inte bli något
- ledaren kan ju inte hålla sig till saken
- dom snackar ju bara skit
- dom har ju ingen kontakt med sina känslor
- det här är för viktigt för att schabblas bort
- ledaren kan nog reda ut det här

Det är viktigt att veta och komma ihåg att detta är uttryck för en naturlig utvecklingsgång. När en grupp bildas så sker alltid detta: processen startar så här!! Har vi inte det perspektivet, så kanske vi ger upp. *Det här stadiet måste vi igenom för att gruppen skall komma någonstans.*

Till dig, som är otålig och vill komma till handling, kan jag tyvärr inte säga att det vänder i nästa stadium.

Stadiet Storm

Här kommer det fram en mängd känslor som rör uppgiftens krav. Det är en form av försvar mot att man måste engagera sig själv och kommer till uttryck som tvivel på värdet eller nyttan av vad man håller på med. Det är inte alltid säkert att detta uttrycks öppet. I stället drar man sig långsamt och helst så omärkligt som möjligt ur arbetet. Man är "upptagen", fått nya uppgifter på jobbet så man har inte tid o s v.

Om de här känslorna uttrycks, så blir det konflikter mellan gruppmedlemmarna. Det som karakteriserar stadiet är försvar, tävling, avundsjuka, opposition, bruten kommunikation, polarisering, kamp om ledarskapet o dyl.

Det är ett arbetsamt stadium det här!

Om uppgiften nu var "fredsarbete" så vill det till att vi kan behålla utvecklingsperspektivet också genom detta stadium. Det är här vi får alla diskussionerna om vad som egentligen gagnar freden, det är här gruppen splittras i fraktioner, som mer eller mindre bekämpar varandra, det är här många känner sig trötta på "kägget". "Det är ingen idé". "När inte ens fredsarbetare kan avstå från att slåss".

Stadiet Norm

Först i detta stadium börjar vi skönja något resultat av arbetet även om vi ännu inte är framme vid några lösningar.

Otåliga som vi är kan vi nu tänka oss att i detta stadium skall arbete kring själva uppgiften äntligen föra oss till målet. Men nej! Gruppen kommer här att skaffa sig arbetsredskapen för att komma till lösningar men inte komma fram till lösningarna.

Vad som händer i detta stadium är att gruppmedlemmarna börjar acceptera gruppen och att medlemmarna är och tycker olika. Gruppen blir därigenom en enhet, som medlemmarna värnar om och stöder. Harmoni blir viktigt och man undviker konflikter om uppgiften. Aktivitet kring arbetsuppgiften tar formen av en öppen diskussion av olika uppfattningar om hur arbetsuppgiften skall tolkas. Man respekterar och värderar alternativa tolkningar i stället för att de utlöser konflikter. Nu står man inför möjligheten att med detta arbetssätt komma lösningar på spåren.

Stadiet Handling

Tuckman pekar här på att många undersökningar inte skiljer ut stadium 3 och 4. Vad man då missar är att se skillnaden mellan hur överensstämmelse, sammanhang, sammanhållning *utvecklas* (stadium 3) och hur detta *används* (stadium 4). Denna utveckling gör det möjligt att finna lösningar genom att medlemmarna stöder varandra och lämnar plats för att experimentera och att göra nya upptäckter. Hela stadiet är inriktat på vad gruppen behöver för att genomföra uppgiften.

I detta stadium finns ingen motsättning mellan processplanet och sakplanet. Gruppen, som blev en enhet i förra fasen, kan nu bli ett problemlösande instrument. Relationerna mellan medlemmarna har redan etablerats och man kan nu gå in i och t o m tillåta att en del gruppmedlemmar utnyttjar sina speciella kunskaper och färdigheter för att ta på sig en specialroll, som bidrar till uppgiftens lösning. Detta skulle i de tidigare stadierna utlöst en våldsam konkurrens och ifrågasättande. Men nu är vilka roller var och en ska ha inte en uppgift utan ett instrument för att lösa uppgiften. Gruppmedlemmarnas energi kan kanaliseras på uppgiften i stället för på inflytande.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Att beskriva den här gruppprocessen har varit som att leva gruppens liv. Det känns befriande att ha nått stadium 4, nått "målet".

• Vad känns som särskilt viktigt så här "efteråt" är att det är så många steg innan vi kan börja diskutera lösningar. Vår rastlöshet, vår otålighet talar hela tiden till oss med ord som:

- vi har inte tid att tjafsa så
- freden är väl viktigare än våra små personliga konflikter
- har vi kommit hit för att jobba eller för att snacka
- vi måste vara eniga

• Det Tuckmans översikt visat så klart är:

- att det är lönlöst att pressa fram lösningar i stadium 1,
- att det är lönlöst att pressa fram lösningar i stadium 2,
- att det är lönlöst att pressa fram lösningar i stadium 3,
- lösningarna kommer först i stadium 4!

Och vi måste igenom för att komma ut.

Av egna erfarenheter vill jag också understryka vikten av att inte glömma stadium 3. Vi tror ofta att gruppen eller en individ är färdig för att lösa uppgifter bara vi hör en önskan om att ta itu med problemet. Men denna önskan räcker inte, man måste ha "verktygen" också. Hur många gånger händer det inte i överlevnadsarbetet att någon hittills passiv medlem uttrycker en försiktig önskan om "att göra något". Och vips! Så sitter han/hon i styrelsen! Det knäcker många och är orsaken till utbrändhet i arbetet. Vi har glömt "stadium 3"! ■

Det finns flera processmodeller

Alla processer kan naturligtvis mer eller mindre exakt beskrivas i modeller.

Även om Freud inte beskrev sin terapi med en processmodell, så kan det naturligtvis göras. Är du speciellt intresserad av psykoanalysen så kan du se ett exempel på en sådan modell i [Faktaruta 17](#).

En mer traditionell modell - liknande den Tuckman gjorde - för processen i en grupp har gjorts av MacKenzie-Livesley (1984). Du kan läsa om den i [Faktaruta 18](#).

En intressant processmodell har utarbetats av Culbert (1975). Han utvecklade sin modell för att hjälpa människor som arbetar i stora organisationer (privata företag, statliga och kommunala förvaltningar), att formulera och förverkliga alternativ, som bättre passar deras behov och intressen. Han har sedan utvecklat den som en hjälp för olika grupper inom alternativrörelsen. Just därför är den naturligtvis intressant för oss. En närmare beskrivning finner du i [Faktaruta 19](#).

Culbert betonar att det inte räcker att höja medvetenheten om systemet (organisationen/samhället), du måste också arbeta med dig själv och komma underfund med hur du genom uppfostran och socialt tryck har indoktrinerats till att inte se hur du själv satt gränser för din handlingsförmåga. Du måste höja medvetenheten om dig själv också. Det stämmer bra överens med vad jag redan sagt, att arbete på sin personliga utveckling är ett överlevnadsarbete i sig och nödvändigt i allt överlevnadsarbete.

Han skiljer också ut två olika sätt att tänka i förändringsarbete. Han kallar dem *konvergent* respektive *divergent* tänkande.

Det konvergenta tänkandet räknar bara med bristerna i systemet. Det har därför en tendens att fastna i olika rekommendationer till lösningar av sociala problem. Sedan blir rekommendationerna en källa till konflikter med andra människor, de som vi vill påverka och andra som också vill påverka dem. Det konvergenta tänkandet räknar bara med sakplanet, där härskar logiken och intellektet. Han kallar den strategi som faller ut av det konvergenta tänkandet för "partiipiskarens".

Det divergenta tänkandet använder också intuitionen och räknar med den process, som det innebär att få människor att ändra inställning. Då närmar du dig människor med respekt och räknar med deras bidrag till förändringsprocessen som lika viktiga som dina egna. Den hållningen kallar Culbert för "statsmannalik".

Culbert har trampat på en verkligt öm tå vad gäller fredsrörelsens sätt att arbeta. Vi har alltför lätt att fastna i "konvergent" tänkande, att vår lösning är den enda. Vi diskuterar bara lösningar på våra problem och företrädare för olika lösningar låser sig i sakfrågor. Till och med gäller det i förhållande till andra delar av fredsrörelsen! **Som grupp blir vi en elit som gör jobbet och de vi vill påverka blir "de passiva". Våra diskussioner rör bara hur vi skall få de passiva att vakna upp. Vi ser inte deras bidrag eller hur deras ståndpunkt är ett led i en förändringsprocess.**

Culberts sätt att resonera är avancerat och skulle radikalt förändra fredsrörelsens strategi om den tillämpades konsekvent.

Metamodeller för processen i grupper

Alla dessa modeller för hur en grupp utvecklas har lockat flera att sammanföra dem i en övergripande modell, en metamodell.

Prochaska (1979, 1982) är mycket övertygad om möjligheten av en metamodell. Han går systematiskt igenom 18 olika teoribildningar och visar att de "är eniga om vilka processer, som orsakar förändringar, men oeniga om vad, som behöver ändras".

Prochaska är beteendeterapeutiskt orienterad. Han är dock välorienterad i andra teorier och hans grundsyn verkar inte slå igenom när han analyserar andra teorier. Däremot tycks den göra det när han formulerar sin metamodell, som därför har begränsat användningsområde.

Ett intressantare försök till metamodell har gjorts av Lacoursiere (1980). Han har gått igenom ett hundratal modeller över grupputveckling. 75% gäller terapigrupper resp T-grupper, ungefär lika många av varje. Övriga studier rör problemlösningsgrupper, encountergrupper och naturliga grupper.

Hans redovisning är inte analyserande. Han utgår från en modell som han själv presenterat tidigare och framställningen innebär att han undersöker hur allmängiltig den är genom att se om han kan presentera de övriga hundratalet modellerna inom ramen för sin. Lacoursieres modell innefattar fem stadier, nämligen:

1. Orientering.
2. Missbelåtenhet.
3. Bearbetning.
4. Produktion.
5. Avslutning.

I stort sett överensstämmer Lacoursieres stadier med Tuckmans.

Hur handskas man med en processmodell?

Under läsningen om de här processmodellerna har du säkert förstått att det är viktigt i vilken ordning stadierna kommer. Det är en av grundprinciperna i det vi kallar process. (Vill du veta mer om psykologiska processer kan du läsa [Faktaruta 20.](#))

Men det räcker inte med ordningen.

Stadierna i en process styrs av tre principer: *kontinuitets-, ordinalitets- och exklusivitetsprincipen* (Cashdan,1973):

- *Kontinuitetsprincipen* innebär att det som sker under ett stadium är en förutsättning för nästa.
- *Ordinalitetsprincipen* hänför sig till den sekvens stadierna kommer i. Den innebär att stadierna kommer i en fast ordning. Man kan inte ändra denna ordning eller gå tillbaka till ett tidigare stadium.
- *Exklusivitetsprincipen* innebär slutligen att inget stadium kan uteslutas eller hoppas över om processen skall nå sitt mål. Eftersom vad som sker i ett stadium beror på vad som hänt i det föregående, skulle en uteslutning störa processens kontinuitet.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

De här tre principerna är ju mycket viktiga för hur vi lägger upp vårt arbete. Om vi skall anordna ett möte, en kurs, en kampanj och vill att vi skall kunna föra deltagarna från passivitet till aktivitet så måste vi strikt följa processens alla stadier.

- **Vi kan inte kasta om programpunkter om de medför att processens stadieföljd inte följs.** Då bryter vi deltagarnas process och vet inte vad som händer dem. Troligt är dessutom att vi för dem tillbaka till det stadium de var i när de kom, d v s passivitet.
- **Vi kan inte hoppa över ett stadium i processen med hänvisning till att vi inte har någon programpunkt, som kan tänkas bidra till det stadiet!**
- **Kraven på vår programplanering ökar.** Det är viktigt att ett visst inslag kommer på förmiddagen och inte på eftermiddagen. Vad gör vi då om föredragshållaren/artisten inte kan komma på förmiddagen. Vi blir naturligtvis hårt frestade att ta hans/hennes erbjudande om eftermiddagen! Men det

kan medföra att hela vår uppläggning faller ihop! Det syns naturligtvis inte i programmet och kanske inte någon av deltagarna skulle reagera. *Men i och med att du nu vet så har du också ett större ansvar!*

- Nu räcker det inte längre med att säga att programmet är "rikt varierat"! Varje inslag måste vara en del av processen! Du måste veta vad du gör!

- Att inte följa en genomtänkt process är naturligtvis en av anledningarna till att t ex många konferenser är dödande tråkiga. Deltagarna skapar sig sin egen process genom att "ta pauser", prata med andra deltagare för att få ut något av konferensen. Det är därför man säger att "kontakter", det sociala livet är en viktig beståndsdel. Men inte om du vill vara säker på att ditt budskap går fram. ■

Kan vi nu försöka oss på att formulera vilka stadier, som borde ingå i den process, som skall föra oss från Alarm till Handling?

Ja, nu är vi väl mogna för det. Och det sker i del 4.

[Till nästa kapitel](#)

[Till detta kapitelns början](#)

[Till innehållsförteckningen](#)

Kraftsamling

På väg mot handling

PROLOG

När vi studerade de olika processmodellerna såg vi att somliga innefattade ett handlingsstadium: utförande, arbete, tillämpningsfas el dyl. Men somliga slutade före en sådan fas: nyorientering, nytt beteende, konsolidering el dyl.

Var man slutar är inte avgörande. Handling är naturligtvis målet också i de modeller som inte innefattar ett sådant stadium.

Själva handlingsfasen är noga studerad och det finns mycket skrivet om den: att ställa upp mål, att inventera resurser, att komplettera resurser o s v. Så jag kommer inte att orda mer om den än vad jag gjort som exempel igenom hela boken.

I och med att vi i min modell nått Kraftsamling och arbetat med detta så kommer vi att veta när vi nått fram till handling och det var mitt mål att visa hur man kommer dit.

Till [nästa kapitel](#)

Till [innehåll](#):

Kapitel 7

En modell för hela processen från Alarm till Handling

Vi tänker oss att du har lett den vanliga typen av möte. Du har visat en film (hållit ett föredrag...) och nu är det tid för att diskutera vad som bör göras.

Det är möjligt att du får en diskussion som till synes verkar intressant och givande. Men om du börjar syna resultaten lite närmare kommer du att upptäcka att du antagligen inte nått ditt mål: att aktivera människor för freden och mot kärnvapenhotet. Titta på vilka som pratade. Det var säkert till stor del de vanliga "pratarna", d v s de som alltid yttrar sig på mötena. Men hur reagerade de övriga? Hur många har blivit aktiva efter mötet? Titta också på hur man pratade. Hur mycket av sådana där psykologiska försvarsreaktioner hörde du? Hur mycket var intellektuellt dribbel, spel för gallerierna? Hur många av "pratarna" är eller har blivit aktiva annat än som "pratare"? I själva fredsarbetet?

Nej, det är faktiskt så att man inte kan skrämman folk till handling. Tvärtom, de flesta blir tysta och paralyserade och passiva.

Vi håller på att söka en annan modell för vårt arbete.

Hur ser våra målgrupper ut?

Med få undantag börjar de modeller vi gått igenom vid ett stadium, där man beslutat att "göra något åt problemet", det må vara att börja gå i terapi, att tillsätta en arbetsgrupp för att genomföra en uppgift eller att samla några för att få till stånd en förändring (i grannskapet, i närsamhället, i samhället).

Överlevnadsrörelsen har i sitt arbete delvis samma utgångspunkt: den vill nå sådana som tycker att det är dags att göra något åt problemet för att inrikta deras energi på några konkreta handlingsalternativ. Det betyder i stort sett att denna del av arbetet riktar sig till sådana som klarat av sin passivitet och hjälplöshet, jag kallar den gruppen *De Handlingssökande*.

Men vi har också andra mål: *de som fortfarande sitter fast i passiviteten och hjälplösheten* måste hjälpas ur denna och hitta uppgifter i arbetet.

Dessa kan tänkas bestå av åtminstone två grupper:

- de, som tidigare tänkt att "man borde göra något" och är på väg att finna sin handlingskraft. Dessa behöver ett sista incitament för att ta det avgörande steget. Prochaska (1984) talar om ett förberedelsestadium. Han påpekar att dessa är mottagliga för exempelvis socialt tryck. Jag kallar dem för *De Handlingsberedda*.
- de, som inte vill göra något eller som känner obehag inför att göra något eller som förtränger problemet eller som aldrig tänker på möjligheten eller som kanske intalat sig att det inte är nödvändigt att göra något eller som inte orkar eller som försökt tidigare. De sitter fast i passiviteten. Det är dessa, som man inom överlevnadsrörelsen brukar kalla de passiva. Jag tror det är mycket viktigt för oss själva att vi åtminstone kallar dem för *De Passiviserade* - om vi nu skall kalla dem något.

Till dessa grupper kommer så de som aktivt vill ha kvar nuvarande rustningsnivå (eventuellt öka den), vill ha kvar kärnvapen som skydd mot kriget/för friheten. Den omfattar allt från sådana, som uppriktigt tror att freden bäst bevaras på detta sätt (*De Vilseförda*) till dem, som tjänar ekonomiskt/personellt på dessa tillstånd (*De Onda?*).

Överlevnadsrörelsens uppgift vad gäller De Handlingsberedda är att komma med det där sista incitamentet, som leder till beslutet att "göra något". Man får lätt intrycket att mycket av våra ansträngningar gäller denna grupp.

De Passiviserade är den största gruppen och den mest heterogena. Dessa olika människor måste ju påverkas av olika saker - om de kan påverkas. Den som aldrig tänkt på möjligheten att själv göra något kanske plötsligt kan slå om, om en uppgift dyker upp som självklart passar in i den personliga situationen och upplevs som relevant. För den som förtränger problemet kommer troligen försvaren att slå till om man försöker "tjata" fram något o s v.

Åtgärder, som bidrar till att försätta individen i ett tillstånd av alarm, är mycket vanliga i fredsarbetet. Detta var ju utgångspunkten för hela detta arbete. Att visa en film om kärnvapenkrigets konsekvenser, att hålla ett föredrag om medicinska/ekologiska effekter av kärnvapenkriget, att göra utställningsmontrar om hur rustningen fördelar sig i världen eller om Hiroshima/Nagasaki, att skriva om hur skör tråden mellan fred/krig är. Allt detta bidrar till att försätta individer i ett tillstånd av alarm.

Som vi sett av diskussionen om skrämmande budskap, så synes inte rädslan/skrämseln/ångesten vara så avgörande för att vi skall känna oss kapabla att handla, som det faktum att vi kan kontrollera rädslan eller hotet eller faran samt om vi tror att åtgärderna hjälper, samt om vi är kapabla att genomföra dem. Om vi kan kontrollera rädslan och tror oss om att kunna genomföra effektiva åtgärder så är det troligt att man kan stå ut med en stor del alarmerande stimulation utan att svikta och börja visa stressymtom.

Problemet är, att de som känner sig kompetenta och tror att åtgärderna hjälper, troligen redan gör sin del av fredsarbetet på ett eller annat sätt. De som inte tror sig kompetenta och inte tror att det tjänar något till, drar sig tillbaka och lär sig inte något nytt. Tvärtom - de får bekräftat gång på gång att det inte går, att de inte kan.

För båda grupperna bekräftas deras agerande av deras egna självuppfyllande profetior.

Vad gäller De Passiviserade är extremfallet den inlärdade hjälplöshet som Seligman visat ingår i depressiva tillstånd.

Men det är De Passiviserade som är freds rörelsens stora potentiella målgrupp. Det är den freds rörelsen sökt påverka i alla tider men också blivit så besviken på.

Besvikelsen har gått ut över just dem man velat påverka. De har kallats de passiva. Och därmed har vi egentligen bidragit till att göra dem ännu mer passiva, därtill med dåligt samvete över att freds rörelsen är besviken.

Men de är inte passiva, de är passiviserade! Genom den process, som jag har skildrat tidigare.

Nu står vi inför möjligheten att hjälpa dem ur denna passivitet, inte genom att ge dem dåligt samvete utan genom att skaffa oss förståelse för den process, som går åt motsatta hållet, som leder till befrielse ur hopplöshetens fångelse.

Hur planerar vi den befriande processen?

Planerarna har att ta ställning till en av följande två typer av situationer:

1. Vi har tänkt oss programmet bestående av punkterna 1, 2, 3, 4. Till vilket stadium i processen kan man tänka sig att punkt 1 bidrar? Punkt 2? O s v. Stämmer ordningen med modellens eller måste vi ändra ordningen mellan våra programpunkter? Är det något stadium som vi inte bidrar till?
2. Vi har flera programpunkter, vi vill visa upp vad vi kan men på ett sätt så det bidrar till att fler blir aktiva i fredsarbetet. Här kan man utgå från processmodellen och söka i sin repertoar efter programpunkter, som bidrar

till stadium 1, till stadium 2 o s v och på det viset få en uppbyggnad av programmet, som främjar processen, som ökar sannolikheten att deltagarna går hem mer aktiva, mer parata till handling än när de kom.

Planerarna kan ställa sig följande frågor:

- Vad händer med deltagarna under denna programpunkt?

eller:

- Är detta något (har vi något) som bidrar till detta processtadium i planeringsmodellen?

Allt som görs bör bidra till att föra individerna genom denna process. Det här bör vi som planerare vara väldigt medvetna om. Vi skall skaffa oss ett instrument för planeringen, en modell för hur processen ser ut.

Vilka krav skall vi ställa på modellen?

Processmodellens rubriker bör på ett kortfattat, meningsfullt och slagkraftigt sätt beskriva det psykologiska tillstånd eller den psykologiska process, som för deltagarna fram till nästa stadium. Modellen skall kunna användas för att planera fredsaktiviteter även av personer, som inte är vana att tänka i psykologiska eller psykoterapeutiska facktermer. I [Faktaruta 21](#) kan den psykologiintresserade modellbitaren hitta en genomgång av ett stort antal processmodellens rubriker.

Det är också bra om stadierna (eller deras beteckningar) är *konsistenta*, d v s beskrivningarna, rubrikerna, skall var hämtade inom samma referensram.

Så har jag också sagt att stadierubrikerna bör på ett övergripande plan beskriva vad som för deltagarna genom ett stadium och till nästa.

Jag vill också påminna om att processens stadier inte kan ändras till ordningen eller att inget stadium kan hoppas över.

En modell för processen från Alarm till Handling

På grundval av de tidigare resonemangen föreslår jag att vi för in tre stadier emellan Alarm och Handling för att verkligen kunna nå det åtråvärda målet Handling. Min modell ser ut så här:

1. Alarm
2. Dialog

3. Samhörighet

4. Kraftsamling

5. Handling

I följande kapitel skall jag gå igenom varje stadium för sig och berätta om vad som karakteriserar dem.

Till [nästa kapitel](#)

Till

Kapitel 8

Alarm

Alarmstadiet är den ensamma människans stadium. Hon har skrämts till stumhet. Hon för ingen dialog med sina medmänniskor om det som skrämmt henne. Hon tigger i diskussioner om hotbilden. Hon vågar inte ta upp ämnet med sina närmaste. Hon är ensam. På olika sätt. Alltifrån

- att känna en djup förlamande skräck, som bara släpps fram i nattlig ångestgråt
- över funderingar om att vara extra känslig över att tydligen vara den enda som oroar sig
- eller omgivningens förlägna kommentarer eller tiggande, när man släppt fram sin vrede och
- till barnet som inte får några svar från sin pappa på sina oroliga frågor om krig och fred. Han har inte tid, han hör inte, han vet inte, han vågar inte svara. Han har nog med sin egen rädsla. Den gör också honom ensam.

Jag har i många föredrag och kurser använt exemplet med mamman och barnet framför TV:n. Jag brukar säga att tyvärr är det vanligaste (svenska?) svaret när en 8-åring frågar varför "dom skjuter på TV nu igen" att mamman säger: "Jag måste sätta på kaffet!" Det är kanske en elak bild men jag tror tyvärr att den ofta är sann. Och naturligtvis: alla kan ju säga att jag vet ju ingenting om det där i Libanon eller jag fattar inte vad som händer på Irland. Och jag kan ju ännu mindre förklara det! Det är sant. På sakplanet. Men på processplanet säger ju barnet också "Jag är rädd". Och får inget svar!! Undra på att ett sådant barn börjar fundera om det är mig det är fel på. Ingen annan bryr ju sig. Jag är visst ensam om min rädsla.

Joanna Macy har kallat det här för *tystnadens konspiration*. Den tyska massmediaforskaren Noella-Neumann (1980) kallar det för *tigandespiralen* (die Schweigespirale). Hon talar om massmediernas tendens att välja ämnen och därmed ange tonen bland opinionsbildare för vad som är intressant att tala om. Massmedia väljer inte efter "betydelse för människan" utan efter "säljbarhet" varför stora grupper medborgare inte finner - och än mindre finner stöd för - sina egna åsikter. De förlorar då självförtroendet - "mina åsikter är inte viktiga" - och drar sig för att ta upp "sina"

ämnena i de grupper de ingår i på arbetet, bland vänner, grannar. De bidrar därmed till de egna opinionernas för tidiga död.

För att binda ihop det med tidigare teorier ser vi här hur massmedia, som ett led i den moderna narcissismen, bidrar till att minska individernas upplevda personliga effektivitet, dvs självtillit. De skulle kunna bidra till att öka den! Problemet har både moraliska och politiska aspekter.

Men om nu detta är den ensammes stadium, varför inleder jag då min modell med ett stadium av Alarm?

Det ligger mycket i Macys påstående att fredsarbetet inte skall behöva bidra till att försätta människor i ett tillstånd av alarm. Flera undersökningar visar att människorna redan är alarmerade. Som vi sett av genomgången av forskningen om skrämmande budskap så har dessutom själva den upplevda rädslan ingen positiv inverkan på handlingsberedskapen. Däremot kan den ha en negativ effekt. Den kan bidra till passiviseringen.

Jag menar bestämt att överlevnadsrörelsen inte i första hand behöver bidra till alarmstadiet. Vi kan i de flesta av våra aktiviteter gott gå direkt till stadiet Dialog.

Att jag ändå har tagit med Alarm i min modell beror på att vi är så vana vid att mycket av vår uppgift är av alarmerande karaktär att många kan ha svårt att tänka sig ett fredsarbete, ett miljöarbete utan att ge alarmerande budskap.

Vi vet av resonemanget om rädslan, att det är mycket lätt att skapa passivitet, att bidra till inlärd hjälplöshet. Det är just för att gardera oss som jag har skapat min modell. Om vi låter Alarm följas av Dialog osv, så tar vi deltagarna ur den passivitet vi bidrog till, i bästa fall tillsammans med den de hade när de kom!

Om vi nu i alla fall skall framföra ett alarmerande budskap så måste vi ha mycket klart för oss vad vi gör. Vi skall titta närmare på några typer av målgrupper.

Jag skall återvända till systemteorin och diskussionen om feedbackbegreppet. Det alarmerande budskapet har ju ofta som syfte att ge feedback åt ett system. "Titta, vad som händer! Titta, vad de gör!". Det som är feedback för ett system behöver inte vara det för ett annat. Är det feedback och systemet är öppet så bidrar feedbacken till systemets överlevnad. Är det feedback och systemet är slutet så kan inte feedbacken nå fram.

Ja, men våra "fiender", de som tjänar på och tjänar kapprustningen, skall inte ens de alarmeras?

Ledande politiker i länder med kärnvapeninnehav? Det militär-industriella komplexet? Skulle inte det vara bra att ge dem feedback i form av alarmerande budskap, att peka på faran, på bristerna i säkerheten?

När jag talade om den allmänna systemteorin (jfr avsnittet om Joanna Macys fas [Vändningen](#) i kapitel 6 samt [Faktaruta 15](#)) så sade jag att **endast feedback kan förändra system. Men detta gällde endast öppna system. Slutna system har garderat sig mot feedback just för att slippa ändra sig, för att de är sig selv nok. Dessa politiker och det militär-industriella komplexet kan nog tryggt räknas till de slutna systemen, de tar inte emot eller kan hantera feedback. Information utifrån andra system har ingen verkan på dem. Det är ju också en vanlig erfarenhet. "Det går inte att tala med sådana människor". Det är att ödsla energi. Politiker och det militärindustriella komplexet hör ju inte heller till fredsrörelsens vanliga målgrupper.**

Möjligheten till förändring ligger i att krafter inom systemet börjar förändra dess gränser mot större öppenhet i medvetande om att detta är enda möjligheten för systemet att överleva. Ett exempel på detta är de militärer/politiker som ofta efter pensioneringen eller efter sin aktiva politiska tid engagerat sig mer eller mindre aktivt mot kärnvapen: den västtyske generalen Bastian, USA:s förre försvarsminister McNamara, förre presidenten Carter.

Säkerligen är dessa kända exempel bara en antydning till de motsättningar som finns inom dessa slutna system. Det viktiga är att påverkan i dessa fall måste gå ut på att förändra systemet från slutet till öppet - inte att ge feedback, det kan systemet inte ta emot. Detta har viktiga konsekvenser för fredsrörelsens taktik.

Det var detta som var kännetecknande för Willy Brandts östeuropapolitik. Hans åtgärder påverkade de slutna östsystemen inifrån. Detta fick han mycket kritik för av sina motståndare, som hellre ville vidta åtgärder, som "skulle visa världen hur dåligt ställt det var i östblocket", d v s försöka hamra feedback in i ett slutet system. Det kalla kriget var ett enda stort misslyckande för den politiken. De slutna systemen stärktes bara, blev ännu mer slutna. Men händelserna under slutet av 1989 visade att Brandt hade rätt. De slutna systemen rämnade av kritiken inifrån systemen.

Det är alltså inte alarmerande budskap som gör systemet öppnare. I det slutna systemet råder en låg entropi (läs det som "få alternativ" eller "rigida mönster") utkristalliserad i fasta mönster, som i sig motiverar de slutna gränserna utåt. Det slutna systemet kännetecknas just av hårda gränser - utåt och inåt. Alarmerande budskap gör gränserna hårdare. Alarmerande budskap inifrån upplevs som hot och leder till avsöndring och utstötning av hotande subsystem.

Förändrande krafter måste alltså inrikta sig på att öka entropin (läs det som "fler alternativ" eller "öka tveksamheten") för att göra det möjligt att skapa andra mönster, som ger öppnare gränser utåt.

Ett sätt för fredsrörelsen att arbeta efter dessa principer finner vi i de tankar som arbetats fram av Oxford Reserch Group (se MacLean, 1988). MacLean har kartlagt de 800 viktigaste beslutsfattarna inom det politiskt-militär-industriella komplexet. En fredsgrupp "adopterar" en viss beslutsfattare. Så försöker man att mycket kraftigt påverka så stor del av miljön som möjligt för denna medlem av det slutna systemet. En del skriver brev. Andra går in i samma golfklubb. Andra söker sig till platser och situationer där beslutsfattaren hör hemma. Allt för att denne i sin tur skall påverka sitt system mot större öppenhet.

Men inte är väl vanliga människor sådana slutna system?

Här kanske ordet system leder våra tankar fel. En enda människa kan också ses som ett system, ett subsystem i ett större system. Också enskilda människor kan vara system och därför också öppet eller slutet. Samma sak karakteriserar det slutna systemet. Individer kan vara slutna system liksom det militär-industriella komplexet: oförmåga, ovilja att ta emot feedback. Även om de skiljer sig åt i en massa andra avseenden.

Det slutna systemet kan inte ta emot feedback. Det hjälper inte att man försöker hamra in i individens huvud att "du tänker fel", "du måste göra något", "du går under". De murar, som det slutna systemet byggt kring sig gör att feedbacken studsar mot dem. Det är dessa murar, som vi kallar de psykologiska försvarerna när det gäller individuella människor. Enda chansen att förändra ett slutet system är att göra något så det blir mera öppet. Då kan det börja ta emot feedback och därmed börja ändra sig själv. Det är otrygghet, som skapat murarna, försvarerna. Därför är det bara i trygghet, som de kan börja öppnas igen.

Här vill jag påminna om Rogers grundförutsättning för terapi (också för en meningsfull mänsklig relation): mottagaren måste uppleva sig "vara sedd". Det betyder att när vi försöker prata med en motståndare eller en passiviserad medmänniska så måste det framgå att vi har förstått henne.

Många har pekat på att man måste ge mottagaren hopp och det är ett uttryck för att man förstått detta.

Frågan är bara hur du "ger hopp". Det måste innebära exempelvis att minska hjälplösheten. D v s att du ökar upplevelsen av kontroll. Eller ökar sannolikheten för att den rekommenderade handlingen har avsett resultat. Eller stärker "inre

kontrollmekanismer". Eller ökar den "personliga effektiviteten". Eller ökar kontrollen av rädslan. Och/eller kontrollen av faran. Och/eller kontrollen av hotet. Och/eller motivationen till skydd. Allt efter den psykologiska referensram du väljer att arbeta efter.

Detta kan inte göras manipulerande - det finns ingenting som mottagare har sådan näsa för som manipulation. Finns det bara en gnutta manipulation i budskapet så minskar avsändarens trovärdighet och resultatet spolieras. Bakom avsändarens budskap måste ligga ett äkta engagemang.

Vad är då ett äkta engagemang? Rogers "bli sedd" är ett kriterium, ett bevis på ett äkta engagemang. Men vad gör man för att någon skall uppleva sig som sedd?

Hur når vi människor?

Jag sade förut att för den som inte tycker att han blir lyssnad på är enda möjligheten att ändra detta, att lyssna på honom. Men det är naturligtvis inte bara det, som ingår i att bli sedd.

Jag skall ge några teoretiska psykologiska exempel på faktorer, som kan vara viktiga i detta att bli sedd. Jag har använt dem i min yrkesverksamhet dels som instrument för mig själv men också för att ge deltagare en aning om mekanismerna bakom.

Den amerikanske psykologen Yalom har gjort en stor undersökning om vad som gör att en gruppleddare blir en bra gruppleddare (Lieberman, Yalom & Miles, 1973). Han och hans medarbetare intervjuade en mängd gruppleddare kända för att vara "bra" gruppleddare. Det fanns grupptherapeuter (Rogers och Perls lär ha hört till de intervjuade) med i undersökningen, men också ledare för arbetsgrupper o dyl. Intervjuerna kompletterades med bandade inspelningar av arbetspass. Genom en statistisk metod, som heter faktoranalys, kunde de urskilja fyra olika grupper av faktorer, som var avgörande för hur bra gruppen fungerade.

Mitt personliga tillägg är att dessa fyra funktioner inte bara är viktiga för hur en grupp fungerar utan är lika viktiga för alla mänskliga relationer, även parrelationer.

Yaloms fyra faktorer är:

1. Emotionell stimulans
2. Att ge mening
3. Omsorg
4. Att ge ramar, struktur

I viss mån talar rubrikerna för sig själva men jag skall ge en kort sammanfattning. (Du kan också läsa mer i [Faktaruta 22](#) om hur jag använder Yalom i arbetsgrupper.)

- *Emotionell stimulans* betyder exempelvis att tala om och visa känslor. Att ta upp utmaningar, konfrontationer, att diskutera personliga attityder och värderingar.
- *Att ge mening* betyder att "ge mening" genom att exempelvis förklara, klargöra, tolka. Att peka på vad som händer. Att förklara vad som händer. Att förstå "hur det är", att förstå hur det känns och kunna förklara varför. Att tolka verkligheten, att föreslå hypoteser, att ge teorier och modeller är Att ge mening.
- *Omsorg* är att förstå, att visa sympati, värme, öppenhet, accept, äkthet och verklig omsorg för gruppmedlemmarna.
- *Att ge ramar, struktur*, betyder att man sätter gränser, föreslår eller ställer upp regler, normer för gruppens arbete, föreslår arbetssätt eller inriktning eller arbetsmål, att stå för tider, schema, procedurer, ordningsföljd. Att stoppa upp och ifrågasätta arbetssätt.

Alla dessa fyra funktioner måste uppfyllas i en god relation och det måste vara en viss balans mellan dem. Detta betyder att om en funktion överväger så går det ut över de andra. Inte ens den mest intensiva kärleksrelation (=mycket emotionell stimulans) överlever utan ett visst mått av "Att ge ramar" ("Vi träffas kl 5!"). Eller om en av parterna i relationen står för huvudparten av funktionen Omsorg så får vi en kvävande eller överbeskyddande eller sned relation.

Alarmerande budskap kan relativt lätt fyllas med funktionerna Emotionell stimulans (exempelvis skapa rädsla eller upprördhet), Att ge mening (exempelvis peka på icke sedda sammanhang) och Att ge ramar (exempelvis peka på åtgärdsalternativ) medan däremot funktionen Omsorg mera sällan fylls. Den beror ju helt och hållet på avsändarens bakgrundsinställning, den kan inte kläs i ord, den måste framgå av avsändarens personlighet och av hur hon/han sänder sitt budskap. Omsorgen om andra är kanske det vi minst tar hänsyn till i vårt arbete. (Jag skall genast påpeka att här finns det i vårt samhälle traditionella skillnader mellan könen. Kvinnor uppfostras ju klart till att kunna ge omsorg mer än män.)

Tre av funktionerna är vi i överlevnadsrörelsen rätt bra på. Men den fjärde, Omsorg, glömmet vi lätt bort.

Vad är då omsorg?

Rollo May (1978) har i sin bok *Kärlek och vilja* grundligt analyserat detta. Han säger att omsorg är kombinationen av mycket vilja och mycken kärlek. Norrmannen Paul Moxnes har utvidgat Mays tänkande till en modell med två axlar: kärlek och vilja (personligt samtal med mig).
Du kan studera den i figur 12.

Icke-vilja och icke-kärlek betyder i den här modellen frånvaro av vilja resp frånvaro av kärlek.

Mycket vilja och lite kärlek kännetecknar manipulatören. Han är beredd att gå över lik för att få sin vilja fram.

Utan kärlek och utan vilja blir vi bara apatiska.

Mycket kärlek men lite vilja brukar känneteckna dem jag kallar för "gulle-gullarna".
"Bara vi håller samman och inte bråkar, vi sitter ju ändå i samma båt och vi skulle behöva lära känna varandra lite bättre för att förstå varandra så behöver vi inte slåss, hur vore det om vi gjorde en fest, det är väl en bra idé, va tycker ni?!" Det finns en massa kärlek men det finns inte mycket vilja till vad man skall använda relationen till. Mamman, som hellre plockar upp sonens strumpor "för då blir det i alla fall gjort" är ett annat exempel. Där finns också en oförmåga att säga nej därför att det finns för litet vilja. Här har vi alla oroliga föräldrar till ungdomar, som rör sig i belastade kretsar.
"Vi älskar ju honom så!"

Äkta omsorg är kombinationen av mycket vilja och mycket kärlek. Det innebär bl a att kunna säga nej - av kärlek! "Jag tillåter dig inte att fördärva ditt liv!" Av kärlek. Och vilja.

Det är samma omsorg som måste finnas hos avsändaren av alarmerande budskap om kärnvapen eller miljöförstöring om inte budskapet skall få negativa konsekvenser. Alarm utan omsorg minskar viljan och kärleken, gör oss apatiska, går direkt på att lära in hjälplöshet.

Det betyder ju att det är viktigt för dem som arbetar i överlevnadsrörelsen att bli medvetna om sin egen vilja och sin egen kärlek. Är kärleken stor men viljan låg, blir jag bara en harmoniserande idylliserande och överslätande figur utan substans. Jag kommer att önska att världen vore god men orkar inte arbeta för det. Är viljan stark men kärleken liten så blir jag en kall, manipulerande och icke trovärdig figur.

Är både viljan och kärleken liten så har jag bara uppgivenhet, hopplöshet och apati att ge.

Att öka min kärlek och vilja, dvs att arbeta med mig själv, gör mig mer skickad att arbeta för freden.

Personlig utveckling är också en insats för freden.

Jag känner mig smått tjatig när jag påpekar igen, att det är mycket svårt att försäkra sig om att ett skrämmande budskap får positiva verkningar och att skrämmande budskap i fredsarbetet mycket lätt kan få negativa konsekvenser.

Men om vi någon gång tillåter oss att verkligen uppleva budskapet i dess helhet så kan det jämföras med den chock som Caplan eller Kübler-Ross talar om när någon får reda på att han lider av en dödlig sjukdom. För att inte råka in i Caplans reaktionsfas så måste informationen bearbetas på något sätt, integreras. Därför framstår det som ett oavvisligt faktum att - om man skall kalla det fredsarbete - inget skrämmande budskap ges utan att åhörarna ges tillfälle till att bearbeta sina reaktioner. Ett stadium av Alarm måste alltid följas av ett stadium av bearbetning, av Dialog.

Om vi inte tillåter oss uppleva det skrämmande budskapet kan det bero på att vi håller undan det från oss på grund av att vi inte skulle kunna fungera i vardagslivet om vi ständigt upplevde verkligheten i alla skrämmande budskap som möter oss. **Men om vi inte någon gång tillåter oss att ta in budskapet så blir det en försvarsmekanism, som leder till psykisk stumhet. För att undgå detta måste vi då och då möta hotet, ta in budskapet - även om vi blir skräckslagna - och bearbeta våra reaktioner. Det betyder att vi kommer till ett stadium i processen där upplevelserna bearbetas.**

Jag har valt att kalla detta stadium för Dialog.

Till

Till detta kapitel [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 1](#)

Till detta kapitel [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet? Nr 2](#)

Kapitel 9

Dialog

Ensamheten i alarmstadiet måste brytas och det görs i Dialogen.

Dialogen förs antingen med tyngdpunkten på sakplanet eller på processplanet.

Om tyngdpunkten ligger på sakplanet måste du komma ihåg att ändå ha med processplanet. Du måste i din argumentation visa att du har "sett" (i Rogers mening) din samtalspartner. Du måste visa respekt. Du måste bäras av en äkta omsorg, mycket vilja i kombination med mycket kärlek. Du måste inrikta dig på att inte höja din partners försvar. Inte banka på med argument.

Övertalning kontra dialog

När vi diskuterade skrämmande budskap, så kanske du minns att de egentligen kallades "övertalande, skrämmande budskap" (på engelska persuasive, fear arousing messages).

Vi har hittills inte tittat närmare på det där med "övertalande". Vad betyder det?

Övertalning innebär att man staplar alla argument, som stöder ens uppfattning, i syfte att få åhöraren att acceptera eller överta just min uppfattning. Man överlåter helt på åhöraren att stå för invändningar och kritik.

Om man dessutom döljer sina motiv till varför man vill att lyssnaren skall följa ens råd, så kallar vi det för manipulation. Och **det finns ingenting, som vi människor är så känsliga för som för att bli manipulerade**. Vi kan känna lukten på långt håll. Så det är inte en bra metod för överlevnadsarbetare.

Men även om vi redovisar våra motiv så är övertalning ingen bra metod. Om lyssnaren står mycket långt från din uppfattning, blir resultatet av en diskussion er emellan bara att ni bägge två befästs i era ursprungliga synpunkter. Endast om man står nära varandra i synpunkter har man en chans att närma sig varandra. Det känns ju som ett olösligt dilemma för överlevnadsrörelsen!

Men det finns alternativ!

Det där forskargänget på Yale, som Janis och Feshbach tillhörde i början på 1950-talet, hade redan då funnit att **om man i sitt framträdande presenterar två sidor av sitt ämne, för och emot, så har man mycket större chans att nå fram med sitt budskap.** Det visade sig också att man på det sättet inte hamnade för långt från sina åhörare mening, så man undgick Tblisiefekten (se [Förordet](#))!

Ralph White (1986b) tar upp det här problemet. Han föreslår en *Princip om Optimal Meningsskiljaktighet* (Principle of Optimum Disagreement). Mellan dig och din åhörare bör du försöka lägga dig så att det är optimal åsiktskillnad mellan er, d v s inte för mycket skillnad och inte för litet. Det kan vid första anblicken låta som självklart men också som att vi skulle gå fram med silkesvanten. White menar att "för lite" blir rena uppbyggelsemötet (och det kan väl ha sin funktion också!). **Det är bättre, menar han, att tala med fem "oomvända" än med tjugo redan "omvända"!** Att tala med bara likasinnade blir lika förförande trevligt som i Janis Groupthink (se [Faktaruta 10](#))! Men att möta människor med andra åsikter kräver mod!

White hänvisar till undersökningar, som visar att en överväldigande majoritet amerikaner redan är positiva till en ömsesidig frysning av kärnvapenproduktionen och det som kallas "no-first-use policy", d v s att USA förbinder sig att inte vara den som använder kärnvapen först. Han menar att det då är ganska meningslöst att hålla tal om detta. Hela jobbet är gjort när man har påpekat att detta inte ännu är USA:s officiella politik. Det blir genast mycket svårare om man, som White själv förespråkar, vill föreslå en ensidig nedskärning av kärnvapen från USA:s sida. (Jag talar här hela tiden om amerikanska förhållanden.) Då kan man mötas av rent nationalistiska reflexer, som att vara pacifist (som i USA och också i viss mån i Sverige i många ögon är blåögt och avskyvärt) eller värst av allt "soft on communism", svag för kommunismen. Sedan betyder inte tusen förklaringar någonting. Åhörarna har slagit dövrat till!

White anknyter här till Feshbachs tes om att presentera båda sidor av ett ämne. Han kallar det för *ja-mentekniken*. Det betyder att man går med på allt, som är rimligt i motståndarens resonemang, och sedan presenterar sina egna synpunkter och eventuellt ett försök att kombinera de två. Några exempel tagna från White:

- "Ja, jag håller med om att kommunismen är ett förfärligt system men rena självbevarelsedriften kan få sovjetledarna att göra saker, som ligger i vårt intresse också!"

- "Ja, vi behöver någon sorts avskräckande vapen. Vi behöver åtminstone två slags: en relativt osårbar andra-slagsförmåga och tillräckligt med konventionella styrkor. Men våra första-slagsvapen är egentligen av föga värde för oss."

I [Faktaruta 14](#) kan du läsa om ett sätt att lösa konflikter, som kan ge dig idéer om en argumentationsteknik, som utvidgar ovanstående tänkande.

Där vinnlägger man sig om att skilja på människorna och deras ståndpunkter. Människorna skall du alltid behandla med respekt och accept, deras ståndpunkter kan du dock ifrågasätta. Men tona ner din kritik av ståndpunkterna och försök att hjälpa den andra parten att ta reda på sina egentliga intressen. Det kan visa sig att du kan hitta sätt att uppnå ömsesidiga fördelar.

Här får jag anledning att berätta att i konfliktlösning talar man om tre olika konsekvenser av hur en konflikt lösts. De är:

- En vinner och en förlorar. Det är konsekvensen av kriget, kampen.
- Båda förlorar. Det är när båda sålt sig, kompromissens resultat.
- Båda vinner. Det är resultatet av en äkta problemlösning.

Du kan använda det som ett test på vilken metod du använt.

Känner du att du har "vunnit" diskussionen så har du också en partner, som har förlorat. Diskussionen har varit en kamp. Det vinner du inga anhängare på.

Känner du att du har kompromissat, så har både du och din diskussionspartner förlorat. Ingen av er är särskilt glad eller belåten. Och du har inte vunnit någon anhängare, bara fått en som ruckat

lite på sina åsikter, men
bara just nu i
diskussionen med dig -
för husfridens skull.

Känner ni att ni kommit
fram till något, som var
bättre än både det du
utgick ifrån och det din
partner utgick ifrån, då
vet du hur äkta
problemlösning går till!

Som vanligt är detta känt långt tidigare och i andra kulturer. I den japanska kampsporten Aikido vinner du inte förrän båda vunnit! Har du besekrat din fiende har du inte vunnit!

Ett resonemang, som är ännu mindre manipulativt, ännu mer heltäckande och också psykologiskt integrerat, finner du i [Faktaruta 19](#). Culbert talar där om att visa respekt för motståndaren. Att inbjuda honom till att lära sig analysera sin egen situation på samma sätt som du gjort. Att hitta eventuellt gemensamma behov och därför också lösningar, som kan tillfredsställa både hans och dina behov. Lösningar, som du kanske inte kommit på förut.

Bakgrunden här är att alla har sin uppfattning av verkligheten och att den är meningsfull för dem och styr deras handlande.

Detta är ett annat sätt att se än när vi tror att det finns en objektiv verklighet, som kommer att upplevas på ett enda sätt av var och en som rationellt tänker igenom problemen. En sådan inställning kommer att förleda oss att närma oss andra genom att förespråka en specifik lösning och söka deras stöd. Det är denna inställning Culbert kallar för "**partiinpiskarens**". *"Medvetenhet är politisk. Folk kommer att reagera mot oss om de känner att vår samarbetsattityd är en förklädning för att indoktrinera dem med våra politiska uppfattningar. De kommer nästan säkert att känna så om de tycker att de förändringar de funderar på mer gagnar oss än dem själva."* Vi måste akta oss för en slags förhandlingssituation där båda parter kompromissar bort sina intressen och behov.

Vi måste i stället utgå från att alla har sin uppfattning av verkligheten och att den är meningsfull för dem. Då vet vi också att de kommer att sätta sig emot att godkänna någon slags "sann bild av verkligheten", att de kommer att handla olika när de väl börjat uppleva problem och att maximala fördelar kan nås endast när människor med olika perspektiv kommer samman och gemensamt undersöker hur systemet kan

förbättras. Vi breddar vår syn till att gälla alla medlemmar av systemet. Det är denna inställning Culbert kallar "**statsmannalik**".

Denna inställning kommer vi till när vi själva kommit till insikt om vad som är vår del av problemet och vad som är systemets del. Det betyder att vi inte - som är så vanligt i vårt samhälle - ensidigt kan förlägga all skuld till systemet, och ikläda oss rollen av oskyldiga lamm där alla andra har fel eller är orättvisa. Eller rollen av "de medvetna" där alla andra inte ser eller är passiva. I Culberts referensram uttrycker han det som att vi gått igenom processen att höja vår medvetenhet om våra egna behov och intressen och om vad som egentligen sker i vår relation till det system vi är en del av. Och vi har kommit på i vilken grad detta system egentligen baseras på felaktiga antaganden om våra behov och intressen.

Även om vi i detta arbete kommit fram till ett förslag till lösning har vi också blivit tillräckligt vidsynta för att se hur alternativa lösningar också möter våra grundläggande krav. Vi är inte bundna till en särskild lösning. När vi nu närmar oss till och med personer som är en del av våra problem så gör vi det för att de skall genomgå en liknande process, men en som är deras lika mycket som vår har varit vår.

Vi försöker inte banka vår lösning i deras huvuden utan vi försöker hjälpa dem att hitta sina missförhållanden (bl a de problem vi representerar för dem), att göra dem förtrogna med det som Culbert kallar *den divergenta problemlösningsprocessen* (Se [Faktaruta 19](#) om det divergenta tänkandet). Vårt mål är att hjälpa dem till samma process som vi, inte att få dem att acceptera vår lösning. De viktigaste förändringarna sker när alla parter söker efter sätt att förbättra hela systemets funktion och där varje part kan stödja förändringar, som ger andra en bättre chans att fungera och utvecklas i systemet.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Vi skall akta oss för att manipulera, d v s inte redovisa våra motiv. Då förlorar vi folks förtroende.
- Vi skall akta oss för övertalning, d v s att ensidigt stapla argument för vår egen uppfattning. Då blir vi tråkiga, envetna, "festförstörare" i folks ögon.
- Lyssna! Ta reda på var dina åhörare står och tänk efter vart de

rimligtvis skulle kunna komma i riktning mot dina idéer.

- Träna på ja-mentekniken. (Det här låter ju manipulerande! Men vad jag menar är att du själv skall arbeta på att få ett undersökande sinne också när du bildar dig dina egna uppfattningar. Många gånger sitter vi själva fast i gamla, propagandistiska uppfattningar. Om de inte bottnar i något djupt inne i dig så blir du inte trovärdig varken för dig själv eller för andra!)

- Sök efter dina egna motiv, kanske de är omedvetna, be om hjälp! Hjälp andra att söka sina motiv. Det visar sig ofta att de sammanfaller. Då kanske du kan hitta en lösning, som t o m är bättre än den du brukar förfäkta!

- Träna äkta problemlösning där båda vinner.

- Sätt dig in i vad det divergenta tänkandet betyder och använd det.



Dialog med tyngdpunkten på processplanet

Ofta gäller dialogen inte så mycket sakplanet, d v s att du får eller kan ge förklaringar på den politiska situationen i Mellanöstern eller förhållandet mellan katoliker och protestanter på Irland eller vad det nu kan vara. Sådana förklaringar gör inte mycket åt min rädsla, kanske tvärtom. Min rädsla hör till processplanet och kan bara besvaras på det planet. Om jag möts av ett "Du behöver inte vara rädd!" från sakplanet så "hör" jag det inte, jag blir inte mindre rädd för det men möjligen får jag dåligt samvete på köpet!

Och här ser vi hur "att öka kontrollerbarheten av faran eller hotet" kommer till korta. För ett mycket litet barn kanske mamman fortfarande är den absoluta auktoriteten, som med sitt "Du behöver inte vara rädd" också verkligen minskar barnets rädsla. Tilliten är där total.

Men barnet behöver inte bli så gammalt för att kunna tänka "Vad vet du om det?" I puberteten ifrågasätts auktoriteter nästan automatiskt (som väl är, vill jag tillägga!).

Och när vi blir vuxna så fortsätter den där kampen mellan auktoriteter. Om kärnkraftsfrågan. Om miljöförroreningar.

Jag läser i dagens tidning att tobaksbolaget Philip Morris hade kallat till presskonferens där man förde fram en expert, som berättade om en undersökning, som visade att passiv rökning inte var så farligt. Och att ha undulater kunde ge cancer!

Jag tror ju vad jag vill! Ett vanligt yttrande, som egentligen slår huvudet på spiken. Det är för mig en gåta hur vi kan fortsätta att slå varandra i huvudet med auktoriteter och tro att det ändrar något. Jag tror vad jag vill!

En förklaring till vårt behov av auktoriteter är vår egen rädsla, vår egen bristande tillit, bristande identitet. När jag var i USA 1987 fick jag ett rockmärke med texten Question authority! (Ifrågasätt auktoriteten!). **De hade fattat att när motståndaren åberopar en auktoritet, så gäller det inte för oss att rota fram en annan auktoritet, som kan bevisa motsatsen. Det gäller att öka min egen integritet, mitt "inre kontrollställe", min identitet. Jag skall inte behöva auktoriteter. Question authority!**

På sakplanet.

Min rädsla ligger inte där, den ligger på processplanet.

Harold Urey var en av atombombens skapare. Han trodde först att atombomben skulle skapa den tusenåriga fredens rike. Ingen skulle våga kriga mer. Men efter Hiroshima och Nagasaki blev han tveksam. Vem skulle med mer auktoritet än han kunna ha ifrågasatt atombomben? Han skulle kunna gå in med massor av sakskaäl för att visa att han hade rätt. Men han hade fattat att problemet inte gällde auktoriteter (det fanns i alla fall auktoriteter på den andra sidan också). Här gällde det att förmedla något på processplanet, något som andra människor upplevde också. Han skrev därför en liten broschyr, som spreds i Sverige i slutet på 40-talet av ett litet förlag, som hette Fredens förlag. Den hette: "**Jag är rädd!**"

Och därmed hade han inlett Dialogen med massor av människor.

Och dialogen sker framför allt på processplanet, den handlar om känslor. Som vi ju är så rädda för! Och dessutom är det ju inte fint heller. I alla fall inte lika fint som intelligens.

När skall vi börja fatta att det är två olika saker, som inte kan ersätta varandra? Men som behövs för ett fullödigt liv. Båda två.

Det måste bli accepterat att uttrycka sina känslor. Det kommer också mer och mer. I privatlivet. Och i arbetslivet. När jag på 1960-talet pratade om känslor i t ex lärargrupper gick man i taket. Nu vill man bara lära sig mer och mer om hur det där med känslor fungerar.

Här kan fredsrorelsen/fredsarbetare göra en stor insats genom att upphöja det till norm att tala om sin rädsla eller vrede eller sorg. Men utan att stöta bort människor, som fortfarande är rädda för sina känslor.

(Not:

I vår genomgång av processmodeller

talas man om detta i termer av

orientering, (Yalom, 1985, Lacoursiere, 1980, Tuckman, 1965) eller exploration (Battegay, 1984-85, Stock-Thelen, 1958) eller

testning (Tuckman, 1965) eller

engagerande (MacKenzie-Livesley, 1984).

Vad man undersöker är sig själv och andra

och vad som blir accepterat.

Tuckman talar också om det som Form,

den fas där gränser undersöks och

normer sätts. Vad är tillåtet?

Då är man också beroende av gränsöverskridare och normsättare

(Yalom, 1985, Bion, 1961, Bemporad, 1976, Tuckman, 1965),

det kan vara ledaren eller enskilda gruppmedlemmar.)

Det gäller naturligtvis särskilt ledaren för ett fredsmöte, föredragshållaren eller underhållningsartisten eller den, som tar upp fredsfrågor i en informell diskussionsgrupp på arbetet eller i vänkretsen. *En norm sätts inte genom att proklamera den för andra ("Här är det tillåtet att tala om sina känslor") utan genom att själv tillämpa den.* Artisten, som sjunger om sin egen vanda; föredragshållaren, som vågar uttrycka sin egen vrede; grannen, som öppnar med att säga att han är bekymrad för sina barns framtid; mamman som svarar sitt TV-tittande barn: "Jag vet inte varför dom skjuter, men jag tycker också det är hemskt".

Genom sin ställning har de ett särskilt ansvar att bryta tystnadens konspiration. Konspirationen gäller att inte våga erkänna sin smärta, att inte våga tala om sin rädsla. I stadiet efter Alarm är vi särskilt beroende av vår omvärld. Tuckman, Bion och

Yalom talar om att beroende av ledaren eller av gruppen är utmärkande för denna fas. Det gäller för oss att förstå oss själva och vårt förhållande till omvärlden. Culbert kallar ju denna fas just Att förstå oss själva och att förstå systemet.

Att vara rädd är den normala reaktionen på atomkrigshotet, det är förnekandet som är sjukt. Att uppröras över kapprustningen (eller miljöförstöringen eller orättvisorna i världen) är ett "*mått på vår mänsklighet*" säger Joanna Macy. Men konspirationen har nått långt. Därför är det viktigt att bryta den. **Bertrand Russell och Albert Einstein uttryckte det som: "Kom ihåg din mänsklighet och glöm resten."** (Russell-Einstein, 1955) I Rogers mening gäller det att börja lita på och erkänna ens egna upplevelser och erfarenheter, att inte förtrycka dem, att påbörja den process av att "lossa på känslorna", som till slut gör att jag har direkt tillgång till känslor, upplevelser och erfarenheter i nuet, i processen.

Likaväl som bortträngda känslor tar energi och har sitt pris, fysiskt, mentalt och emotionellt, så får vi energi när de lösgöres, blottas. Vi blir bokstavligen friskare fysiskt, mentalt och emotionellt.

Det förutsätter inga särskilda faktakunskaper, bara att jag är i kontakt med hur jag har det själv.

Om vi skulle återvända till exemplet med mamman och barnet framför TV:n så skulle en jämförelse mellan tystnadens konspiration och dialogen kunna se ut som i figur 13.

Figur 13

Mamman kanske inte kan svara på sakplanet. "Jag begriper inte vad som händer i Libanon." Många använder det som skäl till att slippa svara. Många erkänner sin okunskap med ett "jag vet inte". Då har man svarat på sakplanet. Men på processplanet (där kom-munikationen lika gärna sker med tonfall eller non-verbalt) "sa" barnet att jag tycker det är hemskt, jag är rädd och det får inget svar av ett "jag vet inte". Men med det lilla tillägget "men jag tycker också det är hemskt" har mamman brutit tystnadens konspiration. Det är det jag kallar stadiet Dialog. Konstigare än så behöver det inte vara.

Vi måste lära oss att lyssna efter känslorna och vi måste lära oss att svara på känslor, att uttrycka våra egna känslor. Det är detta Richter uttrycker som att det inte är fråga om att lära oss "ett nytt sätt att tänka" utan "ett nytt sätt att känna" (Richter, 1988).

I denna fas gäller det att vara lyhörd och lyssnande. Oro och rädsla uttrycks på så många sätt.

- tonfallet (som i exemplet nyss)
- genom förnekanden:
"ja, jag är ju inte rädd,
men min fru är det"
- genom förskjutningar:
"ja, bara mina barn
klarar sig"
- genom
rationaliseringar: "ja,
bara det går fort"

O S V.

På relations-/processplanet kommunicerar människor på ett eller annat sätt sin egen rädsla. Det gäller att höra, att uppfatta det för att kunna starta en Dialog. Men det räcker inte bara att höra, man måste också bekräfta vad man hört på ett sätt som lyssnaren kan ta emot. Det kräver Rogers accepterande, d v s att inte döma, inte heller på relationsplanet där en dömande inställning kan ta sig subtila men ändå uppfattbara uttryck. *Om vi så bara andas (eller ens tänker för oss själva!) ett icke-accepterande så avstannar Dialogen.*

Det gäller också att svara genom att fortsätta dela med sig av sig själv, av sina egna känslor, att hålla dialogen i gång, levande. Vi kommer ihåg att den viktigaste "metoden" i Macys Förtvivalsarbete var "att dela med sig". Och det är just det som det gäller. Dela med sig, acceptera, lyssna och bekräfta. Martin Buber ansåg dialog och bekräftelse som alternativ till krig. På samma linje var också Freud: "Alles, was Gefühlsbindungen unter den Menschen herstellt, muss dem Krieg entgegenwirken. (Allt, som stöder känslomässiga bindningar mellan människorna, måste motverka kriget.)" (Freud, 1932)

I grupper som har möjlighet att gå djupare kan naturligtvis också andra reaktioner som beskrivits i processmodellerna dyka upp:

- kamp om dominans och inflytande, en eller flera deltagare lägger beslag på tiden (Mann, 1967, Frew, 1983)
- flykt: från intellektualiserande utläggningar till att man "måste" gå (Bion, 1961)
- opposition och attacker mot ledaren (Bion, 1961)
- regression (Battegay, 1984-85, Cashdan, 1973)
- konflikter i gruppen (Tuckman, 1965, Mann, 1967)

För alla gäller att vidmakthålla normen om att acceptera (även olikheter), lyssna och bekräfta, dela med sig. Det betyder att vi kommer i kontakt med rädslan, vreden, sorgen bakom alla försvar. De är uttryck för den smärta, som ett subsystem (vi) känner när någon del av systemet (världen) är sårat eller sjukt. De är normala varningssignaler för att göra något. Fast vi tror det, är de inte farliga, vi går inte sönder av dem. De leder till källan. "När vi upplever den smärtan erfar vi att den är rotad i omsorg, inte bara för oss själva och våra barn utan för hela mänskligheten." (Macy, 1983).

På detta sätt kan gruppen :

- se likheterna: det är inte bara jag som är orolig
- lägga problemet där det hör hemma. Det är inte jag som är galen, det är faktiskt situationen i världen som är galen.
- börja se sammanhangen.

Det låter kanske stort och ansvarsfullt men behöver inte vara det. Mammans "...men jag tycker också det är hemskt" fyller alla krav även om man kan tänka sig att deras diskussion fortsätter. Hon har visat att hon förstått, bekräftat barnets reaktion, accepterat och delat med sig.

Vad betyder det för exempelvis sångartisten i överlevnadsrörelsen?

Ja, *i det här stadiet* skall man inte späda på (gå tillbaks till) alarmerande texter, här skall inte människor "väckas", inte heller eldas upp till kamp. Här skall åhöraren känna igen sig i texten, artisten (eller textförfattaren) skall tala om sig själv eller berätta om någons reaktioner (dela med sig), åhörarna skall få sina känslor bekräftade och genom artistens engagemang fås att lyssna, som är så viktigt i detta stadium. Då blir artistens framträdande ett bidrag till fasen Dialog.

All enkelriktad kommunikation (radio, TV, sång, teater, föredrag) kan per definition inte ensam utgöra Dialogstadiet. Men den kan på olika sätt ge ett bidrag till stadiet.

Men för att gå igenom stadiet som en process på väg till nästa krävs det att åhöraren också kommer till tals. Detta är vi mycket dåliga på i fredsrörelsen.

Det skulle kunna räcka att sända omkring ett upprop för undertecknande eller att rösta ett "JA" för att anta uppropet. Det är ett minimum av dialog men nödvändigt. Ett sätt som använts med stor framgång är att ge åhörarna 3, 4, 5 minuter för att prata med sin bänkgranne om sina reaktioner på den visade filmen eller föredraget med alarmerande innehåll. Allmänt kan detta också tjäna som inledning på mötet. Ingen rapportering efteråt, ingen diskussion i hela gruppen, bara att ha startat dialogen. **Effekterna av dessa få minuters samtal är häpnadsväckande.** Deltagarna blir mycket villigare till allmän diskussion, friare att uttrycka sig, det är inte bara de "professionella" tyckarna som pratar, hela församlingen känns friare, mer öppen. Att detta inte används mer beror antagligen på vår/mötesledningens rädsla att förlora kontrollen, att programmet inte skall hålla. Men vad är vinsten av att vi får genomföra vårt program "ostört" jämfört med att ha startat Dialogen, gjort deltagarna aktiva!

Fast det naturligtvis är bättre att lägga ännu mera tid på dialogen, så är det avgörande att det blir några minuter jämfört med inga. Ingen dialog är ett bidrag till tystnadens konspiration, till vår psykiska förstumning. Tre minuter är ett bidrag till dialogen och inget bidrag till tystnadens konspiration.

Det betyder också att ett sådant inslag kan vara användbart i mycket stora sammanhang som kongresser och konferenser och också i kanske mer ovana sammanhang som högmässor och vetenskapliga symposier. Jag har själv använt det så. Alla mina rädslor för negativa reaktioner kom på skam. Det blir mycket uppskattat.

Om tiden tillåter kan dialogen fördjupas. Flera handledningar till strukturerade övningar som är lämpliga i detta stadium finns - oftast tyvärr bara i stenciler och på andra språk än svenska. Joanna Macys bok *Despair and Personal Power in the Nuclear Age* är den mest fullständiga.

Det finns ingen regel för när man kan säga att Dialogstadiet är "slut". Jag vill erinra om de "cirkulära processmodellerna", där man efter att ha gått igenom "processen", startar på nytt och arbetar - kanske på ett djupare plan eller med andra områden.

I praktiken får tiden avgöra. Erfarenhetsmässigt tar Dialogen tid. Lacoursiere (1980) anger att hans två första stadier (som tillsammans närmast motsvarar vårt Dialogstadium) vardera kan svara för upp till 1/3 och t o m hälften av den disponibla tiden. Det stämmer också med mina erfarenheter.

Du tycker kanske att detta är vansinnigt. En tredjedel av tiden innan vi kommer nånstans, innan vi kan bestämma oss för vad vi skall göra! Vad som gör det svårt är vår bristande vana vid att betrakta arbete på processplanet som produktivt arbete. Det vi vanligtvis kallar för arbete sker på sakplanet. Som vi påpekat tidigare är dock den tid man lägger ned på processplanet många gånger en förutsättning för att det skall bli något gjort på sakplanet. Men vi är ovana att iaktta, identifiera och formulera vad som sker på processplanet. Genom frånvaron av "konkreta", "praktiska" resultat blir vi dessutom osäkra på om det som sker är konstruktivt. (Det är detta som får chefen att säga: "Vi är här för att jobba, inte för att snacka skit").

Denna osäkerhet är ett stort hinder för ett effektivt fredsarbete. Dialogstadiet är det vi har minst erfarenhet av och därför är benägna att förbise eller hoppa över. Men som vi har sett går det inte att hoppa över ett stadium och tro att processen fortsätter fram till handling. *Skall människor komma fram till sin handlingskraft så krävs det ett Dialogstadium.*

Livet självt, arbete, fritid, familj, vänner förser oss med rika tillfällen till dialog och det är säkert anledningen till att så många är aktiva i fredsarbetet. Men när de ämnen, som fredsrörelsen vill framhäva, reser psykologiska försvar så stryps dialogen. Om detta också gäller själva fredsrörelsen så är vi riktigt illa ute. Fredsrörelsen måste ständigt öppna nya möjligheter till dialog framför allt för dem som ännu inte funnit sitt engagemang men också inom själva fredsrörelsen.

Jag ber dig, läsare, att delta i ett experiment.

Du har följt mitt resonemang till nu. Du kan acceptera det eller förkasta det.

Om du accepterar det: försök att observera hos dig själv om du också i handling kommer att följa detta du accepterat. Kommer du att tillämpa det vid nästa möte? Kommer du att börja ditt nästa föredrag med någon form av Dialog? Kommer du att

dela dina känslor om kärnvapenhotet med någon du inte gjort det förr med, din granne, arbetskamrat, släkting, medresenär...?

Vad jag är ute efter är om dina egna försvar kommer att hindra dig. Testa, efter en tid kanske du ser vilket mönster du följer! Om dina försvar fortfarande tillåter dig att acceptera dessa tankegångar, så är det tydligen dags för dig att börja titta på vad som hindrar dig, dags att börja arbeta med dig själv.

Om du inte har accepterat resonemanget, så skall jag inte börja tala om dina försvar. Däremot är jag intensivt intresserad av att höra dina invändningar och alternativ. Hör av dig! [Klicka här!](#)

Dialogen är inget mål i sig själv, den är ett stadium, en fortsättning för att gå vidare till nästa och till slut komma vidare till handling. Det är handlingen som är målet. Men låt oss aldrig lura oss att vi kan gå direkt dit utan att ta vägen över Dialogen!

Det är genom att visa att vi genom dialogen kan smälta den skrämmande information, som väller över oss och därmed nå fram till vår handlingskraft, som vi kan återupprätta dialogens värde och attraktionskraft för människorna. Dialogen är inte en tung plikt man åtar sig utan ett praktiskt redskap för att nå åtråvärda mål.

Men är det inte påfrestande med människor, som viker ut sig själva och sina känslor för hela världen och vid alla tillfällen?

Jo, men det påfrestande kan vara av två olika slag.

I det ena fallet är det åhörarens försvar, som slår till, och det är ett problem dels för åhöraren men också för den som agerat så. Är det med syftet att vinna anhängare för fredsarbetet han agerat, så har detta syfte förfelats. Per definition! Oavsett hur väl han menar. Det är inte intentionerna, som räknas, det är konsekvenserna. Är det du, som är åhöraren, så kanske du skall titta på dina försvar.

I det andra fallet är det den agerandes försvar, som slår till. Det är försvar mot att verkligen uppleva sin smärta, vrede, sorg, rädsla. I stället för att våga gå in i dessa starka känslor projicerar denna människa sin smärta på världen utanför. Känslouttrycken blir manér och det är påfrestande för andra att bevittna. Tyvärr finns det sådana människor i fredsrörelsen också. Konsekvensen blir inte några nya aktiva deltagare i fredsrörelsen för detta är inte vad jag menar med dialog. Möjligen kan konsekvensen bli att människor på ett eller annat sätt köper sig fria från det dåliga samvete, som talaren i bästa fall gett dem, t ex genom att fylla insamlingsbössan.

Men aktiva blir de inte!

■■■ Hur kan Dialogstadiet se ut på ett möte eller en kurs?

Det enklaste du kan göra är att - efter den alarmerande filmen eller föredraget - sätta deltagarna i mindre grupper (4-6 i varje) och diskutera vad de hört och sett.

Vad som händer är naturligtvis att man ofta kommer att diskutera innehållet i den förra programpunkten. Några kommer kanske att redovisa sina känslor inför hotet men troligtvis snabbt viftas bort av en självutnämnd ledare (troligen med höga försvar) eller ignoreras. Det kommer att bli ett exempel på hur våra psykologiska försvar kommer att hålla kvar oss i passiviteten och hopplösheten, vi kommer inte ens att kunna prata om det. Det här kan du naturligtvis ta reda på genom att gå runt och lyssna lite grand (men se till att du inte blir någon kontrollant, då blir det bara värre). Om du tränar lite så kan du säkert avgöra på själva sorlet om man bearbetar sina känslor eller "bara snackar". Många sensitiva människor kan känna om det finns ångest i rummet. Det är ju en väldig fördel för en mötesledare och alls inget konstigt. Det är det man pratar om när man talar om att "känna vibrationerna".

Varför blir det då så här? Det beror på att vi är väldigt otrygga i grupp och särskilt om vi skall tala om våra känslor.

Vad kan du då göra?

Du måste öka tryggheten. Det har du ju redan delvis gjort genom att sätta dem i små grupper. I den stora gruppen skulle mycket få ha pratat över huvud taget och bara de vanliga "pratarna". Men om det inte har räckt så får du minska grupperna ännu mer. Du får dessutom göra instruktionen tydligare: säga att det är viktigt att man pratar om sina känslor inför kärnvapenkriget eller vad nu mötet handlar om. Om man vet att alla andra också skall prata om sina känslor så är det inte så farligt. Du har ökat tryggheten.

Sätt dem två och två eller låt dem bara vända sig till sin bänkgranne - det här kan du naturligtvis göra redan från början! Blir det några grupper med tre så gör det ingenting, men blir det fyra i en grupp så kan du be dem dela sig i två. Be dem sedan berätta för varandra om sina känslor inför kärnvapenhotet. Lägg till att du tror det är viktigt att vi gör det. Be dem vara så konkreta som möjligt och gärna berätta om ett särskilt tillfälle då de greps av vansinnet i krigsplanerna.

Det kommer fortfarande naturligtvis att vara några, som kommer att intellektualisera eller tillgripa andra försvar men du kan inte tvinga folk.

När man nu har hört den andre berätta och själv också berättat om sin oro har man blivit betydligt säkrare. Det är ju inte bara jag, som har sådana här funderingar.

Då kan du be dem slå ihop grupperna till 4-mannagrupper och be att en i varje grupp berättar för de nya om vad den andre berättat och så gå laget runt. Då kommer troligen en grupp, som undvikit känslorna, att i alla fall få höra de andra berätta om sin oro. Det är också Dialog och gör kanske att man vågar tillägga något till sin ursprungliga berättelse.

Risken finns ju att det råkar bli två par med höga försvar, som går ihop men du kan inte göra mycket åt det.

Nu har man hört ännu fler och tryggheten med ämnet har ökat. Därför kan du, när de är färdiga (ge 4-mannagruppen minst 10 minuter) fråga om det är någon som vill berätta något från sin grupp för allihop. Det kan vara hur lika alla har reagerat eller hur olika eller något annat som man slagits av under diskussionen. Nu får du inte bara höra de stora pratarna, som du skulle fått om du ställt frågan direkt i den stora gruppen utan nu vågar sig säkert många fler på att prata. Då får också de som eventuellt undvikit oron ändå höra något om andras oro. Och mer kan du inte göra för dem. Det är ändå Dialog: att kanske känna igen sig i vad en annan människa säger.

Tiden? De första 2-mannagrupperna behöver minst 5 minuter, 4- grupperna minst 10 minuter och den avslutande rundan minst 5-10 minuter, sammanlagt troligen en halvtimme. Har du mer tid är det bara bra. Då har du gjort ett gott jobb med Dialogstadiet och kan gå vidare till Samhörighet.

Ja, men det är väl inte alltid man har en halvtimme på sig. Nej, och varje litet bidrag till att bryta tystnadens konspiration är en stor insats. Kanske också i situationer där du inte kan påverka programmet. Jag har ibland som föredragshållare inlett med 3 minuters prat med bänkgrannen om vad man känner inför krigshotet. Och sedan startat mitt föredrag. Eller 1 minut.

Eller om du inte tror dig om att kunna genomföra det så varför inte låta Dialogen genomföras genom att deltagarna får känna igen sina känslor i en sång eller en dikt, som framförs från podiet. Förklara noga för artisten vad du vill att det skall handla om så kan han/hon säkert välja något passande.

Om man har ännu längre tid då?

Ja, du kan alltid öka tiden för varje gruppering. Det som jag sa ovan kunde ta en halvtimme blir bara bättre om det får ta en timma.

Men du kan också fortsätta med andra uppgifter - antingen det första tagit en halv eller en hel timma. Låt dem möta nya gruppdeltagare. Gör nya 4-mannagrupper och ge dem en ny uppgift anpassad till deras trygghetsnivå. Det kan röra deras barns oro. Eller hur de föreställer sig att de skulle bete sig vid ett kärnvapenanfall i närheten av där de bor. Om någon överväldigas av sina känslor och börjar gråta så är det inte

farligt. Kom ihåg att oron är en sund reaktion. Vi borde bli mer upprörda över dem som "håller masken" än över dem som tappar den. Låt dem också berätta och diskutera mer i den stora gruppen. För varje omgång blir man tryggare och kan berätta mer i stora gruppen.

Jag har redan sagt att Dialogstadiet är tidskrävande om man vill säkra resultatet. Halva tiden eller mer är inget ovanligt för Dialogen. Då kan du räkna själv med utgångspunkt från den tillgängliga tiden.

Men glöm inte heller att en minuts Dialog är den avgörande skillnaden jämfört med tystnaden. ■

[Till detta kapitelns början](#)

[Till nästa kapitel](#)

[Till innehållsförteckningen](#)

Till innehållsförteckningen

Till detta kapitel Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet

Kapitel 10

Samhörighet

I Dialogstadiet börjar man lära känna sig själv och se likheter och olikheter med andra. Tyngdpunkten ligger på ett individuellt plan även om det innebär att jag ser andra individer i gruppen. Människor man delat sina känslor med kommer en nära och det uppstår ofta en känsla av samhörighet.

Det där ser man väldigt tydligt i början på en längre kurs. Om man under första passet låtit deltagarna arbeta i mindre grupper har de sedan mycket svårt att bryta upp den första gruppen och bilda en annan arbetsgrupp. Den ursprungliga gruppen står för mycken trygghet för deltagarna.

Samma gäller en större eller mindre grupp, som just lämnat dialogstadiet.

Sambandet mellan vår grupp och övriga människor eller med världssammanhangen, hur vi hänger ihop, är dock fortfarande oklart. Culbert skiljer mellan stadiet Att förstå oss själva och systemet (där vi börjar förstå dels oss själva och dels systemet) och stadiet Att förstå vårt förhållande till systemet.

Flera av de processmodeller vi studerat tidigare anger ytterligare ett stadium innan vi kommer till ett "produktions"- eller handlingsstadium:

- Yalom talar om Att utveckla samband,
- Battegay om Katarsis och Insikt före Social inläring,

(Not:
Katarsis är ett grekiskt ord,
som betyder rening.
I psykologin använt
i betydelsen avreagering,
befrielse från bortträngda känslor
genom att låta dem få utlopp.)

- Mann om Internalisering,
- Bion om Parbildning (och menar "upplevelser" av värme, närhet, stöd) innan vi når arbete, handling,
- Macy har Vändningen före Kraftpåfyllning,

- Frew talar om ett Känsломässigt stadium upptaget av närhet,
- Bemporad om att Förnya mellanmänskliga relationer innan vi kommer till att Handskas med verkliga livsproblem,
- MacKenzie-Livesley om Närhet och Ömsesidighet före Systemupplösning,
- Kolb talar om en Äkta självuppfattning och Livsbeslut före Nytt beteende,
- Lacoursiere talar om Bearbetning före Handling

O S V, O S V.

Det är tydligt att det måste något mer till efter Dialogstadiet innan vi kan börja närma oss handling.

Vad är detta 'något mer'? Det ser ut som det finns två linjer. Den ena går på samband, förnya mellanmänskliga relationer, insikt, självuppfattning, stöd och ömsesidighet. Den andra har mer att göra med parbildning, värme, känslor, närhet, som nämns flera gånger.

Den första synes gå på hur vi hänger ihop, hur vi är delar av samma system, hur allt har ett samband.

Den andra synes gå på komponenter i omsorg.

Om jag skulle försöka göra en syntes av de här två linjerna skulle jag på grundval av mina erfarenheter som grupptränare kunna tänka mig följande:

När bortträngda känslor blottläggs och man plötsligt upplever att man kan hantera dem, öppnar sig vägen till människans innersta, där omsorgen bor. Efterhand frigöres mängder av energi, som tar formen av en väldig utvidgning av medvetandet. Dessa två, delvis samtidiga processer, bäddar för en plötslig insikt om att det samband, vi sett hos oss själva och i gruppen, är ett transpersonellt, interplanetärt, kosmiskt samband, som gäller allt levande bortom tid och rum; vi upplever evolutionen och oss som en del i den.

Det är som om Dialogen har bäddat för denna vändning och att en antydning av detta stora sammanhang utlöser denna medvetandeutvidgning.

I grupprocesssammanhang talar man vanvördigt om onsdagsvändningen; måndagen och tisdagen upplevs som tunga, negativa, mållösa och plötsligt någon gång under onsdagen vänder det och torsdagen och fredagen blir en euforisk arbetsperiod. Macy har snuff på det här, när hon kallar det här stadiet Vändningen.

Hur sker då denna vändning?

Troligtvis genom att ge deltagarna en situation, där - kanske som en möjlighet av flera - man kan koppla sig till denna enorma känsla av samhörighet i universell eller kosmisk mening. Antagligen måste också denna situation förläggas långt ovanför eller bortom gruppens nivå. Detta kan ske genom att införa ett inslag med ett vidare perspektiv. Detta kan vara globalt, universellt, interplanetärt, trans-personellt, metafysiskt, esoteriskt, andligt. Man kan välja inom sin egen och deltagarnas referensram (eller - kanske helst - litet utanför denna).

■ ■ ■ Hur kan Samhörighetsstadiet se ut på ett möte eller en kurs?

Jag skall ge några exempel på metoder, som kan användas i detta stadium. Meningen är att du skall få en känsla av vad som förenar dem för att själv kunna dra slutsatser om egna metoder, som kan bidra till att föra deltagarna genom stadiet.

• *Föreläsningar:*

Korta föreläsningar, som fokuserar sambandet. Innehållet kan vara hämtat från ekologi, neurologi, matematik, filosofi eller vilket område man nu är hemma på. Populärvetenskapliga metaforer eller berättelser som "Den hundrade apan" (Keyes, 1983) passar också. Det borde vara en utmaning för vetenskapsmän, lärare och andra specialister att finna ämnen inom ramen för sitt kunnande, som kan bidra till detta stadium i stället för att som oftast bidra till stadiet Alarm.

• *Musik, sång, dans.*

Här är möjligheterna oändliga. Från moderna ballader som Joan Baez Open the Door and Come on in till Halleluja-kören ur Händels Messias, från buddistisk mantrasång till Ralph Lundsteens Vintersymfoni.

Det är viktigt för artister att välja rätt i stadierna. Här är temat Samhörighet, inte Dialog, där de ju också kan bidra. (Också ett helt sångprogram kan ju byggas upp efter våra stadier.)

• *Betraktelser, bön, meditation...*

Macy (1983) beskriver en övning, Källan, inspirerad av kväkarnas gudstjänstform:

"Vi sitter i en ring, ibland med ett brinnande ljus i mitten. En vägvisare inbjuder oss att lyssna med ord, som hjälper oss att slappna av och lyssna. Till exempel så här:

Medan vi andas djupt, låt oss vänta i stillhet. Låt oss vänta på vad världen och det mirakel, som är att vi lever i den nu, vill låta oss veta. Låt den

tystnaden hända medan vi betraktar de bilder och tankar, som uppstår inom oss. Efter ett tag kanske vi uppmanas tala eller att dela vårt lyssnande i sång eller rörelse. Då låter vi det sägas, som vill bli sagt genom oss. För att låta alla få kontakt med källan, låter vi en stunds tystnad följa var och en.

Det är oftast omkring tio minuters meditativ tystnad, ofta med slutna ögon, innan de församlade börjar tala, en och en utan särskild ordning. Ibland är det en historia, ibland en bön, ibland en sång eller ett skri av smärta. Den samlade tystnaden innesluter oss och befriar oss från våra personliga fångelser och vad som sedan sägs ut ur den tystnaden talar till oss alla och föder oss."

Macy har också en ledd meditation, som hon kallar Livets väv. Denna är mycket verkningfull. Genom sin form kan den lätt varieras efter tillfället. En variant har till och med använts på en kongress för ett politiskt parti i Sverige.

Gemensam, ledd eller enskild bön, som fokuserar sambandet med allt, har sin givna plats här.

En betraktelse ledd av en präst kan också passa här. Förklara dock något av meningen med stadiet, så han/hon kan välja något som passar.

- *Cirkeln.*

Cirkeln har sedan urminnes tider använts i ritualer. Den förenar oss med ett oändligt antal människor både då och nu. Den har en helande verkan. Den sluter kretsen så att energi kan vandra från den ena till den andra. Man ger och tar emot. Den ackumulerar energi, en energi, som inte används för att få makt över utan makt tillsammans med - den energi, som systemteorin kallar synergi.

Att låta deltagarna stå i cirkel kan kombineras med meditation, bön, dans, sång...

- *"Tredje-världen-lunch":*

Denna har använts i skolor men passar i andra sammanhang också. Av hundra portioner mat är 90 en handfull ris och 10 grillad kyckling med pommes frites och sallad. Portionerna lottas ut.



Det är ett märkligt stadium detta. Du kanske reagerat för de rituella inslagen, som jag gett i exemplen. De behöver inte vara så starkt markerade. Men ändå är det som sker märkligt. Jag har varit med om det så många gånger men blir fortfarande lika förbluffad över vad som sker. Den oro, smärta, rädsla vi delat är plötsligt läkt eller kanske vi kommit bortom smärtan och till den källa till kraft, som

legat oåtkomlig för oss i alarmstadiets passivitet. Vi har fått kontakt med den energi vi har inom oss i kraft av vår samhörighet.

Och nu är frågan hur den skall utvecklas och användas.

[Till nästa kapitel](#)

Kapitel 11

Kraftsamling

Efter att ha varit avskurna från vår handlingskraft så länge kan vi inte bara koppla på den igen och tro att den är obruten. Nej, vi måste försiktigt utforska den, fördjupa den, göda den, odla den. *Detta är ett stadium, som man ofta slarvar med i fredsrörelsen.*

En som försiktigt frågar efter något att göra, föreslås snabbt att ingå i styrelsen! En skolklass, som "vill göra något", föreslås skriva till Bush och Gorbatsjov. Båda uppgifter som går långt utöver det nyvunna intresset eller inte står i någon måttlig relation till ett realistiskt mål. Ofta finns inslag av något man skulle kunna kalla ett "världsfrälsarsyndrom", som innebär att man tror att ens agerande skall kunna lösa världsproblemen i ett slag.

Är du en överlevnadsarbetare skulle jag vilja föreslå att du ser dig som förlösare av den frågandes intressen, inte som en som skall övertala folk att bli aktiva för en speciell uppgift. "Det gäller inte att skapa motivation, det gäller att hitta den."
(Parknäs, 1976)

Till dig, som frågar skulle jag vilja säga att du skall noga undersöka vad du vill, vad du orkar, vad som passar din livssituation, vad som är möjligt att se resultat av. "Var rädd om din motivation! Låt ingen ta den ifrån dig." (Parknäs, 1976) . Du måste hitta din plats i fredsrörelsen och arbetet på att hitta din plats är i sig ett fredsarbete, det räcker så länge!

Den förkättrade uppgiften att klippa fredsduvor, som används mycket i skolor, är alldeles utmärkt i detta stadium, medan den vore en cynism och en katastrof att ge barnen i Alarmstadiet.

Vad som har hänt, när jag kommit till det här stadiet, är ju att min attityd, min inställning eller vad man vill kalla det, till mina påverkansmöjligheter har ändrats. I Seligmans termer har hjälplösheten börjat släppa genom att jag fått en ny syn på möjligheterna att kontrollera vad som sker.

Det är naturligtvis mycket viktigt att noggrant undersöka dessa möjligheter. Som vi kommer ihåg från referatet av Seligmans teorier om inlärd hjälplöshet var två faktorer avgörande: kontrollerbarheten och förutsägbarheten. Att inte kunna kontrollera en

händelse - den inträffar oberoende av alla våra avsiktliga responser - är början till den inlärda hjälplösheten. Att det inte heller finns någon signal, som förutsäger händelsen, är början till ångesten. Vi föredrar förutsägbara traumatiska upplevelser framför oförutsägbara.

Kärnvapenkriget framstår för den enskilde individen som liggande utanför den egna kontrollerbarheten och samtidigt som oförutsägbart bl a på grund av riskerna för ett kärnvapenkrig av misstag. Det är först i ett vidare perspektiv, som en del av en stark fredsrörelse eller en mäktig världsupinion eller på grund av "fjärilseffekten", som han/hon kan börja tro på kontrollerbarheten.

Som vi vet är fredsrörelsens arbete inriktat på uppnåendet av delmål som "stoppa användningen av kärnvapen" ("Psykologer mot kärnvapen för fred och ekologisk balans" och liknande) eller "Provstopp nu" eller "Norden - kärnvapenfri zon". Men också dessa mål måste ur ett individperspektiv upplevas som övergripande. I det vardagliga arbetet är målen mycket mer all dagliga och praktiska: att göra en namninsamling, att genomföra ett möte, en demonstration, en uppvaktning, att skriva protestbrev, att knacka dörr, att slicka kuvert.

Här vill jag parentetiskt åter varna för åtgärder, handlingar, aktioner, som faller tillbaka till att lära in hjälplösheten igen. Kriteriet på en sådan aktion ligger hos individerna. Det, som för en upplevs meningsfullt, kan för en annan upplevas meningslöst. Detta är säkerligen en av mekanismerna bakom utbränning inom överlevnadsrörelser.

Det är alltså viktigt att föra in moment av kontrollerbarhet för att inte göda hjälplösheten. Detta kan göras på det lokala planet genom att sätta bestämda delmål. När man nått dessa upplever man också att man har kontroll över situationen och hjälplösheten motverkas eller avläres.

Vi skall komma ihåg att upplevelsen är viktig. **Upplevd hjälplöshet är lika effektiv bromsare som faktisk. Och upplevd kontrollerbarhet fungerar även om den inte är faktisk.**

För att ge en aning om denna mekanism kan du spekulera i om inte kontrollerbarheten kan antas öka genom följande åtgärder:

- bestäm er inte bara för "en namninsamling" utan för att "samla in x tusen namn" . Det gör ju inget om det blir 2x tusen namn, tvärtom.
- försök att informera dem som skrivit på ett upprop (även om det bara varit "på gatan") om resultatet, kanske i en intervju eller artikel eller t o m

annons i lokalpressen. Det är viktigt för att öka kontrollerbarheten för den som skrivit på.

- på det möte, där ni beslutar om en uppvaktning, bör ni också bestämma tid och plats för ett möte där ni rapporterar om resultatet.
- skriv inte ett protestbrev utan att förvissa er om någon form av reaktion från mottagaren om så bara ett mottagningsbevis. Att låta skolelever skriva till Bush och Gorbatsjov kan vara ett bidrag till inlärd hjälplöshet (nämligen om de inte svarar).

En parentes i detta sammanhang: skall inte överlevnadsrörelser försöka öka sina motståndares hjälplöshet genom att vara okontrollerbara och oförutsägbara? Det tycks vara denna mekanism, som utnyttjas med framgång av Greenpeace och Plogbillsrörelsen och rörelser med civil olydnad på programmet.

Möjligheterna att öka kontrollerbarheten kan vara av yttre karaktär: att jag genom vissa åtgärder påverkar skeendet. Demonstrationer, namninsamlingar, möten o dyl hör till fredsrörelsens klassiska metoder.

Men möjligheterna kan också vara av inre karaktär.

Jag har flera gånger tidigare sagt att arbete på den egna personliga utvecklingen kan vara fredsarbete. Jag tog som ett exempel att om jag arbetar med mig själv exempelvis för att öka min kärlek och min vilja, så blir jag bättre skickad att framföra ett fredsbudskap, jag blir trovärdigare. Den personliga utvecklingen gör mig bättre på att arbeta i fredsrörelsen.

Men också ännu mer "privat" sett kan personlig utveckling vara ett fredsarbete. Vi vidgar då definitionen av fredsarbete från den klassiska: "att arbeta inom fredsrörelsen" till att gälla alla mina handlingar även i privatlivet, i familjen, bland grannar, i närsamhället, i jobbet. Om min personliga utveckling gör mig till en fredligare människa, så lär jag mina barn fredlighet, är ett exempel för mina grannar, i mitt arbete, i mina sociala kontakter. Jag har ökat fredligheten i världen. T o m att arbeta på att utveckla denna min fredlighet är då ett fredsarbete.

Jag är väl medveten om att detta är en definition, som är främmande för många inom fredsrörelsen. Psykologer kan hävda att vi behöver vår aggressivitet, att den kan vara konstruktiv. En del säger t o m att vi är genetiskt betingade till aggressivitet och våld, något som det s k Sevilla-deklarationen om våld (Statement on violence) dock definitivt avfärdat (se [Faktaruta 23](#)).

Det är olyckligt om den organiserade freds rörelsen ser sig som den som har den rätta definitionen på fredsarbete. Det är början till en ritualisering, som blir steltnad sekterism och till slut död. Då blir det naturligt att vända den ryggen och låta den själv sörja över "människors passivitet".

För vissa delar av freds rörelsen är detta att personlig utveckling är fredsarbete mindre främmande. Jag tänker på kristna eller andra religiöst eller andligt eller icke-våldsinspirerade delar. Jag tror denna syn kommer att breddas till allt fler. Jag tänker återkomma till detta i avslutningskapitlet om det nya paradigmet.

Människan är visionär och behöver sina visioner

Ett område där du kan förbättra dina egna resurser är visionernas värld.

Elise Boulding (1986) har gett oss en handfast metod för detta.

Hennes utgångspunkt är att vi - främst moderna människor i västerlandet - förlorat vår visionära förmåga, att vi måste återerövra den och skaffa oss visioner. Och att ha visioner, att kunna formulera visioner, är naturligtvis viktigt, när vi skall ändra våra omedvetna föreställningar.

En andra utgångspunkt för Boulding är att freds rörelsen inte har eller inte har kunnat formulera ett mål i andra termer än "inte krig". Hur ser freds rörelsens egentliga mål ut? Hur ser freden, det fredliga samhället ut?

Med vision menar Boulding inte en abstrakt, intellektuell beskrivning av ett framtida idealtillstånd, en utopi, utan de inre synföreställningar, "syner" - i ordets ursprungsbetydelse - om framtiden. Vi skall öva upp vår förmåga till ett fritt inre flöde av synföreställningar och använda vår ganska obrukade förmåga att visualisera för att kunna formulera våra mål. Jag kommer att berätta mer om detta i avslutningskapitlet.

Boulding anknyter till gamla - i stort förlorade - andliga traditioner från kristen mystik, shamanism och österländska religioner där visionen, "synen", var ett arbetsredskap för att komma till kunskap.

Med slutna ögon får deltagarna föreställa sig, att de kommer till ett samhälle trettio år framåt där inga vapen förekommer. För sin inre syn vandrar de omkring i detta samhälle och studerar hur det fungerar. De ställer frågor till människor de möter. Det är viktigt att framhålla att man inte skall konstruera, tänka ut svaren intellektuellt utan lyssna till vad människorna i den inre synen svarar. Det är endast så man kommer åt den inre kunskapen.

Efter den första "resan" får deltagarna dela med sig av sina erfarenheter genom ord och bild. Grupper intresserade av en särskild aspekt av det framtida samhället kan

bildas. Om det finns tid kan en grupp "resa tillbaks" med syftet att studera en särskild aspekt: undervisning, kriminalvård, industri... (Bouldings seminarier varar från ett par timmar till 2-3 dagar, men man kan också använda kortare visioner som ett inslag i annan aktivitet.)

Boulding har lett "visionära" workshops med hundratals deltagare och säger sig frapperad av hur stora likheter olika människors visioner om det fredliga samhället har. Detta stämmer väl överens med mina egna erfarenheter när jag använt visualiseringar -som jag föredrar att kalla det - inte bara i fredsarbete utan i yrkeslivet. I [Faktaruta 16](#) ger jag ett exempel på hur jag använder visualisering i fredsarbete.

Jag vill påminna om att detta stadium heter Kraftsamling. *Det är ännu inte ett stadium för direkt handling.* Det kan synas ineffektivt att vi inte kan "börja arbeta" snart men vi skall komma ihåg vad vi lärde oss redan av Tuckmans modell: det är lönlöst att försöka pressa fram lösningar, handling i de tidigare stadierna. Detta är en process och vi måste igenom alla stadierna och vi måste gå igenom dem i den ordning de kommer i processen. Det är bara att lura sig själv att tro att vi är färdiga för handling. *Den handling, som vi eventuellt skulle kunna prestera är inte förankrad i oss själva. Den kommer inte att leda till något resultat och vi själva kommer att kastas tillbaks till hopplösheten igen.*

När vet vi då att vi är mogna för handling? Jag tror svaret gömmer sig i begreppet **Att hitta sin plats.**

Castaneda berättar i sina böcker om shamanen Don Juan. Castaneda bestämmer sig för att bli Don Juans lärjunge och kommer till hans hus. Don Juan möter honom på en stor veranda utanför huset och - efter att ha bett Castaneda att hitta sin plats - försvinner han.

Castaneda går oroligt omkring och väntar på att Don Juan skall komma tillbaka. Timmarna går och Don Juan kommer inte. Castaneda börjar gå omkring på verandan och känna efter om det finns något ställe som kan vara "hans plats". Han provar olika ställen, sittande, stående, hukande. Timmarna går och det blir natt. Och det blir dag och Castaneda söker fortfarande.

Han börjar förstå att Don Juan inte kommer att komma tillbaka förrän han hittat sin plats. Utmattad fortsätter han att prova nya platser. Timmarna går och han blir allt mer desperat.

När han är till att ge upp känner han plötsligt i hela kroppen att han funnit platsen och i samma ögonblick kommer Don Juan tillbaka, leende.

Jag tror det förhåller sig på ett liknande sätt med att hitta sin plats i fredsarbetet. Det gäller att söka sig fram, inte drivas av dåligt samvete för att "man måste göra något", inte acceptera första bästa. När du funnit din plats kommer det att kännas, märkas. **I hela kroppen.** (Jag brukar ibland säga att din kropp är visare än ditt huvud.) Som jag tidigare påpekat tror jag att man slarvar mycket med detta inom freds rörelsen. Man är så glad för en ny kraft att man lassar på den uppgifter, som är viktiga för organisationen men som inte stämmer för individen. Det har ingenting att göra med att tråkiga uppgifter också måste göras, klistra kuvert, sköta kassan o s v. Det finns alltid människor för vilka sådana uppgifter är att ha hittat sin plats just då. För gruppen, organisationen gäller det att variera sitt arbete så att den kan erbjuda många "platser". Dela upp arbetet, sprid ut det.

Också en småbarnsmor hemma för barnledighet skall inte behöva "vänta några år" för att börja söka sin plats. Som organisation gäller det att vara uppfinningsrik och också kunna erbjuda uppgifter som stämmer i en sådan situation. Och som småbarnsmor skall man inte behöva avstå från fredsarbete för ungarnas skull. Ditt fredsarbete är kanske just att vara småbarnsmor och göra dina barn till fredliga människor (också om det är pojkar!). En socialarbetar-grupp i New York hade som slogan "**Each one teach one!**" (Var och en lär en!) **Det skulle egentligen räcka!**

■ ■ ■ Hur kan Kraftsamlingen se ut på ett möte eller en kurs?

Det är i Kraftsamlingen, som man är beredd att höra andra berätta om sina erfarenheter. **Här passar föredrag av någon erfaren överlevnadsarbetare eller en expert på vissa frågor. Här passar föredrag om metoder i arbetet eller intressanta teorier. Först i det här stadiet brukar jag berätta om Alarm-Handlingmodellen och hur man kan använda den (och illustrera med hur jag använt den för det de just varit med om).** Nu kan man ta emot nya idéer, det är mycket svårare i Alarmstadiet. Nu kan man ta emot ny information, även skrämmande!

Men det finns också metoder som är direkt anpassade till Kraftsamlingen.

Att göra en visualisering enligt Boulding tar sammanlagt minst en kvart-tjugo minuter men får gärna bli längre. Ta tid för gruppen att berätta för varandra om vad de sett. Om det är en stor grupp så dela in dem i mindre grupper på 3-5 deltagare och låt dem berätta för varandra och jämföra. När de är färdiga kan du fråga varje eller några grupper vad de sett för likheter eller skillnader. Det vanliga är att det finns stora likheter. Alla ser ett samhälle fyllt av ro och harmoni, skratt och lek, människor, som

är tillsammans, arbetar tillsammans, barnen är tillsammans med alla åldersgrupper, i skolor arbetar man i små grupper, lärarna är rådgivare o s v. Att ha sett detta och höra de andra berätta är mycket läkande för stressade nutidsmänniskor. Du finner fler konkreta exempel i [Faktaruta 16](#).

Jag har också använt visionen av framtiden, som ett inslag i arbetslivsutbildning, där vi inte arbetat efter Alarm-Handling-modellen. Det har gett deltagarna mycket. **Vid ett par tillfällen har en eller ett par deltagare haft visioner av en värld, som förötts av inre konvulsioner. Jag blev mycket förvånad första gången och frågade försiktigt hur de såg på detta. Det visade sig att de i det här avseendet satt fast i en stor hopplöshet, de var helt enkelt i Alarmstadiet. Det var förklaringen till deras vision.** Vi diskuterade i hela gruppen om hopplösheten (jag införde en mini-Dialog). Sedan gjorde jag en meditation på temat Samhörighet och lät dem sedan göra en ny vision. Då kändes det mindre hopplöst. Fler exempel finns i [Faktaruta 16](#).

Att söka efter sin plats är ett bra inslag i Kraftsamlingen. Låt gruppen arbeta i mindre grupper på 3-4. Bed dem hjälpa varandra att förlösa varandras idéer om vad man skulle vilja göra. Säg att det inte är meningen att du skall prata om alla goda idéer du har utan du skall hjälpa dina kamrater att hitta sina goda idéer. Ibland kan man strukturera situationen så att en i gruppen utses till "barnmorska" för en annan och de andra lyssnar. Och så växlar man tills alla fått sitt. Det är också en nyttig övning i att lyssna och att vara rådgivare. En sådan övning kan göras på 30 minuter men kan också ta flera timmar.

Jag har ibland (bl a på den workshop där jag var co-trainer till Joanna Macy i Stockholm) gjort en övning, som jag inspirerats till av hur Castaneda fann sin plats. Deltagarna får gå runt i salen och stanna upp någonstans. Sittande eller stående (eller liggande) och med slutna ögon får de så föreställa sig en uppgift, som de funderat på eller ombetts att utföra. I stillheten kan de observera vad som händer med dem, i kroppen eller vilka bilder, tankar, som dyker upp. Och avgöra om detta är "deras plats". Om inte (bed dem dröja några minuter på varje plats) fortsätter de att vandra runt och prövar sedan en annan plats. Låt dem fortsätta tills de tycker det räcker och sedan söka sig till en annan deltagare och berätta vad de upplevt.

Till sist: det finns sånger och dikter, som passar utmärkt i Kraftsamlingen. Förklara för artisten vad du är ute efter och hur viktigt det är att det kommer i rätt ordning. ■

**En särskild not till dig, som tycker att det här är flummigt
och saknar handfasta fakta om överlevnadsproblemen**

Jag kan medge att min framställning kanske har gett sken av en fientlighet mot fakta och information i överlevnadsarbetet.

Jag har inget emot fakta. Det som intresserar mig är vilka konsekvenser som informationen har. Min tes i hela denna bok har varit att fakta som inte bearbetas, leder till att människor passiviseras. Och det hoppas jag vi båda tycker är synd.

Passiviserade människor tar dessutom inte emot fakta. Därför menar jag att vi använder för mycket energi på att försöka slå in fakta i huvudet på folk, som inte vill ha det.

Men jag har också försökt visa hur vi kan återfå vår handlingskraft, främst genom att bearbeta de stora osmälta lager av skrämmande information, som vi går och bär på.

Och när vi väl gjort den bearbetningen, gått igenom den processen, smält fakta eller vad du vill kalla det, då kan vi ta emot nya fakta igen!

Men vänta tills dess!

Det är här i övergången mellan Kraftsamlingen och Handlingen, som vi kan ta till oss ny information. Så varsågod! Men vänta tills nu. Och glöm inte att låta människor bearbeta, integrera, smälta den nya informationen också! Annars finns risken för att även den blir förlamande!

Så inte är jag emot fakta.

[Till nästa kapitel](#)

[Till innehållsförteckningen](#)

Epilog

Handling

När vi studerade de olika processmodellerna såg vi att somliga innefattade ett handlingsstadium: utförande, arbete, tillämpningsfas el dyl. Men somliga slutade före en sådan fas: nyorientering, nytt beteende, konsolidering el dyl.

Var man slutar är inte avgörande. Handling är naturligtvis målet också i de modeller som inte innefattar ett sådant stadium.

Själva handlingsfasen är noga studerad och det finns mycket skrivet om den: att ställa upp mål, att inventera resurser, att komplettera resurser o s v. Så jag kommer inte att orda mer om den än vad jag gjort som exempel igenom hela boken.

I och med att vi i min modell nått Kraftsamling och arbetat med detta så kommer vi att veta när vi nått fram till handling och det var mitt mål att visa hur man kommer dit.

[Till nästa kapitel](#)

DEL 5

Handling

Planering och genomförande av överlevnadsaktiviteter

Ta mig direkt till detta kapitel ["Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?"](#)

Kapitel 12

Hur använder vi modellen när vi planerar och genomför en överlevnadsaktivitet?

Redan i början av den här boken gjorde jag en sammanfattning för att visa hur modellen kunde användas. Men jag skall tillägga en del saker (och kanske upprepa några).

Du kanske känner dig överväldigad av alla (mer eller mindre konstiga - jag är ju psykolog!) metoder jag berättat om i kapitlen om modellens olika stadier. Men de är till för att göda din fantasi och kanske bara några få av mina läsare kommer att göra program eller kurser, som är helt skraddarsydda efter modellen.

Den viktigaste användningen tror jag kommer att vara när du kommer att använda modellen för planeringen av dina vanliga aktiviteter. Det betyder att du i stort sett gör dina vanliga program men när du lägger fast ordningen mellan olika programpunkter så tar du hjälp av modellen. Precis som de fyra lärarna i exemplet jag berättade om i inledningskapitlet.

Modellen är inte något som du skall ha på programmet. Den är ett planeringsinstrument. Det kan användas i alla sammanhang, där problemet är att

deltagarna till stor del sitter fast i hopplöshet och passivitet. Där känslan av vanmakt är förhärskande. Där man känner att man överväldigas av problemen. Vilka problemen är kan variera. Du kan ändå använda modellen för den rör processplanet, inte sakplanet. Problemet kan vara miljöförstöringen eller kärnvapenhotet eller våldet i samhället eller den politiska vanmakten eller din grupps dåliga arbetssätt eller... Jag har använt den i arbetslivet inför en hopplös arbetssituation. Jag har använt den för att planlägga en studiedag för lärare om rasismen i deras område. Du kan använda den för att planera vad ni skall göra med ert problem.

Här har du ett exempel till på hur den kan användas.

En Sydafrikakonsert

En Sydafrikakör skulle planera sin nästa konsert. En medlem hade lärt känna min modell och föreslog att man skulle använda den vid planeringen.

Man gick igenom de sånger man ville ha med och tänkte efter vilket stadium varje sång kunde bidra till. En del var typiska sånger om rasförtryckets konsekvenser och tycktes bidra till åhörarnas Alarmstadium. Andra skildrade oförståelse och bristande solidaritet på ett allmänmänskligt plan och kunde tänkas bidra till stadiet Dialog genom att åhörarna kunde känna igen sig själva och den svenska situationen. Andra skildrade människors likhet och gemenskap och kunde bidra till Samhörigheten o s v.

Så byggde man upp programmet så att alla "alarm"-sånger sattes först i programmet, sedan alla "dialog"-sånger o s v. Var det något stadium som var underrepresenterat så letade man i sin repertoar efter fler sånger till det stadiet. Resultatet, som man berättade det, var att alla åhörarna satt kvar under hela programmet (vilket kören inte var van vid), att de flesta satt kvar efteråt för att ställa frågor och diskutera (vilket man inte heller var van vid) och att diskussionen var ovanligt intensiv och engagerad.

Några vanliga fällor

När du skall planlägga ett arrangemang - en studiedag, en konferens, en konsert, en temaafton, ett föredrag eller vad det än är - så är det inte alltid du råder totalt över alla programinslagen.

Den talare ni tänkt er skulle bidra till ett visst stadium kanske inte kan komma på förmiddagen utan vill komma på eftermiddagen - vilket skulle innebära att stadierna blir omkastade. Men då bryts processen och sannolikheten för att deltagarna aktiveras minskar. Det kan vara en svår frestelse - "han är ju så bra talare", "hon har ju så vettiga åsikter", "vi måste ju ha med vår ordförande" - men här gäller det att innehållet

måste underordna sig processen. Kanske ni kan få den tilltänkta talaren att ändra inriktningen på sitt bidrag så det stämmer med det "nya" stadiet. Går inte det, kan jag inte råda er till annat än att avstå och inbjuda talaren till en annan gång. Men visst kan det vara svårt!

En annan fälla kan man kalla "**den bra metodens fälla**". Ett exempel. I skolan var (är?) det populärt att låta barnen klippa fredsduvor i fredssammanhang. Det ansågs vara en "bra metod". Ja, jag håller med, om man gör det i stadiet Kraftsamling. Då är det en "lagom" uppgift, som ger samhörighet och odlar den nyvunna kraften på ett lättisamt sätt utan att vara övermäktig. **Men att låta barn, som är i ett stadium av alarm, klippa fredsduvor anser jag är nästan cyniskt.** Precis det anade den 12-13-åriga flicka som avslutade sin dikt om sina mardrömmar om kärnvapenkriget med raderna:

I morgon skall vi klippa fredsduvor i skolan.
Jag hoppas att det hjälper.

Så tänk efter - före!

En annan fälla kan kallas "**de bra argumentens fälla**". Vid planeringen kommer man på en massa fakta, en massa bra material, filmer, böcker, föredrag, synpunkter, som man känner till och det blir en allmänt staplande av "Och det måste vi ha med" och "Vi får inte glömma bort den teorin" o dyl.

Återigen måste jag påminna om att innehållet måste underordna sig processen. **Det är viktigare att deltagarna förs ifrån Alarmstadiet - där de inte kan ta emot alla dina fina argument och fakta därför att försvaren slår till - och genom processen, än att absolut alla synpunkter fåtts med.**

Har deltagarna tagit sig fram till stadiet Handling så är de också öppna för att ta emot alla dina fina argument. De börjar själva söka information. De är redo för att ta emot nya t o m alarmerande budskap. För nu kan de smälta dem, det kunde de inte i Alarmstadiet.

Att motverka utbrändhet inom överlevnadsarbetet

De tappra fredsarbetare som år in och år ut jobbar tålmodigt och segt är naturligtvis värda all beundran. Jag tror att det är väldigt vanligt att fredsarbetet går i perioder men det finns sådana som orkar hela livet. Hur många är de?

Jag tror att de bärs av ett oerhört starkt intellektuellt engagemang. Ibland är det också kopplat med ett känslomässigt engagemang och då håller det. Men utan det

känslomässiga engagemanget blir påfrestningarna oerhört stora. De obearbetade känslorna, som ju alltid finns där och späs på, förblir obearbetade.

Att "hålla masken", att "aldrig låta sig slås ner", att "alltid hitta lösningar", att "alltid hålla hoppets fana högt" - alla dessa så prisade egenskaper - blir en fasad bakom vilken den energimässiga urholkningen går vidare. Det tar nämligen energi att hålla sina känslor borta, en oerhörd mängd energi. Och till sist är den slut. Och då är man utbränd.

Det intellektuella engagemanget kan man ösa ur men det ger ingen kraft av sig själv. Känslomässigt engagemang tolkar jag som att man har varit i kontakt med sin rädsla, sin ångest. Mer eller mindre av en slump har man gått igenom stadiet Dialog, fortsatt genom Samhörighet och Kraftsamling och därigenom knutit ihop det intellektuella och det känslomässiga engagemanget. Därför håller det! *Att frigöra sina bundna känslor ger energi!*

Jag menar inte att en sådan "omgång" håller hela livet. Kopplingen mellan känslor och intellekt måste hållas kvar. Och för varje nytillskott på faktablanet borde egentligen medföljande känslor bearbetas. Annars samlas de på hög, obearbetade. Och så är vi där igen.

Inom Psykologer mot kärnvapen, för fred och ekonomisk balans har vi en grupp som ägnat sig åt att göra kurser, som varit uppbyggda efter en processmodell liknande den vi studerat här. Kurserna har ibland kallats "**Befria livsglädjen ur hopplöshetens fängelse**". Det låter kanske lite högtravande i svenska öron men många deltagare har efteråt sagt: "Det är faktiskt vad som sker!" Mitt intryck är att de flesta deltagare deltagit i fredsarbete i någon organisation men kommit i ett läge där man tappat kraften. I några fall har vi gjort kursen för en grupp just med syftet att motverka utbrändhet. I andra fall har kursen utgjort starten för några personer, som velat bilda en arbetsgrupp eller lokal grupp för fredsarbete. Jag tror det är en utmärkt start.

Som jag framhållit tidigare kan vi inte ha kontakt med vår ångest inför kärnvapenkriget hela tiden. Det skulle vi inte orka. Det är just därför vi har våra försvar. *Det som är viktigt är att någon gång ha vågat öppna för denna smärta och att också då och då våga ha kontakt med den.*

Det är ju vår rädsla för vår rädsla som suger ut oss. Att våga möta den ger energi. Det är då vi fyller på det känslomässiga engagemanget. Jag tror också att det måste upprepas.

Att i din grupp någon gång bara öppna för att prata om rädslan eller hopplösheten eller ilskan och ta tid för att prata om dessa känslor är ett utmärkt sätt, för att inte säga

en nödvändighet. Någon kanske kan leda en av Macys övningar som hör till Dialogstadiet. Men det räcker att ni regelbundet också pratar om de känslor ni upplever i överlevnadsarbetet.

Men tar inte allt detta en förfärlig tid?

Min modell kan ge intrycket av att "det här tar ju sån tid!"

Men det behöver inte ta någon extra tid. Man kan ha lång tid, man kan ha kort tid på sig.

Du minns kanske exemplet med mamman och barnet framför TV. Låt mig fullfölja den dialogen och samtidigt analysera vad som händer på processplanet i modellens termer:

TV:

...bombplan i går angrep ett sjukhus i staden
varvid 54 barn dödades. **(Alarm)**

Barnet:

Varför gör dom så?

Mamman:

Gud va ruskigt, stackars barn. **(Dialog)**

Barnet:

Dom e ju inte riktigt kloka.

Mamman:

Jag blir alldeles gråtfärdig. Du blir
åtminstone arg.

Barnet:

Jag blir lessen också

Mamman:

Mmm.

Jag tror varenda människa egentligen **(Samhörighet)**
tycker det är vansinnigt.

Barnet:

Tror du?

Mamman:

Jaa, vi är ju skapade för att vara snälla mot varandra.

Barnet:

Egentligen borde man göra nåt åt det. **(Kraftsamling)**

Mamman:

Jaa!

Barnet:

Vi skulle kunna... **(Handling)**

Längre tid än så behöver inte processen ta. Men vi har gjort något mycket viktig för barnet och för oss själva: vi har brutit tystnadens konspiration.

Egentligen är detta något enkelt och djupt mänskligt vi gör men som vi ofta förlorat. Om vi vill lära oss det igen så kan modellen vara en hjälp.

Men är det inte ett konstlat sätt? Jovisst, tills du lärt dig detta igen. Djupt inne i mig mullrar en röst: "Släng modellen så fort du kan!"

Kan du inte ge oss några klara, praktiska råd för hur visa ska lägga upp vårt möte med filmvisning och diskussion?

I Prologen mötte vi en vanlig föreningsstyrelse, som stod i begrepp att "visa en hemsk film och så diskutera vad vi kan göra". Om denna styrelse hängt med ända hit så har den all anledning att ställa frågan: "Ja, men vad skall vi göra då?! Snacka inte så mycket psykologi utan ge oss 10 punkter om hur vi skall göra!"

Jodå! *Fran Peavy*, som du har läst om i [Faktaruta 13](#) om Interhelp, gjorde tio råd för sådana som vill visa hemska filmer om kärnvapenkriget. De finns som bihang till Macys bok. Jag har bearbetat dem och anpassat dem till min modell - Fran kanske inte känner igen dem. Men här är de i alla fall.

■ ■ ■ **Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?**

Här kommer 10 praktiska råd när du skall visa film om kärnvapenkriget.

1. Ge alla praktiska upplysningar före visningen: hur man får tag på filmen (videobandet), pris, hyra o s v. Försök inte "sälja filmen" efter visningen!

2. Låt folk lära känna/få kontakt med varandra en smula före visningen.

- "Kan vi ta en runda och berätta lite om oss, vad vi heter, vad vi helst sysslar med på fritiden och dessutom något som hänt senaste veckan och som gjort oss glada."

Eller:

- "Säg vad du heter och något om varför du kom hit i kväll."

Eller ibland när gruppen stor (fler än 10-15):

- "Innan vi startar filmen tycker jag att du skall ta och berätta för dom som sitter bredvid dej vad du heter och varför du kom hit i kväll."

3. Berätta om alla punkterna på programmet så att man vet vad som skall hända.

Berätta då också att man får tillfälle att prata om filmen och vad man tyckt och känt efter visningen och hur du tänkt att det skall gå till.

Om det finns tid för gemensam diskussion efter smågruppsarbetet - och det är i allmänhet bra - så tala om nu när återsamlingen sker.

Här är några sätt som visat sig bra - också om man har begränsad tid:

• I en stor grupp:

"Efter filmen kommer ni att få 10-20 minuter (alltefter hur mycket tid du har, ta gärna lite längre tid än du tänkte först!) på er att prata om filmen med dom som sitter närmast er. Det är viktigt att vi förstår att vi inte är ensamma med våra tankar och känslor om det här så använd den här tiden att prata med varandra även om ni inte känner varandra så bra. Försök att få med alla i pratet."

Ta också några minuter till att göra klart vilka som skall prata med vilka. Gör ingen invecklad och konstig gruppindelning. Låt det bli som man sitter eller låt folk välja själva. Blir det 7-8 i en grupp så bed dem dela upp sig i två grupper. Blir det grupper med bara två så slå ihop dem. 4 - 5 - 6 är bra gruppstorlek.

• Ett annat sätt:

"Efter filmen skall vi dela in oss i grupper och diskutera hur vi känner och tänker efter att ha sett det här. Försvinn inte ensam, då är det risk för att ni bara mår dåligt - och vi med, vi kommer att undra. Vi gör grupperna nu så vi kan börja diskutera direkt efter filmen. Vi behöver allt ni har, både i huvudet och i hjärtat, för att reda upp den här situationen." Dela sedan in dem i grupper som ovan.

- Ytterligare ett sätt:

"En del av er kanske kommer att ha frågor om mer information, mer fakta och andra vill hellre diskutera hur dom känner sig. Vi gör grupper på 4-5 nu så ni kan börja arbeta direkt efter filmen. Grupperna får... minuter på sig, sedan samlas vi här igen."

Gör först två grupper: "Dom som helst vill gå i en informationsgrupp ställer sig till höger här och de som vill gå i en diskussionsgrupp ställer sig till vänster." Dela sedan in de stora grupperna i mindre på 4-5 deltagare. Bestäm var de skall sitta. Det är onödigt med särskilda grupprum, det tar bara tid. Grupperna stör faktiskt sällan varandra om de sitter i samma rum som de samlats i!

En del människor tycker det är lättare att först skriva ned sina tankar och känslor innan de delar med sig i gruppen. Låt dem göra det!

4. Gör din inledning till filmen (videobandet). Gör det vänligt, ärligt, öppenhjärtigt, rakt, medkännande. **Säg vad som ligger dig om hjärtat men gör det nu - inte efteråt.**

5. Visa filmen.

I små grupper kan man säga till deltagarna att de kan stänga av projektorn eller videobandspelaren när de vill ställa frågor eller prata. Ledaren kan också själv utnyttja denna möjlighet. Filmen kan väcka så starka känslor att man blir oemottaglig för resten av filmen. Då behöver man prata en stund. Sedan är man beredd att se en bit till.

För övrigt behöver vi träna på att stänga av apparater när de mänskliga (eller miljö-)kostnaderna blir för stora.

6. Ställ dig inte upp efter filmen och späd på rädslan med ännu fler hemska fakta. Det kan bli som ett våldsövergrepp och främjar inte fredsarbetet.

När filmen är slut så starta smågruppsarbetet direkt så som ni bestämt före filmen. Påminn om när återsamlingen sker. Gå själv med i en grupp. Det är viktigt att du själv har varit med.

7. När ni samlas igen efter smågruppsarbetet:

Det är ofta en väldigt fin stämning när man kommer från smågrupperna, det ser du på deltagarna - och hör. Var uppmärksam på den stämningen, trasa inte sönder den med mycket prat eller praktiska upplysningar eller organiserande. Det är nämligen mycket möjligt att man hamnat i eller står på gränsen till stadiet Samhörighet, som jag berättade om i inledningen. Låt det gärna vara tyst en stund, det är en eftertänksamhetens tystnad som behöver lite tid för att mogna. Eller så är det ett stilla prat medan man väntar på de andra. Låt det vara så.

Låt dem så spontant berätta något från smågruppsarbetet, ingen redovisning grupp för grupp. Du kan hjälpa dem i gång med ett: "Är det något som ni pratat om eller kommit att tänka på i grupparbetet som ni gärna vill berätta för de andra också?" Grips inte av panik om det blir tyst, fyll inte ut tystnaden med nervöst prat (det är viktigare att dom pratar än att du gör det), vänta lugnt... det kommer!

8. Låt pratet gå över i en allmän diskussion, där du själv har två uppgifter:

- **Stötta deltagarna.** Det betyder att du plockar upp sådana som ser ut att må dåligt: "Är det fler som känner det så?" Du behöver inte trösta och "rädda". Det räcker med att säga att du förstår eller får andra som säger det. Använd dig själv som instrument för vad deltagarna behöver. Det du behöver, behöver de också. Ge dem det! Uppmuntra andra att dela med sig av vad de känner och tänker.

Det betyder också att du går emot inlägg som är destruktiva eller vill censurera - framför allt känslor, typ "Så får man inte känna!" eller "Man får verkligen inte låta sig passiveras!" En sådan anmärkning tjänar ingenting till, tvärtom gör den andra ännu mer passiva. Den enda möjligheten att ta sig ur passiviteten är nämligen att tillåta sig känna den, uppleva den och prata om den. **Så stötta med en blink till den som kritiserar och ett "Jag förstår precis hur du känner det."** El dyl.

- Låt så småningom (ha inte för bråttom!) diskussionen börja handla om vad man kan göra - med ett: "Och vad skall vi göra åt det?" eller "Är det någon som har en idé om vad vi skulle kunna göra?" o s v.

Försök att få deltagarna att hellre bygga ut och förbättra varandras idéer än att kritisera och förlöjliga och avfärda dem. Till sådana som bara kritiserar kan du konsekvent ställa frågan: "Har du något förslag till hur vi skall göra?". Till de

förlöjligade kan du ha ett stödande: "Jag anar att det ligger något viktigt i din idé. Är det någon, som kan fylla på, utveckla?"

Hjälp också till med: "Det verkar inte som ni två har förstått varandra riktigt. Är det någon, som kan hjälpa dem?"

Kom också ihåg att det är bättre att en idé kommer från deltagarna själva än från dig. Det är inte du som skall glänsa. Vänta med dina geniala idéer, förr eller senare kommer de dessutom från deltagarna!

Kom ihåg att "Ja, men..." är en långsam men effektiv kreativitetsstrypare! (Fritz Perls uttryckte det som att: "Yes, but..." is a killer.)

Det är bättre så här: "Ja, och så..."

Gå hellre efter devisen: "Dom visste inte att det var omöjligt så dom gjorde det!"

Du måste bli den som värnar om vad jag skulle vilja kalla den psykologiska demokratin, som går bortom den politiska. Här gäller det inte att med knep få till ett majoritetsbeslut. Här gäller det att frigöra människor från sina egna och andras bojor, att värna om varje människas integritet och kreativitet. **Låt inte det osynliga våldet i form av ironi, förlöjligande, intellektualiserande övergrepp, breda ut sig.** Värna om individens rätt att bli respekterad.

Också när mötet är slut bör du vara uppmärksam på om någon ser ut att må dåligt. Stötta dem eller bed någon hjälpa dem genom att lyssna eller bara vara med dem.

9. När det handlar om den hotande världssituationen så har vi att göra med den djupaste sorg, vrede eller fruktan. Vi delar den alla. *Det är tunga känslor som kräver att bli tagna på allvar (också hos barn och ungdom) och respekterade med hjärtat fullt av omsorg.* Endast då kan människor agera ur sin inneboende kraft och inte bli nedslagna eller paralyserade.

10. Till slut: Var rädd om dig själv!

Tala om vad du tänker och känner. Men låt inte pratet vid filmvisningar vara de enda gångerna du arbetar med dina känslor. Akta dig för att försöka klara av det ensam. För att arbeta igenom dina egna känslor bör du söka dig till eller bygga upp en grupp av människor, som arbetar med liknande saker och där du kan få stöd och ge andra ditt stöd. ■

Till slut

Du vet redan att jag tycker att den modell som vanligtvis används i överlevnadsarbetet, att Alarm leder till Handling, egentligen är en katastrof för vårt arbete. I stället för den vill jag se oss använda en processmodell som tar hänsyn till hela människan:

Alarm - Dialog - Samhörighet - Kraftsamling - Handling

Denna modell är obekvä, den tar tid att sätta sig in i, den förutsätter en uppriktig vilja, den tar hänsyn till dina medmänniskor och den leder till en helare syn på handlandet. Du får människor som handlar.

Alarm - Handling är enkel och snabb. Du kan övertala andra, du kan få människor att göra vad du vill. Men Du får människor som blir passiva.

Det står klart att de två modellerna representerar två olika synsätt på människan. Det är samma sorts skilda synsätt som vi har beträffande vår miljö: på ena sidan något som skall respekteras och samarbetas med och på andra sidan något som skall användas och manipuleras.

Precis som ett gammalt, förenklat tänkande om miljön har lett oss att göra våld på vår natur så leder oss det gamla, förenklade tänkandet bakom Alarm-Handlingmodellen till att göra våld på människans natur. Det är dags för oss att tänka om och respektera människan och lära oss människans "ekologi". Min modell är ett försök att blottlägga några av dess processer.

Och som så ofta: detta är gammal kunskap!

Suquamihövdingen Seattles svar till den amerikanska regeringen när de tog hans jord 1854 visar att han visste vad de två modellerna handlar om:

"Vad helst som drabbar jorden, drabbar ock jordens söner. Om människorna spottar på jorden spottar de på sig själva. Detta vet vi. Allting är samman-länkat som blodsbanden inom en familj. Allting hör ihop. Människan vävde inte livets väv, hon är blott en tråd i den. Vad helst hon gör mot väven, gör hon mot sig själv."

[Till detta kapitels början](#)

[Till nästa kapitel](#)

[Till](#)

DEL 6

En öppning mot framtiden

KAPITEL 13

Det nya paradigmet

Vi har länge både som lekmän och inom forskning haft föreställningen att genom den vetenskapliga utvecklingen bit för bit lagts till människans vetande och vi föreställer oss att i en framtid kommer vi att veta allt.

Det var vetenskapsteoretikern *Thomas Kuhn*, som slog sönder den bilden i sin studie av hur vetenskapliga revolutioner gått till. Han införde begreppet paradigm, som en beteckning på en samling - ofta icke medvetna - antaganden som styr vårt tänkande och vår forskning. **Inom ett sådant paradigm stämmer allting, de lagar man formulerat hänger ihop. Men om man jämför med ett annat paradigm så stämmer ingenting. Däremot så stämmer allting inom det andra paradigmet. Det är omöjligt för mig att övertyga ett annat paradigms företrädare att han tänker fel med hjälp av lagar och logik, som jag hämtar från mitt paradigm.**

Det låter invecklat och är det också. Vi kan ju tänka på en vetenskaplig revolution (som alltså innebär ett skifte från ett paradigm till ett annat), som vi alla känner till: Galileis (eller Kopernicus', hur man nu ser det) upptäckt att det var jorden, som rörde sig runt solen och inte tvärtom.

*Titelsidan till Galileis DIALOGO
om de två största världssystemen,
det ptolemaiska och det copernicanska.
Utgiven i Florens 1632.*

Föreställ dig Galilei sittande med en vän:

- Du förstår, jag har börjat tro att det faktiskt är jorden, som rör sig runt solen.
- Nämen, Galle! (Eller vad han nu kallade honom)
- Jo, faktiskt. Du förstår...
- Nä men, du, allvarligt va!
- Jo...
- Du, Galle, hör nu här! Var går den upp?
- Ja, där borta.
- Ja, och var är den nu då?
- Ja, där.
- Ja, och var går den ner?
- Ja, där borta.
- Ja, men där ser du ju själv!!!

För Galileis vän så hängde allting ihop, allt stämde. Men det gjorde det för Galilei också! Det var lönlöst för Galilei att försöka överbevisa sin vän och lika lönlöst för vännen. De talade inte samma språk. *De hade olika paradigmer.*

Men nu vet vi ju att Galilei hade rätt. Hur gick det till när Galileis vän bytte paradigmen (om han nu gjorde det, men någonstans måste enskilda människor ha bytt)?

Det är just det Kuhn har studerat och inte bara vad gäller Galilei utan han har gått igenom en mängd paradigmskiften inom vetenskaperna för att komma underfund med hur de gick till.

Det märkliga är att han inte kan förklara hur. Han säger att det närmaste han kan komma i en beskrivning av paradigmskifte är att likna det vid vad vi inom religion kallar konvertering, omvändelse, frälsning!

Och då vet vi att religiösa uppfattningar sitter djupt och hårt. Och att en omvändelse, en frälsning är en mycket svårförklarlig upplevelse med andliga förtecken.

Hur hårt? Hur djupt?

Ja, du kan ju testa dig själv.

Säger du att solen går upp?

Ja, men det gör den ju inte!!!

...att den rör sig över himlavalvet?

Ja, men det gör den ju inte!!!

... att den går ner?

Ja, men det gör den ju inte!!!

Fastän det är nästan 400 år sedan Galileis upptäckt, så sitter det gamla tänkandet kvar i oss!

Och nu står vi inför ett paradigmskifte. Tecken på det nya paradigmet dyker upp i alla sammanhang. Det är inte helt formulerad ännu, men många vetenskapsmän och tänkare är ivrigt sysselsatta med att försöka formulera en helhetssyn för det nya paradigmet.

Ja, men upptäcker man en sak så upptäcker man, säger du kanske och pekar på Galilei.

Nja, en ny upptäckt är inte det samma som ett paradigmskifte. Galileis observationer var inte de första tecknen, som tydde på en ny världsbild. Medeltidens vetenskapsmän hade gjort många observationer av solens rörelse men man hade hela tiden försökt att passa in dem i det gamla ptolemaiska systemets beskrivning av himlakropparnas rörelser i förhållande till en betraktare på jorden. *Dessa förklaringar hade gjort det gamla systemet oerhört invecklat och motsägelsefullt och vissa saker kunde det inte alls förklara. Många hade en känsla att det var något grundläggande fel någonstans.* Det var Kopernikus' idé att man kanske kunde förklara allt bättre om man satte solen som medelpunkt och det kunde så Galilei bekräfta.

Vi kan se att något liknande händer i dag.

Hittar en fysiker saker han inte kan förklara så är ett sätt att bli av med dem att kalla dem för övernaturliga! På det sättet har man klarat sig länge.

Men vi börjar få fram resultat som inte passar in i den gamla bilden och som inte kan definieras bort.

Ljuset kan förklaras både som en vågrörelse och som en partikelrörelse. Men det måste väl vara antingen - eller (enligt gällande paradigmet)? Eller kan det finnas ett helt annat sätt att se, som ger en bättre förklaring. Ett annat paradigmet?

De där fundamentalpartiklarna, som - enligt Heisenbergs osäkerhetsrelation formulerad redan på 1920-talet - finns när man observerar dem men som inte finns när man inte observerar dem. Jo, det är sant! Jag är inte fysiker men känner du någon så kan han säkert ge dig fler exempel på motsägelser och oförklarliga saker. Fråga efter *Bells teorem* eller *Feynmans diagram* eller *Bohms teori om hologrärelse*.

Företrädare för det gamla paradigmet dömde Galilei till livstids husarrest och att avsvärja sig sina irrläror, men har man sett det nya paradigmet, sett ljuset, "blivit frälst" (eller hur vi nu vill uttrycka det) så kan inte ett beslut utradera detta. Det var därför han - vid undertecknandet - mumlade: "*E pur si muove*" (*Och dock rör hon sig*).

[Klicka här](#) för att komma till en utmärkt site om Galilei.

I dag har man inte behövt ta till lika drastiska åtgärder för att komma åt företrädare för det nya paradigmet. Man har under lång tid utvecklat ett mycket mer sofistikerat sätt.

Först uteslöt man en mängd andliga realiteter genom att kalla dem ovetenskapliga. Långsamt trängdes de undan från "vetenskapen" för att till slut helt fördrivas till religionens område. Samhällets omformning tjänade dessutom att fördriva religion

över huvud från samhällslivet, målet var ett helt sekulariserat samhälle. **Med de religiösa frågorna försvann också de existentiella frågorna, frågorna om liv och död, livets mening o s v därför att det gamla paradigmet inte ser skillnaden mellan religiöst och existentiellt utan dömer båda som icke-vetenskap.**

Sedan försökte den komma åt de humanistiska vetenskaperna. Angreppet skedde - och sker - på två fronter.

Den ena innebär att **skapa varianter grundade på det naturvetenskapliga betraktelsesättet inom respektive humanvetenskaper**. Så tillkom positivismen inom filosofin och behaviorismen inom psykologin. Liknande motsvarigheter finns inom historia, litteraturhistoria och andra humanistiska vetenskaper.

Den andra fronten innebär att **ständigt nedvärdera alla försök att skapa en vetenskap med något alternativt synsätt** genom att förklara dem för ovetenskapliga. "Det kan inte vetenskapligt bevisas" är deras älsklingsuttryck. Med det menar man att det inte kan bevisas med användning av deras metoder. Fenomenologin är ett rött skycke för dessa. Wilhelm Dilthey ville att psykologin skulle bli en fenomenologisk psykologi. När han säger "*naturen förklarar vi, själslivet förstår vi*" är det just ett försök att dra gränslinjen mellan naturvetenskapernas tekniska kunskapsintresse för orsakssammanhang och de humanistiska vetenskapernas hermeneutiska kunskapsintresse. "Låt oss få vara i fred" säger han egentligen. Men förgäves. I dag går gränslinjen inom psykologin (och psykiatrin och psykoterapin), mellan existensialistiska, humanistiska och transpersonella riktningar på ena sidan och behaviorism, biologisk psykiatri och beteendemodifikation på andra sidan.

En variant av nedvärderingsattacken skulle kunna kallas **osynliggörandet**. Vem vet idag att Newton trodde på Gud och var varmt intresserad av alkemi och astrologi. Eller i vilka fysikläroböcker står det att Einstein, Bohr, Heisenberger och Oppenheimer av sin forskning letts in i mystikens värld och inte ser någon motsättning mellan denna och sina egna forskningsresultat. Eller hur många vanliga svenskar vet idag något om mysticism, metafysik, astrologi, alkemi... annat än möjligen något att skratta eller fnysa åt. '[Spirituell](#)' betyder 'underhållande' för dagens svenskar. 'Esoterisk' kan en varelse möjligen vara, men vad är '[esoterisk](#)'? Det vet inte många svenskar. Så osynliggörandet är effektivt.

Denna förkrossande offensiv har naturligtvis haft effekt. Västerländsk forskning har stagnerat eller upphört på en mängd områden. Sedan länge. Det är anledningen till att människor drivna av sina egna upplevelser, sina egna sanningar, sina egna existentiella behov, har fått söka sig till någon annan värld, någon annan tid, där/då man sysslar/sysslade med dessa frågor. Och det är anledningen till allt intresse för

österländska vishetsläror, shamanism, astrologi, Atlantis... Och då kallas det för flum (och är det ibland också). Men vi har oss själva att skylla. Vi måste börja forska igen, skaffa oss en egen forskning inom västerländska referensramar i de här frågorna.

Och nu börjar det nya paradigmet tränga fram med obevlig kraft.

Dels som en kritik mot den gamla och dess resultat. Ofta faller de på eget grepp. När de med sina positivistiska (naturvetenskapligt inriktade) metoder inte kan entydigt bevisa saker som det sunna förnuftet redan avgjort så börjar människorna bli misstänksamma. Det må gälla faran av amalgam i munnen, faran med att visa våld på video eller faran med bilavgaser. Eller när man från sitt elfenbenstorn stolt trumpetar ut resultat, som egentligen är självklara. Då möts de av det forskarförakt, som jag utsatte några av forskarna för i Del 1 av den här boken.

Dels börjar resultat komma fram som pekar rakt på det nya paradigmet. När nobelpristagaren *Roger Sperry* (1981) drar konsekvenserna av sin hjärnforskning kommer han fram till att **det nu är möjligt "att förena naturvetenskap och religion på ett naturligt sätt"**. Den allmänna systemteorin föddes som en protest mot det gamla paradigmet. Och den har bl a resulterat i den nya vetenskapen ekologi. Inom många vetenskaper börjar man se resultat. Jag skall strax visa vad som sker inom psykologin. Och till och med gör man nu försök med att formulera ett nytt vetenskapligt metaparadigm för alla vetenskaper. *Arthur Young* (1976a, 1976b) har gjort en universell teori för processen, som sammanfattar data från så olika vetenskaper som geometri, kvantumteori, relativitetsteori, kemi, biologi, psykologi och historia!!

Jag skall försöka peka på några tecken på detta nya paradigmet. Du, som redan "konverterat" kommer att känna igen dig och om du inte gjort det kommer du att tycka att jag är lika knäpp som Galilei tycktes för sin vän. Eller låt det vara osagt vem av oss som är "Galilei".

Forskningen inom hjärnfysiologi (höger/vänster hjärnhalva, intuitionens väsen och roll, medvetandets gränser) och psykologi ger en del anvisningar om vart det bär hän:

- vi har en obegränsad kapacitet för livslångt lärande,
- intuitionen kan användas för problemlösning,
- känslor kan underlätta respektive hindra inlärning,
- medvetandet kan expandera obegränsat,
- medvetandet kan styra vår verklighet,

- det omedvetnas makt erkänns och måste återerövrats,
- det finns ett kollektivt omedvetet, som kan ge oss mycket kunskap,

o s v.

Det här verkar ju vara en blandning av gammalt och nytt. Psykologer har ju länge pratat om det omedvetna. Och det är precis så det är med ett nytt paradigm.

Det omedvetna och vårt inre seende

Det omedvetna är inte bara en slags källarvåning där vi förvarar en massa otäcka saker, som vi inte vill veta av. *Det omedvetna innebär hittills oanade resurser.* Psykoterapeuter och psykologer har börjat använda vår förmåga till inre seende till att komma i kontakt med det omedvetna. Hanscarl Leuner, en tysk psykoterapeut, har skapat en hel terapiform, symboldrama, med användning av denna teknik. (Leuner, 1984)

Förmågan till inre seende har vi alla. Leuner säger: "Tidigare hade man föreställningen att detta bildmedvetande spontant bara kunde finnas hos en viss grupp människor, nämligen de eidetiskt, dvs visuellt begåvade. Det flera årtionden långa arbetet med symboldrama har emellertid visat att en mycket stor procentandel, praktiskt taget alla människor, har denna begåvning."

Jag behöver bara be dig att sluta ögonen och föreställa dig en blomma för din inre syn. Försök gärna. Det är ytterst få människor, som inte ser blomman.

Många påstår att de inte ser något. Jag hade en gång en grupp en gång, som jag bad att för sin inre syn gå in i ett rum. När de skulle berätta vad de sett var det en deltagare, som mycket bestämt hävdade att han inte sett någonting. Jag bad honom berätta mer. "Nja, jag såg ingenting. Det var alldeles svart." Jag frågade honom vad han gjorde då. "Ja, jag såg ju ingenting, så jag gick omkring där och trevade." På hans vidare beskrivning kunde man förstå att han hade kommit in i ett alldeles mörkt rum och gått omkring där trevande och klivande över okända föremål. Hans beskrivning var mycket livfull!

Det vi gör, kallar vi med en term för *visualisering*. (Leuner kallar det för dagdrömsteknik men det tycker jag är en dålig term eftersom dagdrömmeri har negativa associationer även om det i princip kan vara samma fenomen. Han kallar det också för katatyma bilder.).

Men du ser inte bara en blomma. Om jag ber dig beskriva den, kan du beskriva den i detalj, blomställning, kronblad, ståndare, pistiller... Jag kan be dig känna på den och du beskriver hur den känns. Lukta! Och du beskriver hur den luktar.

Du kan känna solens värme på din hud. Hur vinden blåser i håret. Allt för din inre syn.

Men du kan också ha förnimmelser av bestämda stämningar.

(Leuner beskriver det så här: "*Det speciella med dem är deras färgrikedom, deras rörlighet och känslomässiga laddning, i motsats till de enkla föreställningar som vi i vardagslag har när vi drar oss till minnes en scen ur det förgångna.*")

Det kan kännas ödesdigert eller viktigt eller hotfullt eller... Du kan berätta att du "vet" att det är någon där eller att en bestämd person är där. Eller att det du ser betyder något särskilt. Om jag frågar hur du kan veta det, så får jag ofta svaret att "jag bara vet det, det är så".

Du har kontakt med ditt omedvetna!

Och här kommer något nytt in. Det du har kontakt med är inte bara den där källarvåningen.

Det verkar ha ganska unika egenskaper. En är en slags "vishet". Du får reda på saker, som du inte visste.

Jag kan be dig möta en människa för din inre syn. Jag kan be dig att lägga fram ett problem för honom/henne. Och lyssna på vilka svar du får.

Här krockar redan det gamla paradigmet med den nya. I början vill människor gärna "tänka ut" svaren, man riktigt ser hur det skrynklar sig i hjärnan. För det är så vi är vana att använda vår hjärna. Enligt det gamla paradigmet.

Men nu skall vi använda den på ett nytt sätt. "*En egenhet hos de katatyma bilderna är att de när de är fullt utvecklade inte längre lyder viljan.*" (Leuner). Du skall ställa frågor men du skall inte tänka ut svaren utan lyssna efter svaren! Och du kommer att få svar!

Skall vi pröva?

Jag skulle ju helst vilja vara med dig så vore det enklare. Men nu får vi göra så här i stället. Jag skall skriva vad jag skulle ha sagt och antingen läser du det först och gör som jag har sagt sedan. Eller så ber du någon att läsa upp vad jag säger. Eller så läser du in vad jag säger på ett band och sätter på bandet och följer med. OK?

(Den nya tekniken har gjort hela förra stycket till en antikvit. Vill Du höra

meditationen så har jag läst in den och Du kan lyssna på den genom att trycka här.



"Sätt dig bekvämt. Gärna på en rak stol. Sitt ganska rak i ryggen så att huvudet och ryggraden bildar en så rak linje som möjligt. Ha båda fötterna i golvet (inte i kors).

Slut ögonen. Lea lite på axlarna och armarna så du blir så avslappad som möjligt.

Ta ett djupt andetag. Känn efter vad som händer i kroppen.

Det är olika för olika människor, det kan kännas som det pirrar eller blir varmt eller tungt eller lätt. Känn efter vad som sker med dig.

Ta ett djupt andetag till. Vad som händer är att du slappar av mer och mer för varje andetag.

Du kan ta fler djupa andetag om du vill. Bli så avslappad du vill.

Föreställ dig nu för din inre syn att du står på en sommaräng. Det kan vara en du känner till eller en ren fantasi.

Se dig omkring, upplev ängen, blommorna, solen, regnet, molnen, lukterna, känslorna.

Börja gå mot skogsbrynet därborta. Det går en stig genom skogen. Det är lite uppförbacke. Du strävar på. Så kommer du upp på en kulle och där står ett litet hus.

Stanna framför dörren. Inne i det här huset finns din inre rådgivare. Tänk efter vilket problem du skulle vilja ta upp med din rådgivare. Du skall lägga fram det och lyssna på vilka svar du får. Kom ihåg att inte konstruera svaren utan lyssna, observera vad som händer, hur det ser ut. Om det är något du inte förstår, så kan du fråga om det. När du känner att det är färdigt, tackar du för råden och kommer ut hit igen.

Om du nu har bestämt vad du vill fråga om så lämnar jag dig medan du går in. Jag säger till en stund innan du skall gå, så du kan ställa en sista kompletterande fråga och så kommer du ut när jag kallar.

Varsågod och gå in!

...

Nu kommer jag strax att kalla på dig...

Nu återvänder du ut och börjar gå nerför stigen igen. Genom skogen. Ut på ängen. Till den plats där du startade.

Ta så ett djupt andetag och kom tillbaks till det här rummet och öppna sakta ögonen.

Rusa inte upp och gör några gymnastiska övningar nu utan sitt ganska stilla och begrundade vad du varit med om."

Hur var det?

Du förstår att jag skulle vilja vara med, va!

Du kanske hör till dem som säger att jag inte såg någonting. Tänk efter noga. Det är mycket troligt att du ändå hade någon form av "syn". Eller en förnimmelse, en känsla.

"Ja, men jag fick inga svar!" kanske du säger. Nej, det är inte så vanligt att man får klara, raka besked. Det beror också på hur du frågar. Du kan inte få reda på om du skall sätta etta, tvåa eller kryss på nionde matchen! *Svaren är ofta symboliska liksom drömmar, budskap från det omedvetna bägge två.* Vad de vill säga kanske inte står klart för dig omedelbart men fundera på dem, bär dem med dig under veckan. Plötsligt kanske du förstår.

Jag sade förut att det kommer något nytt in. Det är det här att det jag kallat det omedvetna plötsligt visar sig "veta" saker, kunna ge råd. Det ligger ju inte i våra vanliga föreställningar om det omedvetna. Vad är det då vi har kontakt med?

Ja, det kan man ju spekulera över. Men måste vi absolut veta vad det är? Jag kan gott tänka mig att vi bara stannar där och säger att det här är ett sätt att få kontakt med sitt omedvetna, precis som drömmar. Punkt.

Eller helt enkelt att vi visualiserar.

Men visst är det ett märkligt sammanträffande att just den här "tekniken" har använts av - håll i dig nu! - schamaner i alla världsdelar. Schamaner är ett vetenskapligt samlingsbegrepp för det vi med vår fördomsfulla etnocentrism kallat medicinmän eller trollkarlar eller häxdoktorer. Schamaner kan vara sibiriska tavgis-samojeder eller australiska chepara-aborigins eller sydamerikanska jivaro-indianer eller afrikanska Kung-bushmän eller nordamerikanska hopi-indianer eller svenska samer eller grönländska iglulik-eskimåer men deras tänkande och handlande uppvisar märkliga likheter och den viktigaste metoden är just visualisering med vars hjälp de företar inre resor för att lära känna andra världar och också för att hela sjuka människor. Man talar t o m om schamanism som en vishetslära.

(Not:
Shamanismen hos de svenska samerna
var nästan borta då unga samer
och icke-samiska svenskar för några år sedan
började att återuppliva dessa traditioner.
För övrigt har vi ju det dåligt i vårt samhälle
med shamaner då vi - och hela Europa -
brände upp dem - våra häxor - under medeltiden)

Så det här med visualisering är inget nytt, som vi västerlänningar kommit på.

Om vi använder ett annat ord för visualisering, nämligen visioner, så hamnar vi i ett annat "märkligt sammanträffande". Var det som religiösa mystiker talat om som visioner detsamma som det vi kallar visualisering? Var den heliga Birgittas uppenbarelser visualiseringar?

Hur skall vi då förklara vad vi får vara med om i visualisering?

Ja, det står klart att det inte går in i vårt nuvarande paradig. Vi måste hitta på ett sätt att lägga det utanför vår vanliga begreppsapparat för annars hänger det inte ihop. Precis som det där med solen och jorden började att inte hänga ihop på medeltiden. Ett sätt är att kalla det för religion för då *behöver* det inte hänga ihop med vår vetenskapliga världsbild. Men var det "religion" det du var med om nyss? Ett annat sätt är att kalla det för övernaturliga fenomen, vilket ju helt enkelt betyder att det inte hänger ihop med vad vi vet. Så det är egentligen en självklarhet. Men varför finns det över huvud "övernaturliga fenomen"? Som inte går in i vårt paradig. Kan det vara så att det finns ett annat paradig, där sådant skulle hänga ihop, inte vara *övernaturligt* utan naturligt?

Det är precis sådana här saker, som är grunden till sökandet efter det nya paradigmet!

Samtidigt som vi söker efter det nya paradigmet har vi fått upp ögonen för en mängd fenomen, som inte gått in i vår gamla och som därför glömts bort eller aktivt förträngts. Just för att de inte passat in blir de intressanta, kan de ha något att göra med ett nytt tänkande? Det är förklaringen till intresset för schamanism, meditation, yoga, astrologi och allt vad de heter. (Vi får ju ofta vända oss till främmande kulturer eftersom vi så aktivt - ofta i en kyrkas namn - har förföljt detta tänkande.) Det växande accepterandet av en rad alternativa läkemetoder hämtade från främmande kulturer och/eller gamla traditioner, ofta andliga, är ett sådant tecken. Sverige kan ju inte existera utan sina offentliga utredningar så därför har vi t o m fått en Statens Offentliga Utredningar (SOU 1989:62, se litteraturförteckningen) om detta. Det är en

fascinerande läsning. Samtidigt svindlar det inför mångfalden av olika synsätt. I botten kan man dock ana att de som försöker formulera det nya paradigmet har sett de gemensamma dragen och försöker nu översätta dem till ett tänkande, som har en västerländsk referens-ram.

Det blir inte lätt. Men ett tu tre kanske vi får en ny Kopernicus.

Den nya synen på det mänskliga medvetandet

Om du talar med idrottsmän så är det här med visualisering inget nytt. Det kallas ibland *mental träning*.

Det betyder att Stenmark satt i en fåtölj och för sin inre syn såg sig åka det perfekta loppet i den backe han just inspekterat. Han kände varje sväng, han var medveten om varje muskel i sin kropp och så såg han sig åka perfekt. Varför det? Jo, därför att idrottsmän har fått lära sig och så många gånger varit med om att deras prestation i verkligheten förbättras av att visualiseras i en alternativ verklighet. Jag använder uttrycket "alternativ verklighet" mycket medvetet. För visualiseringen är ju inget hokus-pokus, det är ju en verklighet även om vi än så länge måste kalla den alternativ!

Nu är det förstås inte bara att sätta dig i fåtöljen och köra.

Det finns mycket skrivet om det här. Om skidåkning, om golf, om allmän idrott. Titta i litteraturlistan på Anderson, Garfield och McCluggage!

Jag berättar det här för att visa att vi med den nya användningen av vårt medvetande kan påverka vår kropp, kan påverka vår verklighet.

Våra tankar påverkar vår verklighet.

Våra tankar skapar vår verklighet.

Det är egentligen fantastiska påståenden.

Men det finns massor med erfarenheter, som stöder detta. Genom s k biofeedback kan vi påverka vår hjärtrytm och andra kroppsfunktioner. Vi kan påverka sjukdomstillstånd (se Simonton, Simonton & Creighton). Och vi kan med våra tankar, våra förväntningar påverka andra människor.

På skolans område har man sedan länge egentligen vetat detta. De kända experimenten av *Rosenthal*, som bevisade effekten av lärarnas förväntningar på eleverna, gjordes redan tidigt på 70-talet. Han skapade begreppet "**självuppfyllande profetia**" och vad är det annat än att våra tankar skapar vår verklighet. Jantelagen är samma mekanism men med negativa effekter.

Tanken svindlar när man tänker på vad detta kan innebära för fredsrörelsen och andra överlevnadsrörelser. Vilka nya metoder kan vi inte få. Utnyttja helt nya kanaler, där vi slipper konkurrera med massmedia på deras villkor om att få fram vårt budskap!

En ny syn på människan

Vi kommer att få en holistisk syn på människan och hennes fungerande. Människans förmågor synes vara gränslösa. Det betyder att vi också kommer att förstå att vi tänker vår verklighet, våra tankar skapar vår verklighet. På alla plan av samhällslivet.

Det nya paradigmet är djupt filosofiskt. I stället för stress, beslut, kommunikation och innovation kommer vi att tala om ångest, frihet, kärlek/möte och kreativitet/medvetande säger filosofen *Peter Koestenbaum* i sin bok "Filosofi i affärslivet".

Vi kommer att tala mycket mer om **kärleken som kraft**. I stället för urvattnade samförståndslösningar kommer verksamheter att karakteriseras av en kärleksfull hängivenhet från deltagarnas sida och ses som ett flöde av energier där vi måste hålla kvar energibalansen. Varje del av organisationen kan ge ut lika mycket energi som den får, samarbete är att ge och få energi.

Precis som Galilei gjorde sig så fri från gamla föreställningar om att solen rörde sig runt jorden och öppnade för det då otänkbara paradigmet att jorden rörde sig runt solen så gäller det för oss att vara öppna för de nya perspektiven.

En framtidsbild

Jag kan i dag inte skildra konsekvenserna av detta tänkande. Jag vill dock antyda möjligheterna genom att referera framtidsforskaren *Willis Harman*s tankar kring omedvetna (tros)föreställningar med särskild hänsyn till fredsarbete (Harman, 1984).

Harman är engagerad i ett projekt tillsammans med FN:s Fredsuniversitet för att identifiera de nödvändigaste grundbetingelserna för en bestående världsfred. Han har förresten skrivit en av de bästa böckerna om det nya paradigmet, som finns på svenska: "Inspirationens ögonblick" (Harman-Rheingold, 1989).

Harman använder *Milton Rokeach*s terminologi, som beskriver psykodynamiska försvarsmekanismer, motivation och värderingar och personlighetsdrag i termer av ett system av (tros)föreställningar, som är företrädesvis omedvetna. Han utgår också från hjärnforskaren och nobelpristagaren *Roger Sperry*s påpekande att de nya resultaten inom hjärnteorierna innebär att *medvetandet framför allt är en förorsakande (primärt*

kausal) verklighet. Detta är inte mindre än en revolution i vårt tänkande och innebär bl a en möjlighet till en naturlig sammansmältning av vetenskap och religion, vilket också Sperry påpekat.

Harman summerar konsekvenserna i tio satser:

1. Beteendet formas i stor utsträckning av omedvetna föreställningar.

Även om detta är allmänt accepterat i modern psykoterapi menar dock Harman att vi i alla fall inom stora områden som politik, affärsliv, uppfostran och undervisning och socialt samliv inte handlar som om vi trodde på det. Särskilt gäller detta fenomenet att vi begränsar våra möjligheter genom sådana föreställningar. "Omedvetet hållna föreställningar om våra möjligheter och begränsningar tycks vara sanna i vår erfarenhet därför att vi tror på dem i stället för tvärtom."

2. Omedvetna föreställningar påverkas av tidiga erfarenheter.

Detta är också allmänt omfattat men Harman menar att vi har svårt att dra ut konsekvenserna av denna insikt. Det är inte bara fråga om individens omedvetna, i psykodynamisk mening, utan också alla de - framför allt omedvetna - föreställningar vi får med oss i socialisering, uppfostran och undervisning. Vi uppfattar med våra sinnen världen så som vår kultur har lärt oss att uppfatta den. Vi är alltför etnocentriska och tror att vår kultur och våra lösningar är de enda "normala", att just vårt sätt är "naturligt", att vår vetenskap ger den "bästa" bilden av verkligheten. Han anser att vi är hypnotiserade av vår industrialiserade tillväxtekonomi. Vi anser oss ha rätten att sprida detta tänkande till resten av världen.

3. En del omedvetna föreställningar bidrar till icke-fred.

Eftersom våra sinnesintryck egentligen är en produkt av denna socialisering, tenderar de att bekräfta våra omedvetna föreställningar. Detta gäller inte bara en rad djupa och subtila religiösa, politiska, ekonomiska och nationella fördomar utan framför allt en mängd kollektivt hållna förutsättningar för vårt nuvarande system. Det gäller föreställningar om människans natur, om vårt förhållande till varandra, till universum, till eviga värden, till livets mening.

Framtidsforskaren Lorentz Lyttkens har uttryckt det som att **den västerländska människan har varit så fixerad vid att bygga upp något att leva av så vi glömt bort att ha något att leva för.** Dessa omedvetna föreställningar har lett oss till stora framgångar i materiell standard och teknologi men är också orsaken till våra globala problem. Vi

kan inte köpa oss fria med att predika kärlek och medkänsla med alla människor. Så länge vi har del i dessa omedvetna föreställningar är vi "medbrottslingar" till detta världens icke-fredliga tillstånd.

4. Det finns ett motstånd mot att inse det olämpliga i dessa föreställningar.

Det vet vi från psykoterapin men också här vill Harman vidga begreppen. Framför allt vill han med Maslow innefatta också vårt motstånd mot att se det gudomliga i oss. Det är ju mycket väsentligt just i vår svenska, lutheranskt påverkade kultur där synd och straff är så centrala och som också slagit igenom i den profana Jantelagen: "Du skall inte tro att du är något!"

Så till en positiv utgångspunkt.

5. Omedvetna föreställningar kan ändras.

Föreställningar som bidrar till inre tillstånd av fruktan, bristande tillit och fientlighet kan ersättas med föreställningar som ökar förmågan till kärlek, tillit och samarbete.

Här använder sig Harman av Sperrys upptäckter: *inre visuella bilder påverkar det omedvetna på samma sätt som verkliga upplevelser*. Det är just den visualisering, som jag nyss talade om.

Också det som har kallats *positiva affirmationer* (t ex "Jag kan göra det!" i stället för den negativa "Jag klarar det inte!") är verkningsfulla verktyg för att ändra omedvetna föreställningar genom att de går förbi de stora psykologiska motstånd vi har mot att ändra det omedvetna föreställningssystemet.

Det här är egentligen gamla metoder som använts i alla kulturer i århundraden särskilt inom andliga och esoteriska traditioner.

6. Att förstå och förbättra beslutsprocessen.

Harman pekar på att vi ofta gör medvetna val som går emot vårt samvete eller vårt överjag eller vad vi vill kalla dessa omedvetna föreställningar om rätt och fel.

Resultatet blir att vi känner skuld. I stället för detta överjag vill Harman att vi skall gå djupare och nå en intuitiv nivå bortom jaget till det som har kallats "autentiskt samvete", "det sanna jaget", "självet", "det högre jaget", "själen" eller "gudomligt centrum" allt efter psykologisk eller andlig tradition. Att låta detta styra våra val leder till att vår moderna fragmentering ersätts med en verklig integration, vi får en verklig integritet i linje med målet för de flesta psykoterapier och andliga traditioner.

7. Omedvetet "vetande" är för lite använt i vår kultur.

Vi har en mängd oformulerade kunskaper, vi vet på sätt som kanske ännu inte nått vår vakna medvetenhet, d v s kanske inte kan påvisas med vanligt naturvetenskapligt sätt att tänka. Biofeedbackträning är ett exempel på detta: vi kan omedvetet styra blodflödet i blodkärlen, vi kan styra kroppstemperatur, vi kan ändra hjärnvågor. Vi vet inte hur vi gör men mätapparaturen talar om för oss att vi gör det. Det finns andra exempel och Harman menar att ju mer vi kunde lita på dessa dolda resurser dess mer skulle vi kunna utnyttja dem - här kan han inte se några gränser för våra resurser.

8. Kollektiva omedvetna föreställningar bidrar kraftigt till icke-fred.

Betingelserna för icke-fred har sitt ursprung till stor del i de omedvetna föreställningar som härskar i de två supermakterna och den industrialiserade delen av världen. Dessa är särskilt svåråtkomliga genom att de döljs och stöds av de politiska, ekonomiska och sociala institutionerna i dessa länder. Miljöförstörelsen, den orättvisa resursfördelningen i världen och kapprustningen är inte misstag som kan avhjälpas med ytterligare teknologi, utan inneboende konsekvenser av samma medvetna tänkande och omedvetna föreställningar som gett oss vår enorma tekniska och ekonomiska tillväxt. Motståndet mot att överge dessa omedvetna föreställningar är det verkliga problemet för vår värld.

9. Starkt motstånd mot att ändra kollektiva omedvetna föreställningar.

Människor, som växer upp i olika kulturer, har olika internaliserade föreställningar och ser därmed olika verkligheter. Harman citerar *Benedict*, som inte kunde förklara för en indianstam vad krig var. En sådan tanke kunde inte existera i deras föreställningsvärld.

Motståndet mot att ändra våra omedvetna föreställningar kommer att vara mycket stort: inte bara som motargument och rationella bortförklaringar utan också som anklagelser om förräderi eller fysiskt hot.

10. Kollektiva omedvetna föreställningar kan och måste ändras om vi skall uppnå en bestående fred.

Harman menar att det aldrig har funnits så goda förutsättningar för detta som i vår tidsålder. För det första är medvetenheten om kriget som fullkomligt oacceptabelt

mycket högre. För det andra vet vi mer om konsekvenserna av våra omedvetna föreställningar och om hur de kan ändras. De snabba ändringar av dessa föreställningar, som redan sveper över världen, visar sig vara fullt förenliga med de viktigaste andliga traditionerna i alla delar av världen. Det bekräftar Sperrys tes om sammansmältningen av vetenskap och religion.

Harman summerar detta i två satser:

1. Studier i kulturanthropologi och komparativ religion visar att en inre, esoterisk kärna i världens andliga och shamanistiska traditioner uppvisar stora likheter i sina grundförutsättningar (även om de yttre, exoteriska formerna uppvisar stora skillnader).
2. Denna esoteriska kärna har blivit mer allmänt känd under de senaste decennierna och visar sig bl a i det stora intresset för meditation, yoga och holistisk hälsovård men också i en vidare förståelse för zenbuddhism, vedanta, sufism, kabbalism, kristen mystik, shamanism och liknande. Denna esoteriska kärna visar sig inte heller stå i motsats till vetenskaperna som man tidigare antagit.

Avslutningsvis menar Harman: att tala om global fred utan att räkna med nödvändiga ändringar i omedvetna trosföreställningar är att hänge sig åt orealistiskt önsketänkande.

Sett i vårt processmodellperspektiv kan vi säga att den inre, djupa kunskap, som Harman talar om, kan vi få kontakt med i stadiet Samhörighet och att Kraftsamlingen kan innebära att vi börjar utvidga kontakten med denna inre kunskap, att vi börjar använda detta vårt hittills omedvetna vetande.

Psykologi, naturvetenskap, andliga traditioner och det nya paradigmet

Märkligt nog har dessa idéer fått stöd i så handfasta discipliner som kvantfysik och systemteori. Det som med en fnysning tidigare setts som *metafysik* (med tonvikt bara på sista delen av begreppet) börjar integreras med modern fysik till en äkta *metafysik* (med tonvikt mest på första delen).

Vad det nya paradigmet försöker göra är att finna en teori på ett högre plan, som förenar naturvetenskapligt, filosofiskt-psykologiskt och religiöst-mysticistiskt tänkande.

Det svåra är ju att det gamla paradigmet inte tillåtit oss att forska med ett sådant övergripande mål i sikte.

Ken Wilber (1983) talar om ett transcendentalt paradigm, som innefattar "inte bara naturvetenskapernas hårdvara utan också mjukvaran i psykologi och filosofi samt 'transcendentvaran' i andlig-mysticistisk religion".

Eftersom jag är mest intresserad av psykologin skulle jag vilja antyda vad detta skulle innebära för psykologin. Det har gjorts en mängd arbete kring detta. Tankarna brukar hänvisas till som transpersonell psykologi.

Transpersonell psykologi

Psykologin har länge varit känd som en vetenskap om hur människans personlighet utvecklas, det som vi vetat har varit en *jagets, egots psykologi*. Personligheten har en fysisk, en emotionell och en mental del. Olika psykologiska skolor har betonat olika delar av personligheten. Med Freud började intresset för den emotionella delen, med Reich för den fysiska.

Före den moderna psykologin var psykologi och religion mycket mer sammanflätat. Jung har äran av att ha återupprättat mycket av det som kallats mysticism genom att visa på att "mystikerna" ofta var avancerade psykologer. De hade bara ett fel i moderna ögon: de sysslade också med själen, de såg en andlig dimension i människan. Också inom österländska vishetsläror är religion och psykologi tätt sammanflätat. Buddismen står också för en avancerad psykologisk lärdom, så också tibetanska, kinesiska och japanska filosofiska skolor.

I vårt sekulariserade samhälle har ju allt som luktar religion fått stämpeln icke-vetenskapligt. Det har också gjort att existentiella frågor så att säga slängts ut med badvattnet. Detta är anledningen till att frågor om livets mening, moral och andlighet inte tas upp i våra skolor eller i vår barnuppfostran, med resultat som vi alltför väl känner.

Den transpersonella psykologin försöker att råda bot på denna insnävning.

Figur 14 visar en enkel modell av personligheten.

Figur 14.

Utveckling innebär enligt denna syn att *utveckla personligheten genom att "skola" och integrera dess olika delar.*

Den transpersonella psykologin vill, som namnet säger gå utöver personligheten och inför begrepp som själen, Självvet, det högre jaget, det transpersonella självet, (olika för olika skolor, för det finns olika "skolor" också inom den transpersonella psykologin). Synen på människan blir som i figur 15.

Figur 15.

Utveckling blir på detta sätt att utveckla alla delar, även själen, och integrera dem till ett helt. Liksom i fråga om personlighetens utveckling sker utvecklingen inte på en "nivå" i taget utan parallellt på alla nivåerna även om under vissa stadier vissa delar utvecklas mer än andra.

Jung ses inte som en renodlad transpersonell psykolog även om - särskilt i hans senare utveckling - andliga dimensioner spelade en alltmer central roll för honom. Det som i modellen kallas själen kallade han Självvet. "Självvet kan definieras som en inre, vägledande instans, noga att skilja från det medvetna jaget" säger Jungs medarbetare Marie-Louise von Franz (Jung et al, 1981). Självvet är ett "styrande centrum, som verkar i riktning av allt större vidd och mognad hos personligheten". Denna utveckling kallar Jung för individuationsprocessen.

Men detta är naturligtvis en mycket enkel bild av personlighetspsykologier kontra transpersonell psykologi. Freud talar ju inte bara om jaget utan också om detet och överjaget och dessutom har han olika nivåer av det medvetna.

Låt oss se på en modell för personlighetens struktur så som Freud såg den (figur 16).

Figur 16. Personlighetens struktur enligt Freud. Efter Wolman, 1968.

Sambandet mellan de två modellerna av personligheten ligger i att Detet står för driftsimpulser och står alltså den fysiska och emotionella delen nära. Jaget står nära den mentala och emotionella och överjaget står för moral och samvete, d v s det är de närmaste vi har till de "andliga" dimensioner, som den transpersonella psykologin vill ta med. Detta är en stor förenkling, vi har ju dessutom de tre nivåerna av medvetande. Men detaljer om detta kan du inhämta i den rikliga litteraturen om Freud.

Hur ser då en mer sofistikerad bild av personligheten och själen ut hos en transpersonell psykolog?

Jag skall ta som exempel Roberto Assagioli. Han är italienare och känd för sin "skola", som kallas för psykosyntes. (Inom parentes kan jag nämna att min erfarenhet

är att Assagioli är världsberömd överallt utom i Italien!)

Hans bild av vad han kallar hela vårt psyke ser ut som i figur 17.

Figur 17. Vårt psyke enligt Assagioli, 1973.

Utveckling betyder för Assagioli att ta allt fler av dessa delar i anspråk. Under de första stadierna av sin utveckling är människan inte medveten om självet. Vår uppgift är att nå fram till att uppleva det i dess rena tillstånd. Det personliga självet är en återspeglning av det transpersonella självet. Identifikation med det transpersonella självet är något mycket sällan förekommande. Endast våra högst utvecklade (oftast andliga) ledare har kommit dit.

Det utmärkande för den transpersonella psykologin är alltså att den inbegriper i psykologin också det vi vanligtvis kallar andlig utveckling. Det har en rad konsekvenser, som ibland förklarar oklarheter i vårt sätt att tänka. Man talar exempelvis om *en kärlek på personlighetens plan och en kärlek på det andligas, Självet's plan*. Det är den senare som förklarar orden: "Du skall älska dina fiender". Det är en orimlighet på egonivån. Man skiljer också på intuition på dessa två plan. *Den andliga intuitionen blir då en form av styrning av den högsta utvecklingen, den andliga utvecklingen.*

Utveckling innebär inte bara utveckling av det andliga planet. För att kunna utveckla självet och det transpersonella självet måste även övriga delar av människan utvecklas. Många av dem, som gripits av nyandliga rörelser i dag (antingen de är religiösa eller ej), försöker att leva helt i en andlig dimension och tror det skall lösa deras personliga problem. Men sann andlig utveckling innefattar också ett renande av personligheten.

Den transpersonella psykologin delar dock de stora världsreligionernas syn på en utveckling bortom personligheten. Detta är naturligtvis mycket utmanande för vanliga psykologer, som ser psykologi som utveckling av jaget, egot, personligheten. En psykologi, där inte jag-styrka är ett plus utan en belastning för en vidare utveckling, blir ett stort hinder för dem. En psykologi, där aggression inte kan vara konstruktiv utan ett hinder för självet förverkligande, blir rent nonsens. Men detta bottnar egentligen i en missuppfattning. Jaget, jag-styrka och aggression är viktiga i vissa stadier av utvecklingen och måste utvecklas, hör till dessa stadier. Men på ett visst stadium av utvecklingen blir jaget ett hinder för självet utveckling och bindningar till jaget och dess behov måste övervinnas. Då förlorar mycket av vad vi tidigare skattat högt sitt värde. Då kan vi se på dessa behov som ett passerat stadium. De spelar inte någon roll, vi behöver inte engagera oss i jagets konflikter.

Då har vi utvecklats transpersonellt, nått bortom personligheten, vi har transcenderat jaget.

Mycket av det som vi hittills trott vara primitivt är kanske i stället ett högre utvecklingsstadium

Ken Wilber är en av den transpersonella psykologins stora teoretiker. Fruktansvärt beläst och med ett ohyggligt skarpt intellekt. Han hör till dem som arbetat mest intensivt på "det nya paradigmet", ett transcendentalt paradig. Med det menar han ett synsätt, som är en förening av naturvetenskap, filosofi-psykologi och religion-mysticism.

Wilber har förklarat de traditionella psykologernas dilemma som beroende på vad han kallar **pre/trans-felet**. Wilber talar alltid om tre kategorier: prepersonlig, personlig och transpersonlig eller prerationell, rationell och transrationell eller prelogisk, logisk och translogisk. De stadier, som börjar med pre- är tidiga stadier i utvecklingen, oftast sådana som barn genomgår, eller primitiva. Om vuxna återfaller till pre-stadier är det en regression.

Pre/trans-felet innebär att man blandar ihop pre- och trans-. På grund av att man förnekar trans-, så tror man att det är pre-. Stadier, som egentligen ligger som nästa stadium i utvecklingen, tror man är ett återvändande, en regression, till tidigare stadier. (Han menar också att man kan tro att pre- är trans-, vilket han tycker Jung i viss mån gör).

Wilbers poäng är att för dem som inte har en begreppsapparat, som innefattar trans-stadierna, så ser pre- och trans- likadana ut. "...eftersom prerationell och transrationell är båda på var sitt sätt icke-rationella, så har de för det oskolade ögat syntts väldigt lika

eller t o m identiska." (Wilber, 1983) Han menar exempelvis att Freud har alldeles riktigt identifierat det som liggande på ett pre-personligt plan (d v s innan jaget, egot fullt utvecklats) och likaledes jaget som det viktiga på det personlighetsmässiga planet. Men däremot såg han alla trans-personliga erfarenheter (exempelvis religiösa) bara som regressioner till ett tidigare utvecklingsstadium, det pre-personliga. Freud reducerar alla trans-personella erfarenheter till pre-personella.

Jung gör delvis det motsatta felet. Det kollektivt omedvetna (som Jung ser som en transpersonell dimension) är via egot en grogrund för Självvet (som är något bortom egot, trans-ego). Det betyder att Jung ser utvecklingen som gående från det transpersonella till det personella, egot, och tillbaks till det transpersonella igen.

Wilber är mycket skarp i sin åsikt att personlighetens, egots utveckling är ett viktigt steg i den transcendentala utvecklingen. Fastän man kan transcendera, växa ifrån egot genom andlig strävan så måste dock jagbildningen ses som en nödvändig fas i utvecklingen. **Men nästa steg är egots försvinnande, det behövs sedan inte för utvecklingen av själen.**

Detta - egots försvinnande - är mycket svårförståeligt för att inte säga svårsmält för många människor.

Jag minns en kurs jag hade i San Gimignano utanför Florens. Vi kom in på de här frågorna och jag talade om egots försvinnande och att utvecklingen sedan helt skulle styras av det transpersonella Självvet.

Italienarna gick i taket! "Det är ju rena fascismen! Någon annan tar över makten över en!"

Det är ju ett strålande exempel på vår jag-fixering. Vår själ ses som "någon annan"!

Jag försökte förklara men inget hjälpte. Då berättade jag om Eileen Caddy, grundaren av Findhorn. Hon har beskrivit sin andliga utveckling och hur hon transcenderat jaget (fastän hon säger inte så!) i en bok. Bokens titel speglar hennes syn på egots försvinnande, den heter nämligen "The Flight into Freedom"!!!

Den transpersonella psykologin är fortfarande i sin linda. Det gör att man profiterar i hög grad på redan existerande andliga traditioner som buddism, kristna mystiker och esoteriska tänkare. Det stöter många, då andliga erfarenheter har reserverats för religionen. Det är naturligtvis också en brist beroende på att det naturvetenskapliga

synsättet så länge hindrat oss från att utforska dessa områden. Men nu har man börjat. Det finns mycket att ta igen...

■ ■ ■ Vad betyder allt detta för överlevnadsarbetet?

En hel revolution.

Som vi ännu inte kan fatta.

Och som vi har mycket få praktiska exempel på.

Flera av de metoder, som du kanske tyckt vara flummiga i mina tidigare kapitel, får en helt annan dimension i det här sammanhanget. De är många gånger hämtade från den här sfären. Därför kanske de tycks stå religion nära, känns flummiga. Men i det här perspektivet börjar vi ana att de kan vara mycket mera kraftfulla än vad som framgår av deras "yttre".

Än så länge får vi kanske mest använda dessa metoder som en del av vårt gamla sätt att tänka. Men det Willis Harman menar är att vi systematiskt borde undersöka att använda dem inom ramen för det nya paradigmet.

Det skulle betyda att vi fick tillgång till kanaler, som våra motståndare inte behärskar. Det skulle betyda att vi fick en helt ny typ av freds- och annat överlevnadsarbete. En typ, som ännu är outforskad, men som verkligen skulle kunna förändra världen.

Det skulle kräva ett mödosamt arbete med oss själva, med vår personlighet och med vår själ.

Men vi skulle inte vara ensamma.

Vill du vara med? ■

Till detta kapitel [början](#).

Här är "bokdelen" slut och resten av boken består av 23 faktarutor och 3 litteraturlistor. Om Du inte läst dem där de har hänvisats till, nå Du dem genom [innehållsför](#)

Direkt till denna faktarutas [Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?](#)

FAKTARUTA 1

Skrämmande budskap och inläring i Skinner's inläringsteori

Jag skulle säkert kunna göra flera faktarutor om olika inläringsteorier men jag har valt ut just Skinner's därför att den används ofta i debatten. Alltid när du hör talas om positiv och/eller negativ förstärkning så är det troligast att man syftar på just Skinner's teori. Termen beteendemodifikation syftar på en form av psykoterapi, som grundar sig på Skinner's inläringsteori.

Nu är det så att Skinner är s k *behaviorist*, vilket betyder att han står för en särskild vetenskapssyn. Det är i stort sett samma vetenskapssyn, som de flesta naturvetenskapsmän står för. I Skinner's fall innebär detta att han betraktar människan som en svart låda, "the black box", som reagerar på påverkan utifrån, individen avger responser som svar på ett stimulus. *Ett stimulus följt av en respons kallas ett beteende* och det är från den engelska termen för beteende, behavior på amerikanska och behaviour på engelska, som behaviorismen fått sitt namn. Du ser också ofta namnet *stimulus-respons teori* på behavioristiska inläringsteorier.

Vad som händer inne i the black box är inte intressant för Skinner. Begrepp som fri vilja och samvete är också ointressanta ur detta perspektiv. Denna människosyn har utsatts för mycken kritik. Också hela den gamla naturvetenskapliga vetenskapssynen har starkt ifrågasatts, även av naturvetenskapliga forskare.

Som lärare på 1950-talet kom Skinner's teori som en befrielse för mig. Äntligen en teori, som handlade om vad som hände i klassrummet! I slutet på 50-talet utformades enligt Skinner's teorier den s k

programmerade undervisningen. Som föreståndare för IPU, Institutet för programmerad undervisning, med anknytning till pedagogiska institutionen vid Göteborgs universitet, kom jag att arbeta mycket efter dessa teorier. Vi gjorde många undervisningsprogram, som fungerade mycket bra. Vi gjorde ett i Elektrisk tändning vid bergsprängning för LKAB där vi t o m tog betalt efter vad eleverna kunde!

Med tiden räckte emellertid inte Skinner till för mig. Det är en lång historia men nu står jag långt ifrån den vetenskaps- och människosyn som han representerar. Var jag står i dag hoppas jag kommer att framgå av denna bok.

En sak jag lärde mig in i ryggmärgen under arbetet med undervisningsprogram och som fortfarande gäller, var att **om eleverna inte hade lärt sig, så var det programkonstruktörens fel**. Det var bara att skriva om programmet så att de lärde sig! Det är kanske denna attityd jag skulle vilja se hos alla arrangörer av överlevnadsaktiviteter. **Om inte deltagarna blir aktiva så är det arrangörens fel!** Vi har använt fel metoder. Programmet måste ändras! Det är ett tufft budskap men försök i alla fall att ta in det.

Så jag kan min Skinner. Därför ser jag också när han missbrukas. Och det görs ofta och grovt.

Särskilt mycket missförstånd uppstår kring begreppen **positiv och negativ förstärkning och straff**. En vanlig missuppfattning är att man lär sig av positiv förstärkning och att straff är lika med negativ förstärkning. Dolt i detta resonemang ligger en grumlig tanke att man kan "lära av" (med betoning på "av") om man får negativ förstärkning, d v s straff.

Det är verkligen ett totalt mischmasch man gjort av gamle Skinner!

Så här är Skinners teori:

Inlärning sker när en respons från individens sida följs av en förstärkning (ett förstärkande stimulus säger

Skinner), d v s något för individen behagligt. **En positiv förstärkning innebär i sig något behagligt.** En negativ förstärkning innebär inte något obehagligt (som ju är lätt att lura sig att tro) utan **en negativ förstärkning innebär att något obehagligt upphör.** Att vi inte blir våta längre när vi går in i en port om det regnar förstärker beteendet att gå in i en port, vi har lärt oss att gå in i en port. **Den negativa förstärkningen är alltså i sig behaglig, positiv!** Skinner har bara - kanske något olyckligt - velat ange att i ena fallet inträder ett tillstånd och i andra fallet upphör ett tillstånd, och har fastnat för termerna positivt och negativt för att karakterisera skillnaden! Men resultatet är hela tiden något positivt.

(Jag påpekade detta för honom när han var inbjuden till IPU. Han gav mig rätt men ansåg att begreppen var så inarbetade att det inte skulle gå att ändra på dem.)

Förstärkningen tillfredsställer ett behov hos oss - det är därför den är förstärkning. Inläring enligt Skinner kan bara ske av responser, som blir förstärkta, som följs av en förstärkning, positiv eller negativ.

Nå, men straff då? Hur ser Skinner på det?

Då måste vi först titta på hur han ser på glömska. **Glömska** eller - som Skinner kallar det - utsläckning (extinction) **inträffar när en respons utförs ett antal gånger utan att förstärkning följer.** Då bleknar långsamt sambandet bort mellan ett visst stimulus och responsen eftersom det har varit förstärkningar, som hållit sambandet vid liv. Om vi vill att ett beteende hos barnet skall försvinna måste vi enligt Skinner leta reda på vad det är som förstärker detta beteende och se till att beteendet inte följs av dessa förstärkningar. Endast på detta sätt kan man radera ut sambandet mellan ett stimulus och en respons. Och endast på detta sätt! **Begreppet "lära av" (fortfarande med betoning på "av") finns inte för Skinner. Glömska inträffar när beteenden inte förstärks. Punkt.**

Ja, men straff då?

Begreppet straff existerar inte i Skinners teori. Men om man skulle göra ett försök att definiera straff i skinnerianska termer skulle det bli att det är ett stimulus med negativa effekter för individen (Skinner kallar det för ett aversivt stimulus). Ett sådant stimulus bryter inte inlärda beteenden, utsläcker dem inte men kan möjligen fördröja deras utlösning. Om ett stimulus följs av en respons, som i sin tur följs av en förstärkning, som i sin tur följs av ett negativt stimulus, så innebär detta att nästa gång det första stimuluset dyker upp följs det bara av den inlärda responsen om det negativa stimuluset inte presenteras (hängde du med där?).

På vardagsspråk:

Pojken, som lärt sig att tända tändstickor därför att det sker något spännande då, har inte "glömt" sitt inlärda beteende för att pappan hotar med stryk, han tänder bara tändstickor när pappan inte ser det!

Straff (eller hotet om straff) har ingen effekt på det inlärda beteendet "att tända tändstickor". Hotet om straff kan möjligen fördröja, undertrycka ett beteende men inte utsläcka det! **Däremot har pojken lärt sig något annat genom negativ förstärkning, nämligen att han kan få obehaget att riskera stryk att upphöra genom att inte tända tändstickor när pappan kan se det.** Detta skulle jag vilja kalla **poliseffekten**. Och det är den enda inlärningseffekten av "straff"!

Ja, men nog lär vi oss väl att inte lägga handen på en varm platta för att vi bränner oss? Med skinnerianska ord: responsen att lägga handen på plattan följs av ett obehagligt stimulus, vi bränner oss - och ett obehagligt stimulus är ett straff vad sedan Skinner än må kalla det. Så straff funkar i alla fall, eller...?

Nej, säger Skinner. Vad vi lär oss är att dra handen från plattan för då upphör det obehagliga, d v s responsen

att dra undan handen följs av den (negativa) förstärkningen att obehaget upphör och det är det vi lär oss.

Nå, men det här om skrämmande budskap: du kan brinna upp och bara lämna en skugga kvar i en sten i ett kärnvapenanfall, om vi inte... Miljöförstörelsen kommer att förgifta all mat för oss, om vi inte...

Ja, du kan jämföra det med den hotande pappan och pojken. Hotet, det skrämmande budskapet, kan inte utsläcka ett beteende.

Summa av Skinners inlärningsteorier:

- Inlärning sker endast då ett beteende följs av en förstärkning
- Förstärkningen innebär att något behagligt inträffar antingen direkt (positiv förstärkning) eller indirekt genom att något obehagligt upphör (negativ förstärkning)
- Straff har ingen effekt på ett redan inlärt beteende. Däremot kan straff fördröja en respons eller genom negativ förstärkning lära in att beteendet bara utförs när det inte finns någon risk för straff.
- (Dessutom har han en mängd åsikter om att ett inlärt beteende vidmakthålls bäst om det inte förstärks varje gång och han har studerat hur i boken Schedules of reinforcement. Det är intressant därför att det går emot missuppfattningen att det här med förstärkning skulle leda till ett mjäkigt jamsande med positiva förstärkningar som enda beteende från läraren/uppfostraren. Men det skulle föra för långt att reda ut det här.)

Skinnerianer eller ej, så tycker jag vi skall veta vad han verkligen menade. Då kan vi också gå emot sådana som använder Skinners teorier felaktigt som stöd för rop på fler poliser eller ökat våld mot våldet. Sådant prat har

faktiskt inget stöd hos Skinner! Sedan kan vi tycka vad vi vill om honom.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Jag tycker det viktigaste jag lärt av Skinner är detta att det är läraren, uppfostraren, programplaneraren, som ensam har ansvaret för att "budskapet skall gå hem". Du kan aldrig skylla på eleverna, barnen eller publiken.
- Straff har inget stöd hos inlärningspsykologin. Det gör inte att "budskapet går hem". En särskild form av "straff", som jag tror är vanlig inom överlevnadsrörelsen, är att ge folk dåligt samvete. "Varför gör du ingenting?", "Du måste protestera!" o s v. Det får inte människor att handla. **Däremot kommer de att undvika dig, för du ger dem "straffet" dåligt samvete.**

Tillbaka till [kapitel 1](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

FAKTARUTA 2

Janis går vidare:

Drivmodellen

Efter samarbetet med Feshbach 1953 fortsatte Janis sina forskningar. Detta resulterade på 60-talet i vad som har kallats *drivmodellen*. Namnet kommer sig av att rädslan tjänar som en drivkraft (drive) till beteenden, som kan reducera rädslan.

Det är här vi möter "det kurvilineära sambandet". Det betyder helt enkelt att hög respektive låg rädsla inte leder till några förändrade beteenden men det gör moderat ("lagom" , vilket ju blir en plattityd). Som i figur 18.

Figur 18

Drivmodellen innebär att *budskap, som skapar en hög ångestnivå och där ångesten reduceras av olika försvarsreaktioner, inte leder till att man vidtar några åtgärder för att hindra den hotande utvecklingen*. Är ångestnivån så låg att någon reduktion inte behövs, behöver man inte heller ändra beteende. Är däremot ångestnivån tillräckligt hög men inte så hög att försvaren slår till, så reduceras ångesten av att man accepterar budskapets rekommendationer och ändrar beteende.

Resultatet är kurvilineärt: moderat "känslomässig retning" (emotional arousal) ger effekt men inte låg och inte heller hög.

Egentligen är teorin en sammanslagning av två teorier:

- en drivkraftsteori, som säger att ju högre rädsla, ju bättre effekt och

- en motståndsteori, som säger ju (högre rädsla, ju) högre motstånd, ju sämre effekt.

Har då Janis släppt resultaten från sitt experiment från 1953? Nej egentligen inte. Han har ju bara lagt till en nivå på rädsla, som ligger under det han 1953 betecknade som Låg och som då ledde till beteendeförändringar. Denna lägre nivå är så låg att någon reduktion av rädslan inte behövs och därför ändras inga beteenden heller.

Vi kan dock konstatera att denna modell inte hjälper oss mycket i fredsarbetet. Svårigheten ligger i detta att en *beteendeförändring förutsätter en så hög ångestnivå att man vill reducera den men inte så hög att försvaren slår till*. Detta balansläge är kanske möjligt att konstatera av åhöraren själv men hur skall freds rörelsen eller en enskild fredsarbetare kunna göra denna avvägning? Hur fastställer man nivån av "känslomässig retning"?

Som vi framhållit tidigare har undersökningar inom området gällt beteenden för att förebygga ohälsa. Kan resultaten överföras till beteenden för att förebygga personlig förintelse och död genom kärnvapenkrig?

Det är klart att detta hot innebär en så hög "känslomässig retning" att försvaren slår till och då bekräftas vår tanke att skrämmande budskap inte leder till handling. Men däremot göds den förvrängning av verkligheten, som är de psykologiska försvarens syfte.

Har experimentella undersökningar kunnat bekräfta drivmodellen?

Sutton (1982) gick igenom 20 studier, som innehöll minst tre olika nivåer av framkallad rädsla. Bara två gav de resultat som förutses av drivmodellen varav den ena var pionjärerna Janis-Feshbachs. Den andra kunde inte bevisa att denna effekt åstadkoms av psykologiska försvarsmekanismer.

Ingen av undersökningarna har dock haft en klart uttalad psykodynamisk grundsyn. Man har egentligen inte förstått detta med försvarsmekanismer. Det har medfört att man oftast mätt rädslan bara en gång och då kan man inte veta hur mycket rädsla, som budskapet väckt och hur mycket rädsla, som redan reducerats av de psykologiska försvarsmekaniserna.

Och Feshbach också...

I sin inledning till avsnittet Changing War-Related Attitudes i Ralph Whites bok vidhåller Feshbach sitt och Janis resultat från 1953 men medger att forskning efter detta har visat att ett visst mått av rädsla kan spela en roll. Han hänvisar till ett experiment av Leventhal. En grupp fick ett mycket rädsloframkallande budskap, en

annan ett mindre rädslorframkallande om att ta en vaccinations-spruta. Det blev ingen skillnad mellan grupperna i att ta sprutan! Vissa i bägge grupperna hade dessutom fått mycket klara instruktioner om vart man skulle vända sig och hur det gick till och de tog i större utsträckning sprutan oavsett i vilken av grupperna de hade varit. De skilde sig också från en grupp, som bara hade fått instruktioner om sprutan utan att man framkallade någon rädsla, ingen i denna grupp tog någon spruta. Feshbach drar slutsatsen att "någon rädsla behövdes för att komma till handling".

I sin artikel *Implications for Changing War-Related Attitudes* i samma bok så vidhåller han att **om vi använder skrämmande budskap, riskerar vi att framkalla försvarsreaktioner som att undvika att beröra ämnet eller våra rekommenderade åtgärder i framtiden.** Även om forskningen kunnat peka på viss framgång med skrämmande budskap framhåller han att förändringarna är kortvariga och lätt kan ändras av budskap med - i förhållande till våra - motsatt innebörd!

Feshbach berättar också om en alldeles färsk undersökning han gjort. Det visade sig att de, som trodde på upprustning och inte ville stoppa kärnvapenproven inte skilde sig från de som ville att man skulle nedrusta kärnvapnen och stoppa proven, i fråga om deras upplevelser av de katastrofala konsekvenserna av en kärnvapenkonflikt och inte heller i fråga om den ängslan de upplevde inför ett möjligt kärnvapenkrig! Däremot skilde de sig i fråga om inställningen till Sovjetunionen. Och detta leder Feshbach in på empati och empatiträning. (Med empati menas förmågan att tanke- och känslomässigt leva sig in i en annan människas sätt att uppleva och uppfatta sin situation.)

Men det är en annan historia.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Vår skepsis inför skrämmande budskap, som ett övertalningsmedel, stärks av dessa motsägande resultat. De psykologiska försvarsmekanismerna är kraftigare än vår stämma. Och ju högre vi ropar dess högre dras försvaren upp.
- En fråga, som dyker upp allt kraftigare, är om vi kan göra något åt de här psykologiska försvarsmekanismerna så att vi inte blir omedvetna offer för våra psykologiska försvar. Är det det, som överlevnadsrörelsen skall syssla med? ■

Tillbaka till det ställe i [kapitel 1](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till

FAKTARUTA 3

Har det någon betydelse vem som drabbas av hotet?

Powell (1965) gjorde en liten studie i Janis-Feshbachs anda och dessutom inom ett ämnesområde som direkt rör vårt problem - den enda vi kunnat finna inom denna typ av forskning. Den gällde **folks inställning till byggandet av kommunala skyddsrum**. Tidpunkten säger oss att hotet gäller ett kärnvapenkrig.

Det fanns tre olika versioner av budskap, som skilde sig åt med avseende på **vem hotet riktade sig mot: nationen, lyssnarens familj resp lyssnaren själv**. Varje budskap hade två varianter: en med hög och en med låg grad av skrämning.

Som forskare måste han naturligtvis krångla till det. I stället för att säga (i överensstämmelse med Janis-Feshbach) att han trodde att ett mycket skrämmande budskap hade mindre effekt än ett budskap med mindre skrämmande innehåll och att effekten var störst om hotet riktade sig mot åhörarens familj jämfört med om det riktade sig mot nationen, så ställde han upp ett antal hypoteser:

- 1. Ett för åhöraren mycket skrämmande budskap kommer att åstadkomma mindre förändring i attityden än ett budskap, som är mindre skrämmande.
- 2. Ett mycket skrämmande budskap där hotet riktar sig mot åhörarens familj kommer att åstadkomma en större attitydförändring än ett budskap, som är mindre skrämmande.
- 3. Ett mycket skrämmande budskap där hotet inte riktar sig direkt mot åhöraren (utan mot nationen) kommer att åstadkomma en mindre attitydförändring än ett budskap, som är mindre skrämmande.
- 4. En större attitydförändring kommer att ske om hotet riktar sig mot medlemmar i åhörarens familj än om hotet riktar sig mot åhöraren själv.
- 5. Ett skrämmande budskap där hotet gäller nationen kommer att åstadkomma mindre ändring i attityden än ett där hotet riktar sig mot åhöraren eller hans familj.

Endast hypotes 2 och 5 verifierades.¹ Det betyder att hans experiment endast kunde bekräfta att nr 2 och 5 stämde.

*(Not:
I Powells artikel förekommer ett fel i tabell 4,
som gör den onödigt svårläst.
Medeltalsskillnaden mellan "listener" och "nation"
skall stå i den högra kolumnen kallad "Nation".)*

På vanlig svenska betyder det att Powells experiment gav resultaten:

- **att när hotet riktar sig mot din familj så ger ett mycket skrämmande budskap större effekt än ett mindre skrämmande budskap samt**
- **att om din familj är hotad så är du mer benägen att ändra attityd än om nationen är hotad.**

Så vad gäller det första så går Powells resultat emot Janis-Feshbachs allmänna teori att mindre skrämmande budskap har större effekter än mycket skrämmande. Å andra sidan är det ju inte förvånande att ett starkt hot mot familjen åstadkommer större attitydförändring!

Beträffande det andra så måste jag bara konstatera att nu har vetenskapen kommit i kapp sunda förnuftet igen!!

Powell har själv några kommentarer.

Den första är att han inte lyckades utforma budskapet så att det gav hög resp låg rädsla utan två grader av "hög". Detta torde bero på ämnet. Det bekräftar att hotet om kärnvapenkrig är av en annan art än de hot om ohälsa, som är de vanligaste i denna typ av forskning.

Den andra är att fast budskapet med hög nivå av hot skapade större ångest när familjemedlemmar eller nationen var hotade, så missade det att göra detta när det var lyssnaren som var hotad. Min personliga teori om detta är att det är ett uttryck för psykologiska försvar: rädslan för mitt eget liv har jag förnekat eller trängt bort. Däremot är det ju socialt acceptabelt att vara rädd om sin familj, så den rädslan behöver jag inte förneka.

Jag skall också poängtera att de skillnader som uppmätts gällde attityder och inte beteenden, handlingar.

Susan Fiske har visat att när man frågar människor **hur de föreställer sig ett kärnvapenkrig så får man vanligtvis mycket allmänna och abstrakta bilder.** Också där slår försvaren till och censurerar. **De, som berättar med mycket personliga och konkreta bilder, är oftare med i fredsrörelsen** (Fiske, Pratto and Pavelchak, 1983).

Nå, men har det någon betydelse vem hotet riktar sig emot?

Vår gamle bekantning Feshbach har också studerat den här frågan. I ett experiment, som han talar om i sin inledning till Ralph Whites bok (White, 1986a) fann han att **hot mot den egna välfärden - äktenskap, mental hälsa, eldsvåda och olyckor - ökade sociala fördomar (mot dem, som står för hotet utgår jag ifrån). Däremot hot, som man upplevde att man delade med andra - översvämning, orkan - ökade inte sociala fördomar.**

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Av Powells undersökningar kan vi dra slutsatsen att om du skall beskriva hotet, så gör det så nära åhörarna som möjligt. Det stämmer också med mina egna erfarenheter. Visa till exempel inte kartor på en atombombs olika effekter över London eller New York utan över Umeå eller var du nu skall tala. Var så personlig som möjligt. Det är visserligen ångestframkallande och många varnar för det men det beror ofta på deras egen rädsla för sin ångest. Vi skall återkomma till hur man kan ta hand om den ångesten.
- Vad gäller forskningens roll för vårt arbete kan vi lära oss att (Powell i all ära, han har säkert ett gott uppsåt!) vara väldigt kritiska när vi tar del av dess resultat. Forskningsresultat kan ofta användas av våra belackare också. Men vi skall komma ihåg att när dessa säger att "forskningen inte har något entydigt svar på den frågan" så säger det mer om forskningen än själva frågan. Det betyder att forskarna borde förfina sina instrument och metoder i stället för att låta sina resultat utnyttjas för en sjuk sak.



Tillbaka till det ställe i [kapitel 1](#) där Du hänvisades hit

Tillb

FAKTARUTA 4

Metaanalys, en uppvisning i den högre statistikskolan

(Om du inte är mycket intresserad av statistisk analys, så råder jag dig att gå direkt till [Vad kan vi lära...!](#))

Metaanalys är ett sätt att slå ihop resultaten från flera undersökningar genom att beräkna korrelationer (i detta fall användes Pearsons r) mellan olika beroende och oberoende variabler där detta inte redan är gjort och där det är möjligt. Dessa korrelationskoefficienter används sedan för vidare analyser som multipel korrelations- och regressionsanalys eller kovariansanalys. Metoden medför ett bortfall av undersökningar beroende på om det är möjligt att göra beräkningarna ur redovisade data.

Boster-Mongeau har använt metaanalys på ett hundratal olika undersökningar om effekterna av "rädslorframkallande innehåll i övertalande budskap" (the fear-arousing content of persuasive messages). De redovisar effekterna på tre beroende variabler: upplevd rädsla, attityd och beteende.

Sambandet mellan det skrämmande budskapet och den upplevda rädslan.

40 studier med 7016 fpp kunde användas.

För det första: korrelationen mellan budskapet och den upplevda rädslan varierar mellan .17 till .81 med ett viktat medelvärde på .36. Den viktade variansen av korrelationer är statistiskt säkerställd.

För det andra: regressionen av beroende på oberoende variabel är lineär vilket innebär stöd för påståendet att ju mer "fear" i budskapet, ju starkare upplevs rädsla. 12 av de 40 studierna visade icke-lineära effekter, som dock kunde visas ligga inom slumpens ram.

För det tredje: man fann ingenting som talade mot att man kunde slå ihop dessa data. Samtidigt finner man - något motstridande - att det finns andra oberoende variabler än "fear" som påverkar hur rädslan upplevs.

Om medelkorrelationen mellan det skrämmande budskapet och den upplevda rädslan är .36 så betyder det att den rädsla forskarna skapat med sina budskap inte kan ha varit särskilt hög. Sutton (1982), som försökt sammanfatta resultaten från 38 studier

under åren 1953-1980, angav som vi minns budskapen som liggande under ämnen som tandhälsa, rökning, hjärtsjukdomar, bilkörning o dyl. Inget av dessa budskap kan jämföras med hotet om total utplåning genom kärnvapenkrig. Samtidigt är hotet på ett individuellt plan identiskt: individens död. Som vi sett i de genomgångna teorierna måste andra variabler tas i beaktande.

Sammanfattningsvis kan man konstatera att sambandet mellan det skrämmande budskapet och den upplevda rädslan är förhållandevis lågt och inte särskilt väl belagt i experimentella studier.

Sambandet mellan det skrämmande budskapet och attityder respektive preventivt beteende.

Jag skall inte gå igenom dessa data i detalj men visa på vilka ramar man har att röra sig inom. De läsare, som har kunskaper i statistik, vet att om medelkorrelationen skrämmande budskap-upplevd rädsla är .36 så betyder det att korrelationen skrämmande budskap-attityd kan vara högst .36. Och det gäller enbart om korrelationen upplevd rädsla-attityd skulle vara perfekt, d v s 1.00, vilket är mindre sannolikt. Om vi uppskattar det senare sambandet till det mer realistiska $r = .50$, så kan inte sambandet skrämmande budskap-attityd överstiga .18 och en sådan korrelation är inte signifikant om inte sampeln närmar sig hundratalet fpp.

Går vi så till Boster-Mongeaus undersökning så visar det sig att korrelationen ligger just däromkring: det viktade medelvärdet av alla korrelationskoefficienterna är .21 .

Sambandet skrämmande budskap-preventivt beteende är ännu lägre: viktat medelvärde .10 och drabbas därför av ännu hårdare krav för att vara statistiskt signifikanta.

Sammantaget betyder det att sambandet mellan det skrämmande budskapet och mottagarnas attityder respektive ändrat beteende är ytterst svagt för att inte säga obefintligt.

Så var det med det! Därmed lämnar vi denna metaanalys.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Jag upprepar mina sammanfattningar igen:

• Sammanfattningsvis kan man konstatera att sambandet mellan det skrämmande budskapet och den upplevda rädslan är förhållandevis lågt och inte särskilt väl belagt i experimentella studier.

• **Sammantaget betyder det att sambandet mellan det skrämmande budskapet och mottagarnas attityder respektive ändrat beteende är ytterst svagt för att inte säga obefintligt.**

Förödande för Alarm-Handlingmodellen! ■

Tillbaka till det ställe i [kapitel 3](#) där Du hänvisades hit
Tillbaks till

Gå direkt till [Vad vi lära för överlevnadsarbetet?](#)

FAKTARUTA 5

Den psykodynamiska synen på sambandet mellan rädsla och handling

Rädsla för förändring i sig är ett vanligt hinder för kommunikation. Det nya, det okända skrämmer alltid och rädslan avhåller oss från att kommunicera och agera även om vi på ett intellektuellt plan skulle vara övertygade att det nya skulle vara bra för oss. Jung uttryckte det som att *medvetande föds inte utan smärta och Carl Rogers menade detsamma när han sade att all viktig inläring gör ont*. Trots att vi vet att det kommer att göra ont så kan vi ändå gå in i det men många gånger stoppar vi. Rädslan förlamar.

I psykoterapi är ju en av strategierna att successivt minska rädslan, öka tryggheten för att kunna bearbeta hotande material. **En rädd människa kan inte lära sig något. (Inom parantes sagt borde alla lärare tänka på detta.)** Inte förrän rädslan minskat, tryggheten ökat, så att hotet kan ses som en utmaning, kan det nya beteendet provas.

Om vi i stället för rädsla talar om emotionell spänning eller laddning så vet vi att ett visst mått av sådan spänning är en förutsättning för att uppehålla mänsklig kontakt. Utan emotionell spänning skulle livet vara innehållslöst, skulle vi inte kunna arbeta. Freud (1921) säger att fruktan förorsakas antingen av storheten i en fara eller att känslomässiga band har brutit.

När Lieberman, Yalom & Miles (1973) undersöker vad som håller liv i mänskliga relationer eller i grupper, så är känslomässig stimulans en faktor bland fyra. Samtidigt kan för stor spänning vara förödande. Vi intresserar ju oss här för effekterna på verbal kommunikation och i vilken grad en hög emotionell spänning, exempelvis rädsla, kan avskärma individen från kommunikation och förhindra utveckling och förändringar i beteendet.

När kommunikationen skapar intensiv ångest så minskar uppmärksamheten på vad som sägs. Denna ouppmärksamhet är en medveten eller omedveten åtgärd för att undvika tankar, som väcker ångest. Det är detta som kallas psykologisk försvarsmekanism. Denna försvarsmekanism kan kombineras/ta sig uttrycket att försöka ändra samtalsämnet till ett mindre störande. Om detta misslyckas och ångesten stiger kan uppmärksamhetsstörningarna bli allvarliga och förenas med andra symptom på intellektuellt och känslomässigt sönderfall.

Om inte den emotionella spänningen finner något utlopp eller restspänningar återstår så kommer de att föranleda framtida försvar och undvikanden för att slippa konfronteras med det hotande budskapet. Det kan också leda till att man totalt tränger bort ämnet, det är borta ur medvetandet, eller att man förnekar att hotet är så allvarligt eller ens finns till.

Ibland reagerar individen när ämnen, som väcker ångest kommer upp, genom att bli aggressiv mot den som sagt det. Aggressionen kan yttra sig som avståndstagande från avsändaren och budskapet.

Vanligt är ju att en patient, som får diagnosen cancer, fortsätter till en annan läkare. I vardagen känner vi igen överlevnadsarbetarens klassiska roll som festförstörare.

Mest kända och omskrivna av ångestens effekter är våra psykologiska försvarsmekanismer. *De får oss att förneka skrämmande fakta om oss själva och omvärlden. De får oss att spegla, projicera, våra egna reaktioner på andra. De får oss att sysselsätta oss med avledande eller destruktiva beteenden. De får oss att överföra egna impulser på andra objekt än de ursprungliga, förskjutning, och får oss till tvångsmässiga handlingar. De får oss att gå tillbaks i utvecklingen, regrediera, till tidigare mindre mogna nivåer och använda oss av "barnsliga" reaktioner. De får oss att uppfinna intellektuella skäl för våra motiv, rationalisera. De får oss att känna oss isolerade, en känsla, som normalt följer när en impuls kopplas bort eller undertryckes och impulsen blir hängande i ett tomrum utan någon strävan till handling.*

Nu skall vi komma ihåg att de psykologiska försvarerna har positiva effekter också, utan dem skulle vi inte orka arbeta eller ha ett socialt liv. Utan försvarerna skulle nämligen all ångestskapande information gå rakt in och vi skulle uppleva en förlamande ångest. Det är oerhört plågsamt, så plågsamt att det är svårt att beskriva för en som inte upplevt det. Schizofrena patienter har inga försvar och har därför svårt att leva ett vanligt socialt liv. Så tack och lov att vi har våra försvar! De är till för att förändra den ångestskapande informationen så att vi står ut med den. Med hjälp av dem skapar vi oss en värld, som vi orkar leva i.

Vi måste bara komma ihåg att de arbetar genom att omforma, förvrída eller sudda ut information om omvärlden och om oss själva. Och de gör det utan att vi är medvetna om det. De hör till Freuds klassiska undermedvetna. Det betyder att när vi väl vill ta itu med denna omvärld eller oss själva så vet vi ju egentligen inte hur den ser ut! Vi har ju bara vår egen förvrída bild! Och då kan ju våra åtgärder inte bli särskilt effektiva.

Det är därför psykologer predikar att vi skall lära känna våra försvar, som ett led i den personliga utvecklingen. Har vi börjat bli observanta på våra försvar, börjat lära känna dem, så kan vi också hejda oss ett ögonblick och tänka efter om försvarerna är ute och försöker spela oss ett spratt. Den utvecklade personligheten har lärt känna sina försvar och arbetat med dem, så att han/hon antingen har blivit av med dem eller kan känna igen dem. De har kommit upp ur det undermedvetna och blivit medvetna eller vi har lärt känna dem så att vi kan misstänka att det undermedvetna är ute och härjar och då kan vi ta oss i akt.

Det här med försvarsmekanismer är ingenting, som bara finns hos människor på mentalsjukhus eller i psykoterapi. Alla har vi dem i större eller mindre grad. Du också! (Joho, se där!) Och det är ingenting man har med sig ostraffat!

Bortträngningen till det omedvetna har sitt pris. Dess mer du har, dess högre pris. Och du kommer inte undan. Freud talar om det *bortträngdas återkomst* (the return of the repressed). Bortträngningen löser inga problem, tvärtom. **Får den verka ohämmat blir den en livsstil, den leder till vad Lifton kallar "double life", du är en men du lever som en annan och ditt verkliga jag får aldrig utlopp. Och det slår tillbaka. Livet känns meningslöst. Det är anledningen till många livskriser. Det positiva med krisen är ju dock att den ger dig en chans att börja leva, börja utvecklas. På samhällsnivå kan detta vara förklaringen till destruktivt beteende bland ungdom, den moderna narcissismen, den hektiska konsumtionen, politisk passivitet, utbrändhet och politikerförakt.**

När det gäller just kärnvapenhotet och den ångest det skapar, har den amerikanske psykiatern Robert Lifton (1979) myntat en särskild term för denna totala blockering av fakta och känslor om hotet, han kallar det **psykisk stumhet/förstumning (psychic numbing)**. Detta är ingenting, som vi hittar på som vuxna, det börjar tidigt. Snow (i Yudkin, 1984) säger att i sjunde eller åttonde klass börjar barnen förnekandeprocessen. Så det är ett stort ansvar vi har - inte bara för oss själva utan också för våra barn.

Rädslan är både subjektiv och objektiv. Det är den subjektiva ångesten, som man mest arbetar med i psykoterapi och personlighetsutveckling. Men båda är anledning till psykologiska försvar.

Det är skillnad mellan subjektiv, neurotisk ångest och objektiv realitetsångest. **I den neurotiska ångesten är det bortträngningen till det omedvetna som skapar ångesten. I realitetsångesten är det däremot tankarna om det hemska med den reella faran, alltså själva ångesten, som skapar bortträngningen.**

Psykoanalytiker har börjat se en ökande tendens till att det *bakom många uttryck för ångest, oro, hopplöshet, hjälplöshet och depressioner döljer sig en reell ångest för kärnvapenkriget* (se exempelvis Nelson, 1983). *En sådan ångest och dess uttryck är ett sundhetstecken. Det borde vara lika viktigt i individualterapi som i fredsarbete att göra den åtskillnaden.*

Den psykodynamiska synen på ångest representerar ett mer integrerat synsätt på rädslan än den socialpsykologiska. Den har visserligen en annan vetenskapsteoretisk utgångspunkt och kan därför ur strängt positivistisk/behavioristisk synvinkel dömas ut för att det inte finns experimentellt prövade bevis av den art vi sett exempel på i kapitlet om rädslan i socialpsykologin. Men som vi sett där, kan vi verkligen undra om det är en nackdel eller en fördel!

Att försöka avgöra vem som har rätt är en totalt ofruktbar diskussion då två olika vetenskapliga paradigmer bara kan testas och bekräftas inom sig och aldrig mellan sig. Det har vetenskapsteoretikern Thomas Kuhn skrivit en hel bok om.

Tills vidare får denna summariska presentation av den psykodynamiska synen räcka.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera beträffande sambandet rädsla - handling att den psykodynamiska synen inte stöder påståendet att rädsla skulle kunna leda till handling. Tvärtom: rädslan/ångesten aktiverar eller är följden av en mängd försvarsmekanismer vars konsekvenser oftare är passivitet än aktivitet.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Ja, det var svårt. Jag tycker att hela det här resonemanget är viktigt för överlevnads- och förändringsarbetare. Så varför inte åtminstone skumma igenom ovanstående. Om jag skulle välja något så får det bli så här:

- Att på något sätt arbeta med sina försvarsmekanismer, lära känna dem, är egentligen en förutsättning för bra överlevnadsarbete.
- Att arbeta med sig själv, sin egen utveckling är egentligen ett fredsarbete ■

Tillbaka till det ställe i [kapitel 3](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

Gå direkt till [Vad vi lära för överlevnadsarbetet?](#)

FAKTARUTA 6

Radikalterapins syn på aktivitet - passivitet

Radikalterapin bygger enligt Steiner (1974) på tre principer:

- vid frånvaro av förtryck kommer människan på grund av sin natur att leva i harmoni med naturen och varandra. *Förtryck är att betvinga människor genom våld eller hot om tvång.*
- alienationen (förfrämmandet) är orsaken till alla psykiatriska tillstånd. *Alienation är känslan inom en individ att inte vara en del av mänskligheten, att hon är död eller inte förtjänar att leva eller att någon önskar hennes död.*
- *alienationen är resultatet av förtryck, som för den förtryckte har mystifierats och om vilket den förtryckte är omedveten, har vilseförts.*

Det första man har att göra är att göra individen medveten om detta förtryck. Den ursprungliga reaktionen på förtryck, om individen är medveten om det, är vrede och den kommer också fram här:

(1) Förtryck + medvetenhet = vrede

Om individen luras att själv ta på sig ansvaret för förtrycket - exempelvis genom att se det som hans eget fel eller som att han är sjuk eller avvikare - så får vi alienationen. Det är detta, som radikalterapeuterna kallar *mystifiering*. Ett bidrag till mystifieringen är exempelvis att se en realitetsångest som en neurotisk ångest för att anknyta till vår diskussion i Faktaruta 5 om den psykodynamiska synen.

Mystifieringen - eller mytifieringen - av förtrycket skapar alienationen:

(2) Förtryck + my(s)tifiering = alienation

Radikalterapien vill vända på denna utveckling, befria individen från förtrycket genom att först avslöja mystifieringen genom medvetenhet vilket leder till vrede. Detta är ett första hälsosamt steg i befrielsen och ersätter de neurotiska eller på annat sätt irrationella reaktioner, som hittills varit det vanliga. **Vreden**, denna äkta vrede, är ett steg i befrielsen men den är ännu inte omformad till handling.

Detta känner vi igen hos många människor vad gäller fredsfrågor (och även politiska frågor). De kan en massa, de har läst, de ser och genomskådar sammanhang, de vet hur man skall leva men all denna medvetenhet avspeglar sig inte i deras liv annat än på ett intellektuellt, verbalt plan. De har vreden men har inte kommit fram till handlingen.

Radikalterapiens lösning är kontakt:

(3) Medvetenhet + kontakt = befrielse

Kontakt med sig själv och med andra ger individen möjlighet att befrias från mystifiering och psykiskt förtryck.

Radikalterapien kritiserar individualterapierna som psykoanalys för att i för hög grad bygga på ökad medvetenhet och glömma bort att "segern över förtrycket kräver att de förtryckta går samman" (Steiner, 1974).

På motsvarande sätt kritiserar man terapierna av encounter- eller New Age-typ för att för mycket bygga på kontakt och glömma medvetenheten och därför bidra till att förstärka mystifieringen och därmed passiviteten.

Radikalterapien lyfter bort problemet om man kan skrämman människor till handling från fixeringen vid rädslan som eventuell drivkraft. Medvetenheten innebär en avmystifiering d v s en kognitiv insikt om att "det är inte jag som är problemet vilket mystifieringen vill få mig att tro" respektive "jag är inte offer för blindkrafter utan det finns en orsak". Vi känner igen tankegångarna från socialpsykologernas begrepp kontroll av faran respektive personlig effektivitet.

Men radikalterapien går längre.

Kontakt innebär att jag har kontakt med hela personligheten, inte bara den intellektuella utan också den emotionella sidan. Kontakt innebär också att - när jag har kontakt med mig själv - så kan jag ha kontakt med andra människor, människor att prata med, där vi kan dela med oss av vår rädsla vår vrede och vår kunskap och finna vår egen kraft, vägar ut. Där kan vi öka vår kontroll av rädslan och av faran. Där kan vi också arbeta på vår personliga effektivitet, vår självförtroende.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Avmystifieringen är ju en av överlevnadsrörelsens stora uppgifter, som vi också lägger ner mycket arbete på. **Det är bra att vi hjälper till att höja medvetenheten.**
- En höjd medvetenhet ger bara en massa arga människor om den inte kombineras med kontakt mellan de medvetna människorna. Där är vi sämre. **Vi måste kunna kanalisera vreden till handling genom kontakt.**
- Radikalterapins betoning av kontakten ger ju en grund för hela fredsarbetet. **Ensamma är vi bara alienerade eller arga, det är tillsammans vi kan åstadkomma något. ■**

Tillbaka till det ställe i [kapitel 3](#) där Du hänvisades hit
Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

Gå direkt till [Vad vi lära för överlevnadsarbetet?](#)

FAKTARUTA 7

Attributionsteorin

Vi är tillbaka till socialpsykologin men nu för att studera vad man där kallar attributionsteori. Denna hävdar - kort uttryckt - att individen söker en mening, en ordning i sin värld och prövar sig fram till förklaringsmodeller (det är det man kallar attributioner) till varför saker händer.

Vi skall ta ut två typer:

- förklaringsmodeller för orsakssammanhang och
- förklaringsmodeller för moraliskt ansvar,

och se hur de hänger samman med fredsfrågor.

När det gäller frågor om vårt samhälle kan man tänka sig olika typer av förklaringsmodeller för vad som är orsaken till att det är som det är? Vad förorsakar förändringar? Sker utvecklingen av en slump? Är den resultat av regeringens politik? Är den påverkad av den politiska opinionen?

Vad som är avgörande i analysen av dessa förklaringsmodeller är - säger attributionsteoretikerna - *om de är kontrollerbara eller ej*. När det gäller politisk opinion så kan man anse att den enskilda individen kan ha inflytande över frågor som krig och fred. Genom att påverka andra individer, den politiska opinionen, kan den enskilde få till stånd förändringar. Om jag har orsaksförklaringen "*regeringen*" så följer att om jag kan påverka regeringen, så kan jag få till stånd förändringar. Om jag har orsaksförklaringen "*slumpen*" däremot, så tror jag mig inte om att kunna kontrollera frågor som krig och fred exempelvis.

Förklaringsmodeller, som hänvisar till moraliskt ansvar, skiljer sig från förklaringsmodeller för orsaker så att de inte riktar sig mot den direkta orsakskällan för en viss händelse utan mot något som "borde" kontrollera händelsen. De kan vara av två slag: **dels sådana, som rör vad som hänt** varvid orsaken/källan fördöms ("Man borde inte framställt atombomben") och **dels sådana, som inriktar sig mot framtida händelser** ("Atombomben borde inte användas").

De förklaringsmodeller vi nämnt och deras samband dels inbördes och dels med hur folk reagerar inför krigshotet har undersökts av Tyler-McGraw (1983). Jag har redan

kort sammanfattat deras resultat i kapitlet om rädsla men jag lämnar en fylligare redogörelse här.

De undersökte tre olika grupper av människor, som reagerat olika inför krigshotet. Dels **en passiv grupp**, d v s sådana som inte gjorde något inför kärnvapenhotet, och dels två olika aktiva grupper: **en grupp, som engagerat sig för att avvärja hotet och arbetade i fredsrörelsen** (kallad förebyggande gruppen) samt **en grupp, som engagerat sig i överlevnadsbeteenden** som att bygga skyddsrum, att hamstra förnödenheter och vapen o dyl (kallad överlevnadsgruppen).

Resultaten är intressanta för vår diskussion - inte bara när det gäller attributionsteori:

- överlevnadsbeteende och förebyggande beteende utesluter varandra (är negativt korrelerade). **Det är alltså olika typer av människor, som väljer att bygga skyddsrum och som väljer att arbeta i fredsrörelsen och man gör inte båda sakerna samtidigt.** Det är kanske inte förvånande men är viktigt att notera.

- **de som tror att krig är möjligt att avvärja tror inte det är möjligt att överleva och tvärtom.**

- tron att man kan påverka politiska beslut och graden av inre kontroll (locus of control, mätt med Rotters skala, jfr diskussionen om rädsla) hänger ihop (är positivt korrelerade). Det är intressant till diskussionen om den "upplevda personliga effektiviteten".

- **det är synen att krig är möjligt att stoppa men inte möjligt att överleva, som driver antikärnvapenaktiva medan tron att kriget är möjligt att överleva men inte möjligt att stoppa driver överlevnadsgruppen.** Grupperna har, som vi påpekat tidigare, olika bedömningar av "den rekommenderade handlingens effektivitet" som Beck-Frankel skulle säga. **Det betyder att utifrån de förklaringsmodeller, de har i huvudet, så handlar båda grupperna mycket rationellt!**

- rädslan är inte högre bland överlevnadsgruppen än bland de passiva men **fredsarbetargruppen oroar sig mer än de båda andra grupperna.** Detta kan tas som intäkt för att man kan skrämman människor att arbeta för freden. Det kan emellertid också betyda att man måste utforma budskapet olika till de olika grupperna. Vi vet heller inte om det var skrämmande budskap, som gjorde människorna till fredsarbetare eller om det - redan innan de blev aktiva - fanns skillnader jämfört med dem som blev aktiva i överlevnadsgruppen.

- moraliska förklaringsmodeller betyder mera för (har högre korrelation med) förebyggande aktiviteter än förklaringsmodeller för orsaker. **Det betyder att det spelar större roll för fredsarbetare att de tycker att de är moraliskt skyldiga att förhindra kriget eller att kriget är omoraliskt än att de känner att de verkligen kan hindra det.** Detta är verkligt intressant. Det kan betyda att om fredsrörelsen använder mycket moraliska förklaringsmodeller så drar den till sig människor för vilka moraliska förklaringsmodeller i allmänhet spelar större roll än orsaksförklaringar. Med budskap, som använder mer förklaringsmodeller för orsaker, skulle man kanske nå människor för vilka dessa spelar en större roll.

- **fredsarbetarna ser regeringen som ansvarig för orsakerna till problemet men ser ansvaret för lösningen ligga i deras händer.** Den amerikanske prästen och politikern Jesse Jackson har fattat detta när han säger: "You are not responsible for being down but you are responsible for getting up" (ung. Du är inte ansvarig för att du är nere men du är ansvarig för att ta dig upp).

- om man skiljer mellan förklaringsmodeller (både orsaks- och moraliska) i nuet och i framtiden så är det ju så att tron att man har både ansvaret och förmågan att påverka framtiden borde påverka ens beteende mer än tron att ens tidigare beteende har bidragit till eller skapat problemet.

Undersökningens resultaten visar att gruppen av potentiella fredsarbetare hittar man bland dem, som tycker att regeringen har orsakat problemet i nuet men att allmänheten/vi har ett ansvar för framtiden.

(Not:

Det här uttrycker man på sitt vetenskapliga fikonspråk som att den bästa prediktionen av preventivt beteende är att tillskriva regeringen ett orsakssamband i nuet samt att tillskriva allmänheten/medborgarna/oss ett orsakssamband i framtiden.)

Potentiella medlemmar till överlevnadsgruppen hittar man däremot bland sådana som ser varken regering eller allmänhet/de själva som ansvariga för krigsshotet och inte heller anser att de har något moraliskt ansvar för framtiden.

(Not:

Överlevnadsgruppen prediceras däremot bäst av att de ser varken regering eller allmänhet som orsaker till krigshotet, inte heller att de har något moraliskt ansvar för framtiden.)

Det blir allt tydligare att fredsrörelsen måste inrikta sig på olika målsättningar för olika grupper. Enligt det här resonemanget finns det fyra möjligheter:

- att genom budskap med moraliska förklaringsmodeller nå potentiella fredsarbetare för vilka moraliska förklaringsmodeller är viktiga,
- att genom budskap med förklaringsmodeller angående orsaker i framtiden nå potentiella fredsarbetare för vilka dessa är viktiga,
- att föra fram budskap, som kan öka människors benägenhet att omfatta andra förklaringsmodeller än slumpen,
- att föra fram budskap, som kan öka människors benägenhet att omfatta moraliska förklaringsmodeller, särskilt sådana som riktar sig mot framtiden och till den enskilda individen.

När det gäller frågan om kärnvapenkrig är dessa moraliska förklaringsmodeller särskilt intressanta. Det hävdas ju ofta att frågan om kärnvapenkrig ligger ovanför de politiska skiljelinjerna och primärt är en moralisk fråga. Religiösa ledare har därför också börjat spela en viktig roll i fredsrörelsen.

Mycket av vad attributionsteorin ger känner vi igen från de tidigare resonemangen. Det viktigaste tillskottet synes i detta läge vara att man lyft upp frågan om handling till ett moraliskt plan. Det finns andra dimensioner på problemet än rädsla, fara och kontroll av hotet.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Det är olika typer av människor, som väljer att bygga skyddsrum och som väljer att arbeta i fredsrörelsen och man gör inte båda sakerna samtidigt.
- De som tror att krig är möjligt att avvärja tror inte det är möjligt att överleva och tvärtom.
- Tron att man kan påverka politiska beslut och graden av inre kontroll hänger ihop.
- Det är synen att krig är möjligt att stoppa men inte möjligt att överleva, som driver antikärnvapenaktiva medan tron att kriget är möjligt att överleva men inte möjligt att stoppa driver överlevnadsgruppen. Det betyder att utifrån de förklaringsmodeller, de har i huvudet, så handlar båda grupperna mycket rationellt! Det är ingen idé att vi förfasar oss över överlevnadsmänniskor eller försöker övertala dem att det är moraliskt förkastligt det de gör. Du måste försöka ändra deras förklaringsmodeller, d v s att de tror att det går att överleva ett kärnvapenkrig respektive att det går att stoppa. Men

troligtvis har den sista förklaringsmodellen sin botten i att de inte tror sig över huvud kunna påverka sin omgivning, att allt som händer sker utan deras kontroll. Det betyder ett mycket större arbete som går ut på att stärka deras självförtroende.

- Det spelar större roll för fredsarbetare att de tycker att de är moraliskt skyldiga att förhindra kriget eller att kriget är omoraliskt än att de känner att de verkligen kan hindra det.
- Om fredsörelsen använder mycket moraliska förklaringsmodeller så drar den till sig människor för vilka moraliska förklaringsmodeller i allmänhet spelar större roll än orsaksförklaringar. Med budskap, som använder mer förklaringsmodeller för orsaker, skulle man kanske nå människor för vilka dessa spelar en större roll.
- Fredsarbetarna ser regeringen som ansvarig för orsakerna till problemet men ser ansvaret för lösningen ligga i sina händer.
- Potentiella fredsarbetare hittar man bland dem, som ser en annan orsak till nuets problem än slumpen och som tycker att allmänheten/vi har ett ansvar för framtiden.
- Vi kan genom att använda budskap med moraliska förklaringsmodeller nå potentiella fredsarbetare för vilka moraliska förklaringsmodeller är viktiga,
- Vi kan genom att använda budskap med förklaringsmodeller angående orsaker i framtiden nå potentiella fredsarbetare för vilka dessa är viktiga,
- Vi bör föra fram budskap, som kan öka människors benägenhet att omfatta andra förklaringsmodeller än slumpen,
- Vi bör föra fram budskap, som kan öka människors benägenhet att omfatta moraliska förklaringsmodeller särskilt sådana som riktar sig mot framtiden och till den enskilda individen. ■

Tillbaka till det ställe i [kapitel 3](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

FAKTARUTA 8

En liten fördjupningskurs om den inlärd hjälplosheten

Kan inlärd hjälploshet verkligen gälla människor också?

Det här att inte kunna kontrollera situationen leder alltså till passivitet (försvagning av responsinitiativet kallar Seligman det). Seligman visar att det inte bara gäller hans hundar utan katter, råttor möss, fåglar, apor, fiskar och kackerlackor(!). Han drar slutsatsen att inlärd hjälploshet "tycks vara generellt förekommande hos arter med inlärningsförmåga".

Betyder det människor också? Javisst, svarar Seligman och redovisar bl a ett experiment av Donald Hiroto. Denne fick samma resultat som Seligman hos hundarna men använde **en grupp collegestudenter**. Nej, de sattes inte elektriska burar men situationen var i princip densamma!

Den grupp, som fick träning i att de kunde kontrollera situationen, flyktgruppen kallades den, utsattes för ett starkt, obehagligt ljud, som de lärde sig att stänga av genom att trycka på en knapp. En annan grupp utsattes för samma starka, obehagliga ljud men hade ingen möjlighet att stänga av ljudet, inlärd hjälploshet. En tredje grupp utsattes inte för något ljud alls.

Varje försöksperson fördes sedan till en låda för - som Seligman kallar det - undvikandeinläring. För att undkomma ljudet behövde försökspersonen bara flytta handen från ena sidan av lådan till den andra. **Både den grupp som tidigare inte utsatts för ljud och flyktgruppen lärde sig lätt att flytta handen. Men försökspersonerna i den hjälplösa gruppen misslyckades att undvika ljudet, de "satt passiva och accepterade det plågsamma ljudet".**

Hur förklarar Seligman den inlärd hjälplosheten?

Han anser att det är frågan om kontrollerbarhet, som är avgörande.

Situationen för de passiva försöksobjekten innebar att vad man lärde sig var att ingen av deras reaktioner kunde avvärja chocken, de kunde inte kontrollera situationen. **De**

reaktioner, som till slut kvarstod efter hjälplöshetsinläringen, var inte på något sätt avsiktliga. De var klassiska betingningar som pulsökning och svettning (efter signalen) och smärta (efter chocken). Precis som Pavlovs hundar fick saliv i munnen, när de fick se kött. Det är en inläring av fullständigt automatiskt, oavsiktligt slag.

När det gäller den aktiva gruppen, den som kunde avbryta chocken/oljudet, har vi att göra med avsiktliga responser både i förexperimentet och det följande. De avsiktliga responserna påverkar den förutsedda händelsen. I för-experimentet får de lära sig att välja en respons, som gör att de undkommer obehaget. Då kan de göra likadant i den senare situationen. Och här kommer Seligmans egen definition av kontrollerbarhet: "Om sannolikheten för en händelse när en viss respons förekommer, skiljer sig från sannolikheten för händelsen när responsen i fråga inte förekommer, då är händelsen beroende av responsen, händelsen är kontrollerbar."

Om du är intresserad av en mer "teknisk" förklaring till (o)kontrollerbarheten så kan du läsa vidare längst ner i denna faktaruta.

Har hjälplösheten andra effekter än bara hjälplöshet?

En aspekt på hjälplöshetens effekter är att den slår så brett, den generaliseras.

I båda de experiment jag berättat om kan vi se att försöksdjuren/personerna ursprungligen lärde sig att det inte lönade sig att försöka undvika det obehagliga i en alldeles bestämd situation: för hundarnas del fastspända i selen och utan att kunna kontrollera chocken, för människornas del utan att kunna stänga av oljudet. Men sedan sprider detta över till en helt annan situation: buren respektive lådan. **Det man har lärt in är hjälplösheten, inte en speciell situation.** Seligman redovisar flera experiment, som visar detta. Det är inte bara fysisk plåga, som har denna effekt. Han tränade en grupp studenter till hjälplöshet genom att ge dem olösbara problem, en annan grupp tränades med lösbara. När de sedan sattes vid lådan där de kunde undvika bullret genom att flytta handen, lärde sig de senare snabbt hur man kunde stänga av bullret medan gruppen som fått olösbara problem passivt satt och uthärdade bullret.

En annan aspekt på hjälplöshetens effekter är att den påverkar en mängd andra funktioner. Seligman rapporterar experiment efter experiment, som visar att:

- hjälplösheten sänker inlärningsförmågan
- hjälplösheten undergräver motivationen att ta initiativ till avsiktliga responser, som kontrollerar andra händelser

- hjälplösheten gör att du har svårt att lära dig att en respons har varit framgångsrik, också när den faktiskt varit det
- hjälplösheten försämrar förmågan att lösa problem
- hjälplösheten framkallar emotionella störningar

Att motivationen påverkades visades i ett experiment där collegestudenter utsattes för ofrånkomlig chock och sedan satt passivt och tog emot en chock, som var möjlig att undkomma. 60 % sa att de ju inte hade någon möjlighet att kontrollera chocken. "Vad tjänar det då till att försöka?" Deras motivation att handla var borta. Parallellen till många människors reaktion till exempelvis kärnvapenhotet är slående. "Det är väl ingen som bryr sig om vad jag tycker."

Kognitiva störningar (störningar av intellektuella funktioner) kunde visas i diskriminationsexperiment. En grupp barn hade fått lära sig att för att lära sig ett visst reaktionsmönster så gällde det att hålla reda på vilket som var svart och vilket som var vitt medan däremot om det var till höger eller till vänster inte hade någon betydelse. Sedan svängde man om så att vänster eller höger var utslagsgivande medan däremot svart eller vitt inte spelade någon roll. Detta hade dessa barn oerhört svårt att lära sig jämfört med flera kontrollgrupper, som inte fått den första träningen. **Det betyder att frånvaron av samband hämmar framtida inläring av samband.**

Beträffande emotionella störningar säger Seligman följande: "När en traumatisk händelse inträffar första gången, framkallar den ett tillstånd av förhöjd emotionalitet som allmänt kallas fruktan. Detta tillstånd fortsätter tills endera av följande inträffar: om individen lär sig att han kan kontrollera traumat, reduceras fruktan och kan försvinna helt och hållet; om individen slutligen lär sig att han inte kan kontrollera traumat, avtar fruktan och avlöses av depression. **Seligman menar att den dominerande känslan i hjälplöshet är depression.** "Sedan individen väl blivit övertygad om att traumat är okontrollerbart, avtar fruktan - den är allt annat än nyttig eftersom den kostar individen stor energi i en hopplös situation. Den avlöses av depression."

Därmed har egentligen Seligman avfärdat möjligheten att fruktan kan vara en orsak till undkommande responser. I de termer som vi mött tidigare i detta kapitel skulle det innebära att den fruktan, som budskap som framkallar rädsla kan uppväcka, inte kan ge upphov till varken kontroll av rädsla eller fara eller hot. Han närmar sig möjligen begreppet "individuell effektivitet" men ser grunden till detta som en effekt av hjälplöshet. "I mitt perspektiv ter sig en drift till kompetens eller till att motsätta sig tvång som en drift att undgå hjälplöshet".

Finns det människor, som är mer mottagliga förinlärd hjälplöshet?

Hiroto, han med collegestudenterna och bullret, gjorde en intressant iakttagelse i sitt experiment. Du minns kanske diskussionen om yttre respektive inre kontroll (locus of control). Hiroto hade nämligen använt sig av Rotters skala för att mäta inre-yttre kontroll och delat in sina tre grupper så att de bestod av hälften med yttre och hälften med inre kontroll. Han fann att de med yttre kontroll blev lättare hjälplösa än de med inre i alla tre grupperna.

Detta stämmer med ett psykodynamiskt synsätt. **Det betyder ju att de med sämre identitet och integritet löper större risk att bli utsatta för inlärd hjälplöshet.**

Upplevelsens betydelse

Du minns kanske att det var *upplevelsen* av hotet, faran eller den rekommenderade handlingens effektivitet, som var avgörande för om människor kom till handling. **Det spelade ingen roll vad du sagt i ditt föredrag, det var vad människor upplevt att du sagt som gällde.**

Två forskare, som heter Glass och Singer, gjorde en omfattande serie experiment för att undersöka i vilken grad kontrollerbarhet kunde användas för att minska stress.

Försökspersonerna fick utföra visst arbete under starkt buller bestående av prat och maskinljud. När de kunde stänga av ljudet genom att trycka på en knapp, var de uthålligare i problemlösning, upplevde bullret mindre irriterande och lyckades bättre i korrekturläsning än försökspersoner, som inte hade möjligheten att stänga av. Kontrollerbarhet hade samma positiva effekter som Seligman hade funnit.

I ett liknande experiment hade försökspersonerna tillgång till en panikknapp och fick veta: "Ni kan stänga av ljudet genom att trycka på knappen men vi ser helst att ni inte gör det". I verkligheten fungerade inte knappen. ***Faktiskt var det alltså okontrollerbarhet men upplevelsemässigt existerade kontrollerbarhet. De trodde bara att de kunde stänga av bullret men i verkligheten kunde de inte det. Men det räckte!***

Det visade sig dels att ingen försökte använda panikknappen och dels att dessa personer lyckades lika bra som de som hade faktisk kontroll över bullret. Det är alltså upplevelsen (Seligman talar om förväntan i stället för upplevelse) av kontroll som är utslagsgivande för om personerna skall drabbas av hjälplöshet eller ej.

**Vi upplever ju alla en del okontrollerbarhet,
hur kommer det sig att vi inte alltid är hjälplösa?**

Vi har för det första byggt upp en viss immunisering, säger Seligman. D v s vi har lärt oss att vi kan kontrollera en del situationer.

För det andra har vi byggt upp en kunskap av att vi har kontroll i vissa situationer och inte i andra. Det hjälper så att vi inte blir så drabbade av en enskild okontrollerbar situation. Denna kontroll över hjälplösheten kan också gälla vissa personer: att någon talar om för en att en viss händelse är okontrollerbar resp kontrollerbar kommer att påverka hur jag upplever situationen och påverka mitt agerande. Är denna person dessutom viktig för oss så är påverkan desto större. Du kommer ju ihåg att det kan räcka med att man talar om att det finns en panikknapp - även om den inte används eller ens fungerar!

Den tredje faktorn är situationernas betydelse. *Hjälplöshet i allvarliga situationer kan lätt sprida över till mindre allvarliga men däremot är det svårare att sprida över hjälplöshet från oviktiga situationer till viktiga.*

Oförutsägbarhet

Den fruktan som Seligman förbinder med okontrollerbarheten är ett akut tillstånd som uppstår, när en signal förutsäger en skrämmande händelse. Denna fruktan kommer att finnas så länge individen inte lärt sig att kontrollera händelsen. **Om en skrämmande händelse är mer eller mindre nära förestående men inte kan förutsägas, uppstår en (ofta mer kronisk) känsla som Seligman kallar ångest.** Denna inlärningspsykologiska åtskillnad mellan ångest och fruktan (rädsla) kan jämföras med den som görs inom psykodynamiskt tänkande där fruktan har ett objekt, det finns något man är rädd för, medan ångest saknar objekt.

Ångest är den emotionella konsekvensen av oförutsägbarhet.

Den enklaste experimentella demonstrationen av denna situation är ett försöksdjur som presenteras toner och korta elektriska chocker på flera olika sätt. Om vi presenterar en chock varje gång det presenteras en ton, förutsäger tonen med fullständig säkerhet chocken och frånvaro av ton förutsäger ingen chock. Om chocken kommer hela tiden utom under tonen utgör frånvaro av ton en säker förutsägelse om chock och tvärtom. Om chocken kommer ibland när tonen hörs men inte alltid får djuret ändå viss information, sannolikheten är högre för chock när tonen hörs. Och till slut kan vi presentera toner utan något som helst samband med chocker, de är då oförutsägbara.

I Seligmans resonemang om oförutsägbarhet intar **hypotesen om säkerhetssignaler** en central plats. Efter traumatiska händelser kommer människor (och djur) att vara rädda

hela tiden om det inte finns något säkert tecken, signal, stimulus, som säger att de kan vara säkra. "Enligt denna uppfattning är både människor och djur säkerhetssignalsökare. De söker efter signaler som förutsäger ofrånkomlig fara, eftersom kännedomen om sådana signaler också talar om för dem när de kan vara trygga."

Effekterna av oförutsägbarheten kan illustreras med ett av Seligmans djurförsök. Två grupper råttor fick först lära sig att trycka ner en spak för att få mat. Den ena gruppen utsattes sedan för en förutsägbar situation genom att efter tre signaler få en elektrisk chock. Detta upprepades i femtio minuter. Den andra gruppen utsattes för en oförutsägbar situation med samma antal signaler och chocker men utan något samband mellan signal och chock. Maten kunde fortfarande nås genom att trycka ner spaken. Till att börja med slutade råttorna i "förutsägbarhetsgruppen" att trycka ned spaken både under och mellan signalerna. Snart lärde de sig dock att tystnaden var en signal för säkerhet och de tryckte ner spaken när signalen upphörde. "Oförutsägbarhetsgruppen" hade ju ingen säkerhetssignal under vilken chock inte kunde förekomma. Resultatet av denna osäkerhet blev att de slutade helt att trycka ned spaken och höll sig hopkrupna i ett hörn med tecken på kronisk ångest. De fick också allvarliga magsår.

En del av de konsekvenser som hotet om kärnvapenkrig haft, t ex *psychic numbing*, skulle kunna hänföras till effekterna av oförutsägbarheten.

Hur samverkar då oförutsägbarhet och okontrollerbarhet? Seligman själv anser att dessa två variabler är mycket svåra att särskilja. Kontrollerbara händelser kan förutsägas med hjälp av feedback från den respons, som kontrollerar dem så att när det finns en möjlighet till kontroll finns det också en möjlighet till förutsägelse. Seligman misstänker dock att möjligheten till kontroll ger något mer än bara effekten av möjlighet till förutsägelse. Han tror att "kontroll kan reduceras till förutsägbarhet endast i fråga om effekterna på fruktan och ångest. Effekterna av okontrollerbarhet... (på motivation att handla resp depression, min anm)... kan inte reduceras till effekterna av oförutsägbarhet." Han menar också att kontrollerbarheten kan ha ångestreducerande konsekvenser utöver förutsägbarheten - han hänvisar då till de resultat som visar att *upplevd om än inte faktisk kontrollerbarhet också ger ångestlindring*.

Kontrollerbarheten är alltså möjligare att påverka än oförutsägbarheten.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

• Eftersom oförutsägbarheten förefaller som mycket svår att påverka verkar det som att fredsrörelsen måste inrikta sig på kontrollerbarheten och därmed kanske påverka effekterna av oförutsägbarheten. Vad betyder det för det faktum att yrkesgrupperna för fred anordnat en konferens med titlen: "Kärnvapenkrig av misstag."? Eller när vi sprider information om den mänskliga faktorn i kärnkraftverk? Det borde vi ta en allvarlig diskussion om. ■

En sista fördjupning för dig som är intresserad av inlärningspsykologi

Klassisk och operant betingning

De reaktioner, som **den klassiska betingningen** sysslar med är helt blinda reaktioner, reflexer och instinkter. I ett typiskt pavlovianskt betingningsexperiment hör försökspersonen en ton och får strax därpå en elektrisk chock. Den elektriska chocken kallas för *obetingat stimulus* och följs av en smärtreaktion, som kallas *den obetingade responsen*. De kallas obetingade för att ingen har lärt dem det, de sker obetingat. Träffas ditt öga av en ljusstråle (obetingat stimulus) så drar pupillen ihop sig (obetingad respons). Som Seligman uttrycker det: **det finns ingen avsikt bakom den obetingade responsen**. Tonen har från början inget samband med chocken för försökspersonen. Den är ett stimulus vilket som helst. Vad som händer under experimentets gång är att detta stimulus till slut blir betingat till det obetingade: elchocken. Tonen blir ett betingat stimulus, som dessutom följs av betingade responser som svettning och pulsökning, därför att försökspersonen börjar förutse chocken. Dessa betingade responser har ingen som helst inverkan på det obetingade stimuluset, chocken.

Den operanta betingningen, som Thorndike först visade men som framför allt kommit att vidareutvecklas av Skinner, handlar i stället om *responser, som visar sig kunna påverkas av förstärkande stimuli*. Bland ett antal responser kan försökspersonen lära sig att använda sådana, som har fördelaktiga konsekvenser. En råtta i en bur kan göra en massa saker utan att det händer något, men att trycka på en spak visar sig medföra mat och då lär den sig detta snabbt. Sedan kan den lika säkert lära sig att det exempelvis inte lönar sig att trycka när en lampa lyser eller när en lampa lyser och en ton ljuder och något annat inträffar o s v.

Skinner föreslog ju på fullt allvar under andra världskriget att han skulle kunna lära duvor att styra missiler genom att lära dem picka på en TV-skärm där målet avbildades. Genom att förse de egna fartygen med ett

särskilt kännetecken skulle duvorna också kunna läras att sluta picka, när de fick se detta tecken och missilen skulle då svänga undan från målet. När jag träffade Skinner vid hans besök på Institutet för programmerad undervisning, IPU, i Göteborg berättade han att han var på Pentagon och demonstrerade detta i en simulator men han kunde inte övertyga herrarna att det skulle fungera. Som väl var! (Dessutom, tillade han, så hade de inte så sofistikerade missiler på den tiden!)

Det Skinner har gjort är att han studerat hur responser kan modifieras med hjälp av förstärkande stimuli.¹

Det viktiga med de operanta responserna är alltså att de blir instrument för att påverka miljön, därför kallas också hela processen för instrumentell inlärning.

Skinner är ju - som jag påpekade i Faktaruta 1 - inte intresserad av vad som händer inne i försökspersonerna/djuren, det är en black box för honom. Här avlägsnar sig Seligman och menar att det som karakteriserar den operanta responsen är att den är avsiktlig. Den där svarta lådan har en avsikt inne i sig. En renlärig skinnerian skulle vända sig i sin grav! Men jag tycker det är ett bra sätt att beskriva skillnaden mellan klassisk och operant respons, den första har ingen avsikt men den andra har.

(Not:

Det visar sig att t o m Seligman hör till dem, som missuppfattat det där med negativ förstärkning, som jag talade om i Faktaruta 1 om Skinner! Till exempel talar han på sidan 22 om "de responser... som kan modifieras med hjälp av belöning och bestraffning"! På sidan 74 säger han att "responsen i fråga kommer att straffas genom chockens början... och därmed skulle sannolikheten för den minska"! Jag tror att jag måste skicka Faktaruta 1 till Seligman!)

Kontrollerbarhet

Situationen i den pavlovianska selen för den "passiva" gruppen innebar att en ton (betingat stimulus) föregick en chock (obetingat stimulus) och chocken var ofrånkomlig, ingen avsiktlig respons från hundarnas sida kunde påverka chockerna.

Detta är den klassiska, pavlovska betingningen. Den smärtreaktion som framkallas av chocken är den obetingade responsen och de föregripande responser, som visar sig när han börjar förutse chocken – som svettning eller pulsökning – är

betingade responser. Det är viktigt att slå fast att dessa responser inte är avsiktliga och de kontrollerar inte situationen. Han är hjälplös. Dessa betingelser motsvarar vad Seligman kallar okontrollerbarhet.

Det intressanta visar sig när vi går till den andra förtränade gruppen, den som kunde avbryta chocken med nosen. Här har vi att göra med avsiktliga responser både i förexperimentet och det följande. Då har vi lämnat den klassiska betingningen och rör oss med operant betingning (instrumentell inlärning). Den avsiktliga responsen påverkar den förutsedda händelsen. Och här kommer Seligmans definition av kontrollerbarhet: "*Om sannolikheten för en händelse när en viss respons förekommer, skiljer sig från sannolikheten för händelsen när responsen i fråga inte förekommer, då är händelsen beroende av responsen, händelsen är kontrollerbar.*"

Förutsägbarhet

*Förutsägbarhet definierar Seligman som att ett betingat stimulus förutsäger ett obetingat när sannolikheten för det obetingade stimuluset vid förekomsten av betingade **inte** är lika med sannolikheten för det obetingade vid frånvaro av det betingade.*

När vi talade om kontrollerbarhet pekade vi på att denna gällde sambandet mellan en avsiktig respons och en händelse vilket följer lagarna för operant betingning eller instrumentell inlärning. Förutsägbarhet följer lagarna för klassisk (pavlovsk) betingning där sambandet gäller en händelse (ett obetingat stimulus) och en signal (ett betingat stimulus). Det obetingade stimuluset antas här vara okontrollerbart och frågan är om det kan förutsägas med hjälp av det betingade.

Tillbaka till det ställe i [kapitel 4](#) där

FAKTARUTA 9

Maktlöshet

Skilj mellan objektiv maktlöshet och subjektiv

Jag har ofta talat om känslan av hopplöshet i den här boken. Och hela syftet är ju att komma igenom den känslan och få kraft att handla. Joanna Macy kallar det empowerment work, arbete för att ge kraft, styrka, makt.

Känslan av hopplöshet hänger nära ihop med känslan av maktlöshet. Utan makt finns det inget hopp. Maktlösheten påverkar oss på en mängd olika sätt. Maktlöshet korrumpierar, säger Michael Lerner. Den får oss att skjuta skuld på oss själva och på våra medmänniskor. Den förändrar oss, transformerar oss, förvrider oss. Vi känner inte igen oss själva. Vi tittar på världen, på vårt land, vårt samhälle, vårt eget liv och fastän vi tycker att ingenting stämmer med vad vi egentligen ville, så är det ingenting vi kan göra åt det. Vi är maktlösa.

Och det är ju också sant. Makt i vår värld, i vårt land, i vårt samhälle är mycket orättvist fördelad. Om en vanlig svensk försöker ändra på sitt liv så kör han ofta huvudet i väggen. Även om han går ihop med andra så är det svårt. Även om de var hundratusentals så skulle det vara svårt att åstadkomma förändringar. Och än värre är det på andra ställen i världen. **Den där väggen är ett objektivt faktum, ingen subjektiv illusion.**

Men det är också så att **vi tillåter oss att bli, göra oss själva maktlösare än denna objektiva maktlöshet.** Amerikanen Michael Lerner har myntat uttrycket **överskottsmaktlöshet** (*surplus powerlessness*) för detta.

Lerner var en av ledarna för antikrigs- och medborgarrättsrörelserna på 1960-talet, kanske mest känd som utgivare av tidningen Ramparts Magazine. Han är nu psykoterapeut och ledare för Institute for Labor and Mental Health i Kalifornien och engagerad i att tillsammans med fackföreningar lägga upp program mot stress i yrkeslivet och även bygga upp grupper, som slår vakt om familjen (i vid mening) och den stress den är utsatt för i det moderna samhället.

Detta sista som en motvikt mot det monopol, som reaktionära grupper som Moral Majority och New Right tagit på sig att vara dem, som "slår vakt om familjen i en tid av moraliskt sönderfall".

Lerner har skrivit en bok, som just heter Surplus Powerlessness. Den är ganska pratig och hans idéer är ibland lite storvulna men han reder ut det här med subjektiv och objektiv maktlöshet på ett bra sätt och det är därifrån jag har hämtat det här resonemanget.

Han menar att **det är självförebåelsen, som är motorn i den subjektiva maktlösheten.** Vi gör oss maktlösare än vi behöver vara. Det finns också en mängd sociala mekanismer och institutioner, som hjälper till att späda på denna maktlöshet till en överskottsmaktlöshet.

Han varnar psykoterapeuter för att lika väl som de måste skilja på neurotisk och reell ångest så måste de skilja på subjektiv och objektiv maktlöshet. Om de inte gör det så riskerar de att öka på den subjektiva, överskottsmaktlösheten.

Nyckeln till hela problemet är att vi skall kunna förlåta oss själva och varandra för de mångahanda sätt vi har misslyckats att vara allt det där vi kunde ha varit. Då mister självförebåelsen sin makt och ersätts av medkänsla (compassion) och då har vi gjort oss av med det överskott av maktlöshet, som är en alldeles onödig belastning i vårt arbete för ett bättre liv, en bättre värld. Då kan vi också ta itu med den objektiva bristen på makt.

Det här hänger naturligtvis ihop med inre och yttre kontroll, som jag talade om i kapitlet om rädsla. Den maktlöse förlägger möjligheterna till kontroll utanför sig själv, hos sina medmänniskor, hos chefen, hos samhället. Det blir inte som jag vill på grund av vad jag gör utan på grund av slumpen. I psykodynamiska ordalag talar man om frihet, autonomi, identitet, och jagstyrka. Dessa är låga hos den maktlöse. Jag känner mig låst av andras krav. Jag känner mig svag, hjälplös. Jag orkar inte hävda mig personligen. Jag känner mig instängd. Jag känner mig kvävd av arbetets regler. Då är också risken för att jag blir utbränd mycket stor.

Hela den här bokens budskap går ju ut på att få dig ut ifrån den här maktlösheten. Att du börjar uppleva att du kan kontrollera din situation. Att du börjar titta efter vad du kan ändra på. Och att du inte tar dig vatten över huvudet utan börjar i det lilla. Där du kan få uppleva att det du gör faktiskt påverkar. Då har du börjat bygga upp din makt, din inre kontroll, din identitet. Och långsamt tar du på dig större och större saker. **Det viktiga här är att du börjar återta din makt. Försöker du frälsa världen så slår du snart huvudet i väggen igen. Bygg systematiskt upp din makt, din inre kontroll.** Det är just nu det, som är målet, inte att du får just det eller det gjort! Du börjar välja vad du skall göra. Inte om du skall byta jobb utan om du skall ta en paus just nu, om du skall göra det här invanda på ett annat sätt, om du skall slötitta på TV eller göra något du vill... Du tar egna initiativ.

Då har du återtagit din makt. Då har du gjort av med din överskottsmaktlöshet!

Tillbaka till det ställe i [kapitel 4](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförtec](#)

Gå direkt till [Vad vi lära för överlevnadsarbetet?](#)

FAKTARUTA 10

Grupptänkande som en källa till dåligt beslutsfattande

Vår gamle bekantning från tandborstningsforskningen Janis skrev 1972 en bok *Victims of Groupthink* (Offer för grupptänkande). Groupthink, som ju egentligen ordagrant betyder "grupptänk", är antagligen en liten elakhet mot en i USA förekommande form av organisationer knutna till universitet eller företag, som kallas Think Tank. De är en slags idé- och förslagskläckande grupper, som samlar kreativa medlemmar, och som ofta drivs rent kommersiellt. Janis har forskat på teoretiska modeller för dåligt beslutsfattande och menar att begreppet groupthink spelar en stor roll i detta.

De grupper han har studerat är rådgivande grupper på toppnivå till den amerikanska regeringen, främst avseende dess utrikespolitik. Det är en imponerande lista med utrikespolitiska rådgivare, som tågar genom Janis bok. Han gör en genomgång av en rad - som det visat sig senare - dåliga utrikespolitiska beslut. Där finns Trumans rådgivande grupp, som rådde honom att trappa upp Koreakriget 1950. Där finns Kennedys grupp, som fick honom till den misslyckade invasionen av Bay of Pigs på Kuba 1961. Där finns Lyndon Johnsons tisdagslunchgrupp, som fick honom att trappa upp Vietnamkriget med känt resultat.

Grupptänkande är en tendens i starkt sammanhållna grupper att dras till samstämmighet. När denna tendens dominerar gruppens arbete använder medlemmarna sina gemensamma intellektuella resurser för att finna rationaliseringar för gemensamma vanföreställningar om gruppens eller nationens osårbarhet. Detta kallar Janis för grupptänksyndromet (syndrom är en samling symtom på en sjuklig förändring).

Janis räknar upp symtom på grupptänkande:

- En föreställning om osårbarhet, som skapar överdriven optimism och uppmuntrar till att ta extrema risker.
- En icke ifrågasatt tro på gruppens inneboende moraliska existens, som gör att den kan bortse från etiska konsekvenser av besluten.
- Kollektiva ansträngningar för att minska betydelsen av varningar, som kan få dem att ändra sig.

- Stereotypa bilder av fienden som varande för ond att förhandla med eller för svag att försvara sig.
- Själv censur för avvikande meningar.
- En gemensam föreställning om enighet kring majoritetens synsätt.
- Direkt press på varje medlem, som ifrågasätter någon av gruppens stereotyper.
- Självutnämnda tankepolis, som skyddar gruppen från avvikande information.

Janis menar naturligtvis inte att alla grupper uppvisar tendenser till detta grupptänkande.

Hur motverkar man grupptänkande

Och om vi då är drabbade - mer eller mindre - av groupthink, vad kan vi då göra?

Janis har tio rekommendationer för att motverka detta. De avser ju egentligen sådana här politiska, rådgivande grupper men tillsammans bildar de egentligen en beskrivning på en väl fungerande grupp. Så jag vill inte undanhålla dig dem. Du får själv "översätta" till dina förhållanden:

- Prata om det här med grupptänkande i gruppen.
- Ledaren/ordföranden skall försöka att undvika att vädra sina åtgärdsförslag, när han/hon ger gruppen i uppdrag eller föreslår gruppen att diskutera fram en gemensam syn i viktiga (policy)frågor.
- Ledaren bör ge varje medlem ett ansvar för kritisk värdering, tveksamheter och invändningar. Det betyder att ledaren måste kunna tåla och ta o m uppmuntra kritik mot hans/hennes egna åsikter.
- Vid varje möte där man diskuterar olika policyalternativ, bör en eller två medlemmar utses till djävulens advokater.
- Ta gärna in oberoende experter eller medarbetare.
- Varje medlem i gruppen borde diskutera med medlemmar i sin basgrupp och rapportera deras reaktioner.
- Om policyfrågan innefattar gruppens förhållande till en "motståndar"grupp, så bör tid avsättas för att gå igenom alla varningssignaler från "motståndarna".

- När gruppen blivit preliminärt enig bör man ge alla invändningar och tveksamheter en andra chans före det definitiva beslutet.
- Gruppen bör då och då under sitt arbete dela sig i två eller fler smågrupper med roterande ordförande och sedan i stora gruppen ta upp eventuella skillnader mellan grupperna.
- En möjlighet i viktiga policyfrågor är att man tillsätter flera oberoende planeringsgrupper för samma fråga.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Jag tror att vi kan dra nytta av Janis tankar på två sätt:
 - dels visar de en aspekt av politiskt liv, som säkert finns här i Sverige också. Det kan vi peka på och sticka hål på,
 - dels tror jag att det kan finnas tendenser till grupptänkande i våra egna organisationer! Tänk efter hur ni har det i din organisation.
- Gå igenom listan över vad man kan göra och se vad du skulle kunna använda i din grupp. ■

Tillbaka till det ställe i [kapitel 5](#) där Du hänvisades hit
Tillbaks till

Gå direkt till [Vad vi lära för överlevnadsarbetet?](#)

FAKTARUTA 11

Sakplan och processplan

En modell för kommunikation och mänskliga relationer

Den amerikanske psykologen *Watzlavick* har åskådliggjort sin teori om kommunikation i en enkel modell (se figur 19). Han menar att kommunikation sker på två plan samtidigt: sakplanet (eller innehållsplanet) och processplanet (eller relationsplanet).

Figur 19.

Sakplanet innefattar kommunikationens innehåll, vad man talar om. Processplanet rör hur man kommunicerar. Det är svårt att definiera de båda planen men följande översikt kanske kan vara till hjälp.

Sakplanet karaktäriseras av:	Processplanet karaktäriseras av:
Innehållet i det som sägs	Relationen mellan dem som talar

Vad?	Hur?
Intellekt	Känslor
Verbal kommunikation	Non-verbal kommunikation
Ord	Tonfall, gester, kroppsspråk
Rätt eller fel	Alla upplevelser är "rätt"
"Ja" är "ja" och "nej" är "nej"	"Ja" kan betyda "nej"
1+1 är alltid lika med 2	1+1 kan bli mer än två
Analys	Syntes
Logik	Intuition
Produkter, arbete	Processer

Även om kommunikationen på processplanet vanligtvis sker non-verbalt kan den naturligtvis ibland vara verbal. Vi säger också att "det är svårt att uttrycka känslor i ord". När man talar om känslor halkar man lätt in på att "intellektualisera", vilket innebär att kommunikationen glidit över från process- till sakplanet. Samtidigt kommunicerar man då på processplanet sin ovana eller rädsla för känslor.

Rak kommunikation - dubbla budskap

När kommunikationen är den samma eller parallell på de båda planen sägs kommunikationen vara rak. "Det verkar äkta" eller "Det känns att han menar det" är uttryck för detta. Det är inte omöjligt att kommunicera två motsatta budskap med hjälp av de två planen, tvärtom är detta ganska vanligt och en av de vanligaste anledningarna till problem i en arbetsgrupp. *Ironi* använder denna motsägelse som en medveten teknik men vanligtvis är motsägelsen omedveten. **Det är just för att budskapen motsäger varandra som barn inte förstår ironi utan bara blir förvirrade.**

Det var ironi som gjorde Tove Janssons Ninni till Det osynliga barnet. "...det var just så den här tanten gjorde. Hon var ironisk från morgon till kväll och till slut började ungen blekna i konturerna och bli osynlig."

Denna typ av olika budskap ingår i det som den amerikanske forskaren Bateson kallade "**dubbla budskap**" och som han såg som den **dominerande mekanismen i**

schizofrena familjer (han avsåg även motsägande budskap enbart på sakplanet, exempelvis: "Var spontan!").

Vår rädsla för processplanet

Det är på sakplanet som arbetet utförs. Det är en anledning till att processplanet i arbetslivet är undervärderat. "Till saken, mina herrar!" säger **sammanträdesordföranden** när det bränner till i diskussionen. Han tror att **processplanet kan stoppas om det inte ges verbala uttryck**. Det är naturligtvis en missuppfattning.

Processplanet kan aldrig stoppas, det fortgår ändå men nu helt non-verbalt (orden kommer som en vårfloed ute i korridoren!). Processplanet kan ses som en motor för arbetet på sakplanet. De flesta problem i arbetsgrupper ligger inte på sakplanet utan på processplanet. Därför arbetar handlednings- och konfliktlösningskonsulter mycket med processplanet.

Det kan upplevas som påfrestande att arbeta så mycket på processplanet men det beror på vår ovana att handskas med processen. Vi är rädda för att visa våra känslor, vi vet för lite om vad som styr processen. Därför håller vi envist fast vid att konflikterna ligger på sakplanet (det kan de göra!). "Vi är här för att arbeta, inte för att snacka skit!" Den arbetsledaren förstår inte att han inte kan stoppa den process, som tar sig de uttryck han kallar "snacka skit". Det skulle ta mindre tid och vara mer konstruktivt att tillåta medarbetarna att tala ut gemensamt om sina känslor än att ge korridorsnacket man och man emellan fritt utrymme.

Processplanets lagbundenheter

Hur sakplanet fungerar är vi väl förtrogna med. Där gäller logikens och intellektets lagar: ett ja är ett ja. $1+1=2$. Där är något antingen rätt och är det inte rätt så är det fel.

På processplanet gäller däremot andra lagar. En anledning är att där handlar det om upplevelser, som vi (i Sverige) gärna betraktar nedlåtande och inte erkänner som några erfarenheter att räkna med. (**Engelskans experience betyder både erfarenhet och upplevelse!**) Det är dags att - inte bara ta upplevelser på allvar - utan också se dem som värdefulla element i gruppens och individernas liv! Detta är särskilt viktigt i pedagogiska sammanhang: det skulle ge samma status för "upplevelseinläring" som för annan inläring. Det betyder helt enkelt att processplanet borde få samma vikt som sakplanet i undervisningen.

När det gäller upplevelser kan vi inte tala om rätt eller fel. Om du fryser och jag svettas i samma rum så har vi "rätt" bägge två. Min upplevelse är min och den kan

inte ändras. Detta faktum hindrar tyvärr inte dem som inte förstått detta med upplevelser från att försöka ändra andras upplevelse! Det är en annan viktig anledning till problem i arbetsgrupper (och i personliga relationer). "Den som tar ifrån en människa hennes upplevelser tar ifrån henne hennes själ" sa den engelske psykiatern Ronald Laing. Han ansåg t o m att detta lade grunden för schizofreni.

Vi måste alltså respektera alla upplevelser och kan inte underkänna någras. "Men skall man då acceptera vad som helst?" kanske du frågar. Ja, du skall respektera andras upplevelser men du skall också respektera dina egna, slå vakt om dem, du behöver inte ta över andras! **Det intressanta är att diskutera skillnaderna och vad de kan bero på.** Det är just dessa skillnader i våra upplevelser som kan vara förklaringen till konfliktbeteenden o dyl.

Vi lägger ofta ner mycket energi på att försöka "sudda ut" varandras upplevelser:

- Nä, men så var det inte!
- Vadå, jag såg ju alltihop, det var ju hon som började. Utan anledning!
- Ja, men han hade ju...

O s v. Så grundläggs många konflikter.

Planering på sakplanet är en helt annan sak än på processplanet. På sakplanet kan man t ex schemalägga inläring men det kan man inte på processplanet. Du kan undervisa om fysik eller matematik mellan kl 10.00-10.40 men **tillit, självständighet, samarbetsförmåga o s v kan du inte undervisa om mellan några klockslag**: "Mellan 10.00-10.40 skall vi lära oss att lita på varandra!" Det går inte! Där måste du vänta på tillfället och ha planeringen "i bakfickan" för att ta fram när tillfälle bjuds och eventuell inläring är möjlig.

Tillfället kanske ges när bristen på tillit blivit särskilt tydlig i klassen:

- Hur tycker ni att vi har det nu?
- Varför tror ni det blev så här? (Håll i dig nu och håll inte en föreläsning! Det är de egna upplevelserna som är viktiga.)

Då har du satt igång processen bland eleverna. Och så, om en tid, kanske när tilliten är mycket tydlig:

- Hur tycker ni att vi har det nu?

- Varför tror ni att det känns så?

- Minns ni förra veckan när vi hade det så dåligt. Vad hade vi gjort då? Och vad gjorde vi nu?

Och nu kanske det är plats för dig att hålla en liten föreläsning om hur man skapar ett bra klimat i klassen!

Och be dem säga till i framtiden när de ser något tecken på att vi håller på att försämra klimatet igen. Dela ansvaret med dem så inte du blir den, som jämt skall säga till, "hålla ordning".

Inlärning på processplanet är mer generaliserbar än den på sakplanet. Har du lärt dig hur du skapar tillit i en situation kan du tillämpa det på massor av situationer.

Vår oförmåga att handskas med processplanet gör att det kan "härja fritt" med oss. Det är därför vi talar om den dolda läroplanen. Den skulle inte behöva vara dold om vi lärde oss mer om processplanet.

Processanalys

Att titta på vad som händer på processplanet kallas processanalys. Du skall inte låta dig skrämmas av det fina ordet, det går att lära. Men du kan aldrig lära det i några böcker, där får du bara lära dig om processen på *sakplanet*!

Studera verkligheten! Lär av barnen, de är fenomenala att kommunicera på *processplanet*. De ser vad som händer och hittar fina sätt att svara på *processplanet*.

Föreställ dig pappan som kommer hem trött och möts av ett "Vad du ser trött ut!" - "Nejdå, jag är inte trött, nu ska vi leka!" Barnet smyger in sin lilla hand i hans stora och har funnit ett sätt att uttrycka det som i ord skulle behöva uttryckas så här:

"Jag har gjort en processanalys och funnit att hela din kropp signalerade att du var mycket trött när du kom hem men att du förnekade det på *sakplanet* därför att dina krav på att vara en bra förälder säger dig att du borde leka med mig när du äntligen kommer hem för annars tror du inte att jag tycker om dig och det vågar du inte fråga för du är inte säker på vad du får för svar så nu vill jag tala om för dig att jag tycker om dig i alla fall men inte med ord för då skulle du bara bli generad så därför får jag försöka hitta på ett annat sätt som kan tala om för dig att jag tycker om dig."

Vilken virtuositet!

Och dessutom: vi har egentligen alla kunnat det! Så det är inte något nytt du skall lära dig. Du skall bara återuppliva gamla kunskaper.

Sak- och processplan i en arbetsgrupp

I en fungerande arbetsgrupp är sak- och processplan kongruenta och problemfria. Vad som ses som hinder för arbetet och ofta betecknas som åsiktsskillnader är i stället i de flesta fall obearbetade saker på processplanet. Vad som vanligtvis sker om man inte uppmärksammar processplanet är dock att arbetet på sakplanet intensifieras i avsikt att lösa "problemet". Detta sker då ofta med medel, som förvärrar problemen på processplanet.

Gruppen regredierar (går tillbaks till tidigare, omogna stadier) från ett moget, vuxet beteende till lägre stadier (särskilt vanligt är regression till beteenden från det orala stadiet som exempelvis ett starkt beroende el dyl). Till slut kör gruppen fast eller man löser "problemet" med att utse en syndabock, ombilda gruppen eller vädja till en auktoritet (chef) om en lösning över gruppens huvud.

Om gruppen av egen kraft skall komma vidare krävs att man börjar bearbeta problemen på processplanet, d v s arbeta med hur man arbetar. Detta kräver att man gör sig medveten om relationerna mellan gruppmedlemmarna, hittills dolda mönster i kommunikationen, hur sakplanet kanske egentligen använts för en maktkamp om ledningen över gruppen, bristande tillit, omsorg och respekt mellan gruppmedlemmar o s v, o s v.

Om gruppen har tillkallat en konsult på grund av "samarbetssvårigheter" eller på annat sätt har en gruppleddare möter denne det motstånd och den frigörelsekamp som beskrivits i så många processmodeller. Konsultens roll blir i mångt och mycket att lotsa gruppen genom arbetet på processplanet.

Det betyder att många hittills undertryckta känslor om individen själv och gruppmedlemmarna lyfts upp på ytan, relationer som starka-svaga, pratare-tysta, ledare-ledda blir synliggjorda, frågan ställs på sin spets: skall vi fortsätta så här eller skall vi ändra på oss? Som alla förändringar blir de hotande och smärtsamma och olika former av motstånd används för att slippa undan.

Under arbetet på processplanet är det klart att arbetet på sakplanet kommer i skymundan. Kanske problem blivit så stora att arbete på sakplanet helt avstannar. Det är anledningen till den känsla som många - utan kännedom om vikten av processbearbetningen - ger uttryck för genom yttranden som

- Det blir ju ingenting gjort
- Vi bara pratar
- Sen konsulten kom så har det ju blivit värre

Målet med bearbetningen på processplanet måste alltid vara att kunna återvända till arbetet på sakplanet - det är där jobbet görs - men nu utan de hinder som de dåligt fungerande relationerna utgjort.

Det viktiga är att arbetet på processplanet inte får försummas.

"Arbete" sker alltid samtidigt på både sak- och processplanet. Inget av dem kan "stängas av" för en tid. När arbetet löper på sakplanet (d v s vad man arbetar med) beror det på att arbetet på processplanet (d v s hur man arbetar) är konstruktivt, dvs man stöttar varandra, kväver inte kreativitet, lyssnar på alla, ingen får dominera ofunktionellt, man tar till vara medlemmarnas individuella färdigheter o s v.

I en väl fungerande grupp vävs arbete på sak- och processplanet ihop till en enhet och man behöver inte konstlade perioder av enbart bearbetning på processplanet. Eftersom kommunikationen på processplanet ofta kan ske non-verbalt kan den ske parallellt med kommunikationen på sakplanet och behöver därför ingen extra tid. Gruppens medlemmar ger varandra den stimulans, de kunskaper och den omsorg, som behövs för gruppens liv samtidigt som de yttre ramarna, strukturen, upprätthålles av gruppen gemensamt. Arbetet flyter och uppdelningen av arbete på sak- resp processplan syns inte och behövs inte.

Sammanfattningsvis kan vi säga att ju mer man ignorerar arbete på processplanet, ju mer problem får man på sakplanet. I det läget måste man lägga ner mer arbete på processplanet för att återigen få sakplanet att fungera. Den fungerande gruppen arbetar tillräckligt på båda planen samtidigt.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

- Konsekvenserna för fredsrörelsen är att det inte räcker att bara bedriva arbetet på sakplanet. Om inte processplanet beaktas och får sin plats i fredsarbetet så leder det till dåligt samarbete på sakplanet med konflikter inom gruppen och individuell utbrändhet som följd.
- Men det betyder också att det går att vända den här utvecklingen. Genom att ge processplanet plats kan gruppen börja fungera väl igen. Det kan betyda att äntligen ta i den/de konflikter, som hittills sopats under mattan. Det kan betyda att tillerkänna känslor och

intuition värde i arbetet och inte bara idéer och intellekt. Richter (1988) har ju pekat på att i tider där pressen utifrån minskar för fredsrörelsen så är det lätt att gamla spänningar som tidigare riktats utåt, nu riktas inåt. Konflikter dyker upp och fredsrörelsen är inte förskonad från dem.

- Också vad gäller fredsrörelsens mål är skillnaden mellan sak- och processplan viktig. Ta till exempel fiendebilder. De kan angripas på sak- eller på processplanet. **På sakplanet betyder det att arbeta för att ta bort fiendebilden, på processplanet betyder det att arbeta för att ta bort behovet av fiendebilder.** Det är skillnaden mellan det kortsiktiga (och flyktiga) arbetet på sakplanet och det långsiktiga (och varaktiga) arbetet på processplanet.

Tillbaka till det ställe i [kapitel 6](#) där Du hänvisades hit
Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

FAKTARUTA 12

Rogers områden för personlig utveckling

Vill du veta lite mer om Rogers sju områden för personlig utveckling så har du dem här med en liten förklaring på varje. Inom varje område tycker sig Rogers kunna urskilja sju stadier. Stadium 1 karakteriseras inom alla områdena av stillastående, stel struktur och produkttänkande. Och stadium 7 av förändring, flöde och process.

- **Området Frigörande av känslor** innebär i första stadiet att känslor inte känns igen, är avlägsna i tid och rum. Småningom börjar de kunna beskrivas men först som objekt och tillhörande det förflutna. Inte ens i stadium 4 tillåter individen sig att uppleva känslor direkt i nuet. I stadium 5 kan de bubbla upp och förorsaka förvåning eller rädsla och här börjar de också upplevas som "mina" och accepteras i högre grad. Först i stadium 6 upplevs de med omedelbarhet och fyllighet, accepteras helt och fullt men fortfarande återstår att föra ut detta till alla situationer i det verkliga livet vilket sker i stadium 7.

- **Området Sättet att uppleva** rör sig från att inte kunna tala om upplevandet, inte veta vad det är, till att kunna sätta ord på gångna upplevelser. Tidsgapet mellan upplevelsen och att kunna använda den, prata om den, minskar tills i stadium 7 upplevandet är "process experiencing", d v s direkt tillgängligt för bearbetning i nuet och kan användas för att välja väg/beteende i varje nu.

- **Området Självet i förhållande till upplevelserna** har att göra med utvecklingen från inkongruens mellan självet och upplevelserna (d v s upplevelser påverkar inte individens beteende), över att börja se och erkänna motsägelser mellan upplevelser och självet, börja använda dem för bearbetning och till en total kongruens där "självet som objekt tenderar att försvinna. Självet är i det existerande ögonblicket. Självet blir den subjektiva och reflekterande medvetenheten av upplevandet, inte ett objekt utan något i process".

- **Området Sättet att kommunicera** handlar i hög grad om individens möjlighet och vilja

att kommunicera sig själv i stället för externa, "non-self", historiska ämnen eller med självet som objekt i dåtid. I stadium 6 är den interna kommunikationen fri, relativt oblockerad, ofta följd av fysiologisk "loosening" som gråt, för att i stadium 7 nå fullständig kongruens mellan känslor och deras uttryckande (verbalt och non-verbalt).

- **Området Intellectuella kartor av upplevelser/erfarenheter** handlar om hur erfarenhet och upplevelser tolkas och analyseras, från att se dem som odiskutabla externa fakta till att hela tiden vara beredd att omtolka inför nya upplevelser.

- **Området Förhållningsätt till sina problem** går från att individen inte ser problemet och inte önskar någon förändring över att långsamt se att han själv bidrager till problem och till att han "lever sina problem subjektivt, fullt ansvarig för vad han kan ha bidragit med".

- **Området Sätt att förhålla sig till andra** går från att individen undviker nära relationer till att han har öppna och fria relationer där han låter sitt beteende styras av sitt omedelbara upplevande.

Alla förklaringar är tagna från Rogers (1961).

Tillbaka till det ställe i [kapitel 6](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

FAKTARUTA 13

Interhelp och Joanna Macy

Joanna Macy är en amerikansk freds- och miljöarbetare, som blivit känd över stora delar av världen. Hennes bok *Despair and Personal Power in the Nuclear Age* (Hopplöshet och personlig styrka i kärnvapenåldern) har gått ut i stora upplagor och har också översatts till tyska. Hon gör workshops över hela världen. Hon är buddhist, vilket präglar hennes arbete.

I början på 80-talet tog hon initiativet till att bilda den internationella organisationen *Interhelp*. Det är enligt stadgarna ett obundet globalt nätverk vars syfte är "att förse människor med tillfället att uppleva och dela sina djupaste reaktioner på de faror, som hotar vår planet - de må vara faran för en nukleär förintelse, miljöförstöring eller mänskligt förtryck. Vi syftar till att göra det möjligt för människor att lära känna den styrka som kommer från deras samhörighet med allt levande och att ta sig bortom maktlöshet och stumhet till handling". Interhelp ger ut tidskriften *Awakening*.¹

1986 utsågs hon till att hålla årets sk Schumacherföreläsning i England. [Schumacher var han, som skrev "Litet är vackert" (Small is beautiful).] Den hade titeln Faith and Ecology (Tillit och ekologi). Hon föreläste också på Findhorn Foundation och i Tyskland och Norge. I december var hon i Stockholm inbjuden av Psykologer mot kärnvapen, Kristna Fredsrörelsen och Nytänkarna och gjorde workshops, seminarier och höll föredrag. Hon är nu verksam vid [Institute of Integral Studies](#) i San Francisco.

Jag har en speciell relation till Interhelp och Joanna Macy. 1983 hade vi (Lillemor Florin, Åsne Liedén, Klas Guettler och jag) startat en arbetsgrupp för att undersöka psykologiska metoder, som kunde användas i fredsarbetet. Samma sommar var jag i Berlin och träffade Fran Peavy³ och Charlie Varon, som var medlemmar i Interhelp. När jag berättade om dem i gruppen visade det sig att Klas hade träffat Interhelp-folk i Skottland. Vi blev mycket glada över deras idéer, som stämde så bra med våra egna tankar. Dessutom tyckte vi att de hade kommit längre än vi.

Vi profiterade mycket på Joannas bok och började göra kurser där vi använde egna och Joannas idéer och övningar. När vi sökte ett namn på kurserna var det med litet bävan som vi till slut fastnade för det (lite högtidliga) "**Befria livsglädjen ut hopplöshetens fängelse**". Vi blev dock rikligt belönade. "När jag såg den titeln så rusade jag till posten och betalade avgiften" sa en kursdeltagare. Och en annan sade: "Jag tyckte nog också det lät lite väl högtidligt och anspråksfullt men det är ju faktiskt vad ni har gjort!"

Jag skall inte skriva Interhelps eller vår arbetsgrupps historia här (en del har jag berättat om i *Kritisk Psykologi*, 1985, nr 3/4).

Men några punkter till.

1985 var Lillemor Florin och jag i Kalifornien på Interhelps internationella samling och träffade för första gången Joanna och många Interhelpare och blev ytterligare inspirerade.

1986 kom Joanna till Sverige och jag fick dela ledarskapet med Joanna på hennes workshop *Taking Heart in a Threatened World* i Stockholm.

1987 var jag i Västtyskland och var med om starten av en Interhelpgrupp där.

1988 gjorde Maria Parknäs och jag en workshop i Hamburg. Sedan har det blivit mer workshops och seminarier kring det här problemet med hur vi kommer ur den vanmakt, som hotet om kärnvapenkriget åsamkat. Jag har också kunnat använda mycket av de tankar, som jag samlat i denna bok, i fredsarbetet men också i mitt vanliga arbete som konsult i arbetslivet för socialarbetare, för skolmänniskor (från elever till skoldirektörer), i fritidsförvaltningar o s v.

1989 inbjöds jag till Roms universitet för att tala om det, som den här boken handlar om, och gjorde också en workshop med en grupp icke-våldsmänniskor.

I mars 1990 var jag i Riga i Lettland och i Vilnius i Litauen och gjorde workshops på temat "Psykologiskt oberoende", som jag tycker att det här också handlar om.

1990 på sensommaren återvände jag till Italien för två enveckas och två kortare workshops. Sedan dess har jag varje år varit en 2-3 gånger på olika ställen i Italien och gjort kurser (för italienare) om icke-våld, fredsarbete och personlig utveckling. Jag har också arbetat med lärare, elever och föräldrar i italienska skolor. Den här boken har översatts till italienska med titeln: *Attivi per la pace. Manuale per la gestione dei percorsi emotivi nei gruppi*. Förlaget heter [edizioni la meridiana](#) (klicka så kommer Du dit).

Och allt detta till en viktig del beroende på Joanna Macy och hennes arbete.

Hon har nu vidgat sitt arbetsområde och sysslar också med ekologi. Hennes tankar kring detta finns samlade i den bok hon gett ut 1988 tillsammans med australiensaren Pat Fleming och Arne Naess och som heter: *Thinking Like a Mountain: Toward a Council of All Beings*. Det där sista, *Toward a Council of All Beings*, är också namnet på den typ av workshops, som hon börjat göra. De tar formen av en rituell rättegång mot det onda i människan där anklagarna är alla utrotade och utrotningshotade djur och växter. De hjälper "människor att "höra ljuden av Jordens gråt inom sig själva"

och låta andra former av liv tala genom dem... det tillåter oss att medvetet uppleva både smärtan och kraften i vårt samband med allt liv".

Hennes nya bok är som hennes förra också en handledning med beskrivningar av workshops och riktlinjer, fylld med tips på olika metoder för att motverka vår tids alienation i förhållande till Jorden. "När vi låter vår empati för Jorden växa och utvecklas, när vi inser att dess smärta är vår smärta, dess öde är vårt öde, hittar vi igen klarheten, inspirationen och engagemanget".

1 Du kan prenumerera genom att sända en check på \$ 25 utställd på Interhelp, Madison till:

Interhelp, P.O.Box 8895, Madison, WI 53708-8895, USA.

3 Fran arbetar med sociala förändringar och fredsarbete. Fran och Charlie är kända inom amerikansk fredsrörelse som komikerparet Atomics Comics. Fran har gjort det största intrycket på mig genom att företa en världsomspännande resa där hon överallt bara satte sig i närmsta park med ett plakat: "American willing to listen" (Amerikan, som är villig att lyssna). Fran har också skrivit boken Heart politics. Läsverd!

FAKTARUTA 14

Konfliktlösning

Harvard Negotiation Project

I Faktaruta 19 om Culberts medvetenhetshöjande grupper pekar jag på likheten med Harvard Negotiation Project. De har klassificerat tre typer av konfliktlösningsmetoder, som de kallar den mjuka metoden, den hårda metoden och den som de själva föreslår som alternativ och kallar principöverenskommelsens metod. De fyra viktigaste punkterna i deras metod är:

1. Skilj på människor och problem.
2. Sätt intressena främst, inte ståndpunkterna.
3. Sök möjligheter att uppnå ömsesidiga fördelar.
4. Kräv objektiva kriterier.

Här kommer deras schema över de tre metoderna:

Den mjuka metoden

- Deltagarna är vänner.
- Målet är att bli överens.
- Gör eftergifter för att odla relationerna.
- Var mjuk ifråga om människor och problem.
- Lita på andra.
- Ändra gärna ståndpunkt.
- Gör erbjudanden.
- Ge besked om dina avsikter.
- Acceptera nackdelar (kompromissa) för att bli överens.

- Sök en lösning som motparten kan acceptera.
- Insistera på full enighet.
- Försök undvika viljekamp.
- Ge efter för påtryckningar.

Den hårda metoden

- Deltagarna är fiender.
- Målet är att vinna.
- Kräv eftergifter som villkor för relationerna.
- Var hård ifråga om problem och människor.
- Misstro andra.
- Ge aldrig avkall på din ståndpunkt.
- Framför hot.
- Dölj dina yttersta syften.
- Kräv fördelar som pris för enighet.
- Sök en lösning som du kan acceptera.
- Insistera på din ståndpunkt.
- Försök vinna viljekamp.

Principöverenskommelsens metod

- Utöva påtryckningar.

- Deltagarna är problemlösare.
- Målet är ett vettigt resultat, effektivt och nått i vänskap.
- Skilj på människor och problem.
- Ta människor mjukt, problem hårt.
- Gå fram oberoende av tillit/misstro.
- Sätt intressena främst, inte ståndpunkterna.
- Kartlägg intressen.
- Undvik att låsa fast dig i förväg.
- Sök möjligheter att uppnå
ömsesidiga fördelar.
- Tänk ut flera möjligheter.
- Bestäm dig senare.
- Kräv objektiva kriterier.
- Försök nå resultat baserade på normer oberoende
av vilja.
- Ge och ta skäl. Ge efter
för principer, inte för
påtryckningar.

(Bearbetad efter: Roger Fisher och William Urey: Vägen till Ja. En nyckel till framgångsrika förhandlingar. Liber, 1982.)

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

<Till det ställe i [kapitel 6](#) där jag talar om systemteorin

Till det ställe i [kapitel 8](#) där jag talar om systemteorin

FAKTARUTA 15

Den allmänna systemteorin

Ludwig von Bertalanffy har kallats den allmänna systemteorins fader. Egentligen är teorin en strikt matematisk teori på en abstraktionsgrad, som jag inte förstår ett dugg av. Jag inbillar mig att det gjorts en populär version av systemteorin, som vanliga människor fortfarande inte fattar. Sedan har någon gjort en populär version av den populära och kanske ett par omgångar populariseringar till och där någonstans tror jag att jag har begripit någotsånär vad det handlar om. Jag skall försöka återge det så gott jag kan.

Den allmänna systemteorin antar att *universum består av ett antal av varandra beroende system och subsystem*. Ett system är inte ett ting, det är riktigare att beskriva det som ett mönster. Varje cell är ett system bestående av ett antal subsystem. Varje cell ingår dessutom som subsystem i större system o s v. Det skulle kunna åskådliggöras som i figur 20.

Figur 20. Ett universum bestående av system och subsystem.

Om du tänker dig att du är cirkeln med tjock omkrets. Du är ett system, som består av delsystem, subsystem, t ex systemet blodcirkulationen. Det består i sin tur av delsystem ner till cellen eller ännu längre atomen eller så långt vi kan tänka oss.

Samtidigt är systemet DU precis som i figuren ett delsystem i t ex systemet familjen, som är ett delsystem av nationen Sverige, som är ett delsystem i Jorden, som är ett delsystem i universum. Vi kan naturligtvis välja andra indelningar av systemen men huvudprincipen är den att alla system och delsystem hänger ihop och är beroende av varandra. Om ett delsystem ändras så har alla de system det ingår i ändrats.

Ett system kan vara *öppet* eller *slutet* beroende på hur det förhåller sig till andra system.

Öppna system lever i ett ständigt utbyte av energi, materia och information med varandra. Det här utbytet har fått en speciell användning inom informations- och regleringsteori, som kallas *cybernetik*. Där spelar feedback en viktig roll. **Feedback (återkoppling) hjälper systemet att hålla reda på vad som händer innanför och utanför.** Den gör att systemet hela tiden kan vidta åtgärder för att hålla rätt balans i energiflödena till och från systemet. Systemet kan anpassa sig till förändringar och vidta åtgärder för att återfå rätt balans. **Om det kan handskas med återkopplingen från sin omvärld och därför anpassa sig till vad som händer så överlever det.**

Ett slutet system har brister i eller saknar återkopplingen. Det vidtar därför inte de åtgärder, som är nödvändiga för utbytet av energi, materia och information med de andra systemen. **Det kan inte anpassa sig till förändringar. Det är därför ett döende system.**

Språket lämnar oss här i sticket eller är ett hinder när vi skall skildra dessa processer. Feedback är egentligen en term från cybernetiken, en tillämpning av den allmänna systemteorin på informationsprocessen. **Systemteorins motsvarande begrepp är mycket mer innehållsrikt och dynamiskt än det rätt mekaniska begreppet återkoppling/feedback.** (Man skiljer också på negativ och positiv feedback - vilka i systemteorin inte har samma innebörd som i vardagsspråket där feedback = kritik - men det skulle leda för långt att reda ut detta här.)

Likaså vad gäller ordet *anpassning*, det ger associationer till makt och underkastelse. Att ha makt blir att vara stark. Anpassning blir resultatet av ett maktspel. Makt över betyder att en vinner och en förlorar.

Men allmän systemteori ställer dessa begrepp på huvudet. Den talar om *synenergi*, men **inte som styrka, makt över, osårbarhet, starka försvar, utan som öppenhet.** Precis som neuronens styrka, som ligger i dess öppenhet för impulser, öppenhet för meddelanden, som sänds genom nervsystemet och genom sin samverkan med andra, som skapar möjligheter för intelligent tänkande.

Det är en styrka *tillsammans med*, där inte en vinner och en förlorar utan **båda vinner - det är synenergi.** "Styrkan i öppna system är inte en egenskap man kan ha utan en process man öppnar för."

Systemen är inte slumpmässiga separata enheter utan sammanbundna med varandra av flöden (det är Macys *samhörighet, interconnectedness*). Olika former av liv, olika system är mönster i dessa flöden. Att vara öppen för dessa flöden är liv.

Det är detta som uttryckts så att skillnaden mellan öppna och slutna system är att öppna system tar emot feedback och anpassar sig till den. Slutna system reser murar kring sina gränser, som inte släpper in feedbacken. De kan därför inte heller anpassa sig till nya förhållanden och är därför dömda att dö.

Parallellen är ju slående om vi tänker på systemet "människorna" som en del av systemet naturen. Vi har stängt våra gränser för signaler från naturen. Vårt system anser sig vara "sig selv nok", vi utvidgar dess gränser och tror vi kan göra det ostraffat. Vi är ett slutet system, som inte har tagit in feedback från systemet naturen och därför inte kunnat anpassa oss till de betingelser vi har för vårt systems överlevnad. Och nu slår naturen tillbaka. Vi hotas själva som system. Slutenheten har dock börjat minska, det finns en större lyhördhet för feedback från systemet naturen men fortfarande har vi inte anpassat oss till dessa signaler tillräckligt för att garantera att hotet mot vårt system kan avvärjas.

På samma sätt kan parallellen dras till den enskilda människans psykologi. Varje människa kan ses som ett system, som är ett delsystem i den krets människor jag möter. Genom att ta in signaler från mina medmänniskor kan jag lära mig att handskas med mina personliga relationer. Signalerna ger mig information om omvärlden och jag kan öka min kompetens i umgänget med andra.

Jag får också informationer när jag inte lever i ett synergiskt förhållande till dem. När jag försöker utöva makt över någon bryter jag denna synergi och är mina "gränser" öppna får jag omedelbart reda på detta och kan "anpassa" mig. Börjar jag bygga upp psykologiska försvar kring systemet "jag", betyder det att jag inte får information eller inte korrekt information från omvärlden. Jag kan inte anpassa mig till verkligheten, jag får problem i mina relationer till andra människor. Jag stänger mig för andras signaler, litar hellre till min - av försvaren förvrängda - bild, ser alla fel som orsakade av andra och blir benägen att påtvinga dem min åsikt.

Med helt stängda gränser - med starka psykologiska försvar - blir mitt psykologiska system ett system, som håller på att dö. Personlig utveckling kan då ses som att jag börjar ta ner murarna, försvaren, släppa in signaler utifrån och använda dem för ett synergiskt förhållande till mina medmänniskor. Psykoterapi har samma funktion.

(Not:

Det finns en riktning inom familjeterapi, som har påverkats av den allmänna systemteorin och kallar sig systemterapi.

Jag skall inte här gå närmare in på detta.

Men till dem, som känner till systemterapi, skulle jag vilja säga att man måste se upp med

att bara överta vissa begrepp från den allmänna systemteorin och tro att man skapat något nytt.

Det krävs också en fullständig omstrukturering av ens tänkande om det skall bli en verklig tillämpning av systemteorin.

Jag är inte säker på att detta skett helt inom systemterapien.

Inom psykologin i allmänhet väntar vi fortfarande på en sådan omstrukturering.)

Men inte bara som individer har vi stängt våra gränser. Modernt tänkande karakteriseras just av denna stängning. Att vi börjat separera oss från vårt universella sammanhang ser vi dagligen i vår uppdelning av tanke och känsla, psyke och kropp, ande och materia. Men dessutom - och just i kärnvapenfrågan - har vi stängt ute feedbacken, övergett anpassningen till en bister verklighet och gömt oss bakom höga psykologiska försvar.

Om vi börjat separera oss, stänga våra gränser, agera som slutna system - finns det då någon väg tillbaka?

Slutna system kan bara överleva genom att börja öppna sig igen.

Det levande systemet lär, anpassar sig och utvecklas genom att reorganisera sig. Systemfilosofen Laszlo har kallat det "den undersökande självorganiseringen av öppna system".

Vi måste också öppna oss, reorganisera oss för att vända vår utveckling. Det är ofta en smärtsam process, men bara att vi igen tillåter oss att uppleva smärtan över vad som händer med vår värld "är ett mått på vår utveckling som öppna system!".

Vad som är viktigt är att ingen makt eller kraft utifrån kan öppna gränserna. Det är bara inifrån systemet, som processen mot större öppenhet kan starta. Men med den större öppenheten kommer också den första feedbacken och systemet kan börja anpassa sig. Det leder i sin tur till större öppenhet och processen accelererar. Det är viktigt att komma ihåg vad gäller våra "motståndare", som vi ofta försöker påverka genom att tvinga våra argument på dem.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Här finns ett helt nytt tänkande att ta till sig. Det kan ge oss en annan strategi och andra metoder i fredsarbetet. Det fordrar egentligen en väldig satsning av hela

fredsrörelsen för att studera konsekvenserna av detta. Jag kan helt enkelt inte ge dig dessa för jag vet inte. Men det här kan jag säga:

- Ökar du din fredlighet, så ökar du fredligheten i hela världen.
- Allt du gör i fredsarbetet har effekter, även om du inte ser det.
- Båda föregående satser har naturligtvis en negativ variant:
 - Ökar våldet inom dig, så ökar våldet i världen.
 - Också dina negativa sidor har effekter, även om du inte ser det.
- *I stället för att försöka banka in feedback i folk måste vi inrikta oss på att göra dem till öppna system. ■*

Att återfå den visionära förmågan

Jag har i kapitlet om stadiet Kraftsamling beskrivit *Elise Bouldings* arbete med visioner.

1986 gav den svenska Fredsdelegationen ut en liten skrift av henne *Från vision till verklighet*. Samtidigt inbjöds hon att hålla seminarier i Sverige. Kristna Fredsrörelsen har sedan använt hennes metod för sitt arbete och gett ut två skrifter *Med visionen som drivkraft* och *Framtidsfrön för små båda* författade av Mats Lindgren (1986a och b). Hennes metod finns närmare beskriven i Ziegler (1982), Boulding (1983), Boulding (1986) och Lindgren (1986a).

En varnande not

Jag är alltid litet skeptisk till "metodgalenskap". Med det menar jag att man ofta tror sig ha hittat Metoden med stort M, som skall lösa alla problem och så kör man den tills det dyker upp en ny metod. Det är vanligt inom utbildning och särskilt i skolan. (Jag brukar säga att skall man införa sunt förnuft i skolan, så är man tvungen att kalla den för SF-metoden och skriva en handledning med steg 1, steg 2 o s v.) Och så används den tills en ny modefluga dyker upp. Man tar inte tillvara det goda i en metod utan allt slängs åt sidan för den nya metoden.

Jag är inte skeptisk mot Bouldings arbete. **Det är något mycket viktigt hon har pekat på: den moderna människans brist på visioner. Och samtidigt och lika viktigt: vi har inte förlorat förmågan till visioner!**

Jag tror emellertid inte att det löser alla fredsrörelsens problem. Men det är en viktig pusselbit att använda i vårt arbete, integrerad i ett större sammanhang.

Jag har en invändning till. Jag vet inte om den är orsakad av Boulding själv eller av sådana som tillämpat hennes metod. (Vad hemskt det känns att kalla visioner för en metod!) **Jag tycker att många användare fallit för frestelsen att intellektualisera det visionära.**

Jag skulle hellre vilja se våra visioner i ett större perspektiv. Jag tror att vi alltid haft behov av visioner. Och förmågan. Stora tänkare och stora andliga ledare har klarast visat oss på detta. Detta har vi ofta kallat syner eller uppenbarelser. I meditation, fasta, bön - d v s i vad jag skulle vilja kalla alternativa medvetandetillstånd - har dessa visioner lättast visat sig. Men de alternativa medvetandetillstånden är inte reserverade

för religiösa fanatiker. Det har den moderna medvetandeforskningen visat. Vi kan alla nå alternativa medvetandetillstånd där våra visioner och kontakten med vårt undermedvetna ligger inom räckhåll. Det har redan börjat användas inom psykoterapier och det är på tiden att det inlemmas i vår vardag. Kanske vi skall använda det mindre anspråksfulla namnet visualiseringar, för det är vad det är.

Visionerna, visualiseringarna, har en plats i det nya paradigmet, som du kan läsa om i avslutningskapitlet.

Hur använder vi visualisering?

Jag använder visualisering både i fredsarbetet och i mitt vanliga arbete med handledning och grupputveckling.

Här är en form för introduktion, som jag ofta använder. Du kan själv pröva genom att låta någon läsa följande text för dig eller själv läsa in den på band och låta bandet leda dig.

(Den nya tekniken har gjort hela förra stycket till en antikvit. Vill Du höra meditationen så har jag läst in den och Du kan lyssna på den genom att trycka här:



"Vi skall göra en resa till framtiden. Du skall själv få studera hur världen (din skola, din arbetsplats...) ser ut om 30 (20...) år. (...eller år 2000).

Sitt med rak rygg och båda fotsulorna i golvet. Låt händerna vila i knät. Slut ögonen.

Ta ett djupt andetag och lägg märke till vad som händer i din kropp.

Ta ett djupt andetag till. Du kan själv reglera avslappningen genom fler djupa andetag.

Föreställ dig för din inre syn att du står på en sommaräng. Känn dofterna, vinden, solens värme.

Börja gå mot skogsbrynet. Där går det en stig lite uppåt. Följ den.

Du kommer fram till en grottöppning. Gå in i grottan. Den vidgar sig bakåt till en gång, som sluttar nedåt. Du följer den. Det kan vara halt och slipprigt och trångt men du tar dig sakta neråt.

Plötsligt vidgar sig gången till en stor sal.

Där nere är det en sjö. På en sandstrand ligger en båt. Du går ner till den. Kliver i och skjuter ifrån.

Båten guppar sakta ut på sjön, som vidgar sig till en kanal genom berget.

Du har kommit ut på Tidens ocean och båten bär dig långsamt mot horisonten.

Båten fortsätter rakt ut och långt där borta skymtar Framtidens öar.

Du glider sakta in mot en ö, en sandstrand. Dra upp båten ordentligt. Du skall tillbaks också.

Nu är du i framtiden. (Här varierar jag allt efter situationen:)

Du är i en värld utan vapen. Man har bara läst om krig i historieböckerna. Bry dig inte om hur detta gått till just nu. Vet bara att detta är en helt fredlig värld.

(Eller:

Du är nu på din arbetsplats/din skola år 2000.)

Jag kommer att släppa dig här och du får en stund på egen hand undersöka hur det är. Din visionära förmåga har inga gränser, du förflyttar dig blixtnabbt dit du vill. Gå runt och observera. Lägg på minnet. Prata med folk. Ställ frågor. Men kom ihåg: konstruera inte deras svar. Lyssna på vad de svarar. Jag säger till en stund innan du måste lämna dem.

(Här gör jag en paus på ca 3 minuter.)

Nu skall du snart gå tillbaks. Har du några fler frågor så ställ dem nu.

(Paus)

Tacka för vad du fått veta och börja gå tillbaks till båten.

Kliv i den och skjut ut.

Du gungar tillbaks på Tidens ocean.

Grottöppningen skymtar.

Du glider in i kanalen. I grottsalen. Och stöter i land.

Dra upp båten. Och börja gå tillbaks genom grottan.

Du är uppe i grottmynningen.

Stigen i skogen.

Ut på ängen och tillbaks dit du startade.

Ta nu ett djupt andetag och kom sakta tillbaka till det här rummet.

Öppna sakta ögonen och se dig omkring."

Det här kan varieras efter gruppens motstånd respektive vana att visualisera. Ibland låter jag dem åka hiss ner till grottsalen, ibland kliver vi direkt i båten.

När vi är tillbaka låter jag var och en berätta vad de sett. I stora grupper gör jag smågrupper på 4-5 eller större och låter någon ur varje grupp berätta.

Visualisering kan göras i hur stora grupper som helst. Jag har en gång gjort en sådan här visualisering med 400 personer.

Är vi grundliga och har tid kan vi åka tillbaka för att specialstudera något, som kommit upp i diskussionen.

Vad ser man då?

Bilderna är mycket livliga och detaljerade och man har inga svårigheter att berätta detaljrikt. Ofta präglas de av harmoni och glädje.

Här är ett exempel från en grupp skolledare. De hade visualiserat sin skola år 2000.

En berättade:

En mer vacker skola med öppna dörrar och ett aktivt arbete. Bibliotek och datorer överallt. Eleverna arbetar i små grupper på 3-4 stycken. Vuxna cirkulerar och ger anvisningar. Administrationen mycket liten. Hög aktivitet.

Frågan: Vad driver er att arbeta på detta aktiva sätt? besvaras av en elev med orden "Detta har vi ju nytta av i framtiden".

Ingen klocka ringer eller styr verksamheten. Hela undervisningsplaneringen är styrd av de behov eleverna känner att de har just här och nu.

En annan berättade:

Det var lugnt på skolan. Inga elever som sprang omkring och busade i korridorerna. I lektionssalarna var eleverna ivrigt arbetande med uppgifter som de själva valt efter det att en grundkurs var genomgången.

Lärarna verkade mest som handledare. Eleverna kände medansvar för skolan och undervisningen.

Just i det här fallet åkte vi tillbaka för att ta reda på hur förändringen hade gått till genom att intervjua äldre elever och lärare.

En berättade att han fått reda på följande:

Stora politiska och ekonomiska förändringar i Europa hade hänt i början på 90-talet. Detta initierade författare och tänkare att formulera en ny tankevärld. Detta snabbade upp processen som ledde till att föräldrar och elever med ökat självförtroende i samverkan med skolans personal tog sig an sin skola och fann vägen till en förändrad människosyn.

En annan:

Hur hade vår skola nått detta läge?

Genom en systematisk fortbildning där man betonat att elevmedverkan och elevansvar är nödvändiga element för att undervisningen skall kännas meningsfull av eleverna.

Genom att låg- och mellanstadielklasser placerades på vår skola från 1995. Detta ledde till att arbetsformerna och elevsynen på låg- och mellanstadiet smittade av sig till högstadiet. Helhetssyn och omsorg om eleverna blev honnörsord liksom årskurs 1-9 perspektivet.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Om du är aktiv i någon av överlevnadsrörelserna skulle jag egentligen vilja att du läste

hela denna faktaruta. ■

Tillbaks till det ställe i [kapitel 6](#) varifrån d

FAKTARUTA 17

Kan man beskriva psykoanalys

i en processmodell?

Freud liknade psykoanalys med schack: vi vet mer om öppnings- och slutspelen än vad som kommer däremellan. Yalom talar om "den stora högen". Det hindrar honom dock inte från att arbeta med en modell, som ser ut så här:

1. Inledningsstadiet: orientering, tvekande deltagande, sökande efter mening (och 1985 tillägger han: beroende, inåt och utåt).
2. Andra stadiet: konflikt, dominans, uppror (uppåt eller nedåt).
3. Tredje stadiet: utveckling av sammanhang.
4. Fjärde stadiet: "Den stora högen".
5. Femte stadiet: avslutning.

Man kan fråga sig om inte Yalom gjort det väl lätt för sig med begreppet "den stora högen"? Var kommer ett för psykoanalysen så centralt begrepp som överföringen in? Går inte den att hänföra till en viss fas i terapin, en fas som inte är i början och inte i slutet, en viktig del av "den stora högen".

*(Not
Med överföring menas
att klienten under terapin börjar få
samma problem med terapeuten,
som han har i relation till andra människor.
På detta sätt visar han
alla sina neurotiska besvär direkt i terapisituationen
och behöver inte "tala om dem".
De kan då bearbetas och ändras.
De nya beteendena i förhållande till terapeuten
kan sedan prövas i verkligheten och integreras.
Överföringen innebär egentligen
att man "skapar" en neuros i terapisituationen,
den kallas också för överföringsneurosen.)*

Eller kan det vara så att vissa företrädare så betonat det eklektiska, det dynamiska, det skapande, Fingerspitzgefühl, att de förlorat processperspektivet?

Lacan är något sådant på spåret i en anmärkning i *Écrits* (efter Muller-Richardson, 1985):

"Freud gjorde sina fundamentala upptäckter om tvångsneuroser inom ramen för en riktningangivelse för behandlingen

a) innebärande följande ordning:

I. en inledande inriktning på patientens relation till verkligheten

II. utvecklingen av överföringen

III. tolkning.

b) Genom att svänga om denna ordning, har vi förlorat Freuds horisont?"

Nu är det ju skillnad på en klassisk, "dogmatisk" psykoanalys och terapier med analytisk eller psykodynamisk inriktning. Men det vore ändå intressant att se om den klassiska psykoanalysen kan beskrivas i processtermer. Vi såg i citatet av Lacan att Freud själv såg tre stadier där överföringen var central. Kan modellen utarbetas?

Låt oss titta på ett försök.

Cashdan (1973) vill att vi skall uppmärksamma psykoterapiprocessens natur. Därför har han analyserat fram utvecklingssekvenser som - uttalat eller outtalat - finns i olika psykoterapier.

Cashdan har på så vis också fått fram en modell för psykoanalys. Han är inte själv psykoanalytiker, så modellen är säkert vidöppen för kritik, men låt oss ändå följa hans resonemang.

Han placerar som Freud överföringsneurosen i centrum. Den blir stadium 3 i Cashdans modell över psykoanalysens process.

Modellen i sin helhet ser ut så här:

1. Fri associering

I detta stadium införs de fria associationerna och analysanden tränas i att använda dem. Det sker utan feedback från analytikern. Med tiden utvecklas en frustration hos analysanden. Detta ingår i processen eftersom frustrationen kommer att leda till den kontrollerade regression (regression innebär ett tillbakafallande i tidigare mönster), överföringsneurosen, som är en förutsättning för behandlingen. Terapeuten tillfredsställer medvetet inte analysandens infantila behov av uppskattning, stöd o dyl. Man kallar detta regeln om frånvaro.

2. Frustration över behandlingsproceduren

Här försöker det omedvetna att avbryta behandlingsprocessen: analysanden glömmer eller undviker visst material, glömmer att betala, att komma o s v. Dessa omedvetna krafter mot förändring är försvaren.

Mycket av detta stadium går åt till att analysera patientens motstånd så att behandlingen kan fortsätta. Terapeutens tolkningar följer regeln att försvar går före innehåll. Man måste först komma åt de krafter, som ansvarar för försvaren innan man kan handskas med det farliga innehållet. Men fortfarande har patienten neurotiska behov av stöd och uppmuntran, som inte uppfylls så frustrationen växer.

Sakta växer det fram arkaiska, regressiva reaktioner att handskas med frustrationen och detta är de första signalerna på nästa stadium.

3. Överföringsneuros (regression)

Genom att terapeuten konsekvent tillämpar den icke-kommenterande stil, som var grunden till den ursprungliga frustrationen, blommar nu överföringsneurosen, som en ersättning för "symptomneurosen". När den psykoterapeutiska interaktionen mer eller mindre totalt behärskas av överföringen, när all energi, som investerats i symtomet nu riktas mot terapeuten, då har patientens intrapsykiska störning (störning inom honom) transformerats till en interpersonell (en störning mellan klienten och terapeuten). Den förträngda konflikten har lurats upp till ytan och kan bli föremål för analys.

*(Not:
Här vill jag parentetiskt peka på
att detta är ett sätt
att göra historiskt material
till en "här -och-nu"-situation .
Gestaltterapeuter, encounterledare och andra företrädare
för humanistisk psykologi hävdar ju att
det är bara i "här-och-nu" som det är möjligt
att påverka individen till förändringar.
Om överföringsneurosen ses i detta perspektiv
är den ju ett sätt att undvika
en utsiktslös bearbetning av historiskt material
genom att överföra då-och-där till här-och-nu och så bearbeta det.)*

4. Överföringsinsikt

Tolkningarna inriktas nu på att handskas med patientens interpersonella störningar. De historiska rötterna till överföringsreaktioner luras upp ur det omedvetna. Här lönar sig äntligen terapeutens envisa fasthållande vid den icke-kommenterande stilen.

Genom att kunna visa att inget i patientens beteende är ett svar på något terapeuten har sagt eller gjort, tvingas patienten söka någon annanstans efter förklaringar.

Allteftersom patientens medvetna önskningar exponeras och förhållandet mellan barndomsupplevelser och här-och-nu-upplevelser klarläggs, börjar processen gå åt andra hållet. Patienten börjar växa igen. "Infantila mål ges upp för mer realistiska och mogna och teknikerna blir på samma sätt fortskridande förändrade mot mera mognad." (Menninger, 1958).

5. *Verklig insikt*

Till det förra stadiets letande efter samband mellan tidiga barndomsupplevelser och överföringsfenomen fogas nu händelser i patientens nuvarande liv utanför terapilokalen.

6. *Genomarbetning*

Den insikt patienten kommit fram till används här till att belysa ytterligare problemområden. Allteftersom patienten vinner insikt i område efter område av sitt nuvarande liv tillägnar hon/han sig tolkningens teknik och tar i ökande grad över tolkningsansvaret.

Behandlingen har resulterat inte bara i försvunna symtom utan också i ett synsätt genom vilket fenomen inom klienten och med andra människor kan tolkas och i sin tur leda till en mer produktiv och tillfredsställande livsstil.

Så långt referatet av Cashdans framställning. Han framhåller själv att han inte menat att fånga alla enskildheter i en psykoanalys. Han har velat visa att en ganska unik form av psykoterapi kan beskrivas i en processmodell med stadier som skiljer sig åt genom "beskrivbara tekniker från terapeutens sida och därav följande beteendeförändringar hos patienten".

Cashdans framställning är inte unik. Även psykodynamiskt inriktade terapeuter har gjort liknande försök. Ett exempel är *Battegays* (1984-85) modell, som han deducerat ur sina erfarenheter av gruppterapi med depressiva klienter:

1. Undersökande kontakt
2. Regression
3. Katarsis
4. Insikt
5. Social inlärning.

Modellen har så stora likheter med Cashdans att jag inte tar upp den i detalj här.

Jag har i tidigare avsnitt pekat på hur mycket av psykodynamiskt tänkande som kan appliceras på fredsfrågorna, framför allt vad gäller psykologiska försvarsmekanismer. Det är självklart att fredsarbete inte kan bestå av att psykoanalysera människor eller terpera dem på något annat sätt.

Om vi som psykologer och fredsarbetare skall göra verklighet av våra ambitioner att t ex ändra på människors fiendebilder, så vet vi ju att de inte ändras bara för att vi pekar på dem. Vill vi verkligen ändra fiendebilderna så måste vi hitta former där människor på ett eller annat sätt kan bearbeta dessa mekanismer utan att det därför blir terapi. Det måste var en av de stora uppgifterna för fredsarbetare med psykologiskt kunnande.

Tillbaks till det ställe i [kapitel 6](#)

FAKTARUTA 18

En modell för en grupps utveckling

MacKenzie & Livesley (1984) tycker sig urskilja sex på varandra följande stadier:

1. Engagemang
2. Att se skillnader
3. Individualisering
4. Närhet
5. Ömsesidighet
6. Avslutning

Gruppstadierna ses som en serie transformationer där varje steg är en förutsättning för nästa så att i sista stadiet den slutliga, mogna strukturen nås.

I det första stadiet är uppgiften att utveckla gruppens eget engagemang. Mekanismen för detta är *universalitet*, vilket innebär att man inser att andra har liknande problem och erfarenheter. Utåt måste gruppen markera sina upplevelser i jämförelse med andra grupper, inåt behöver man peka likheterna i varandras upplevelser. Att ta upp skillnader mellan gruppmedlemmar skulle äventyra gruppens fortsatta liv då den i denna fas inte har styrkan att motstå inre konflikter. Stadiet övergår i nästa när alla medlemmarna i någon utsträckning delat med sig av sina personliga upplevelser och erfarenheter.

Uppgiften **i nästa stadium**, Att se skillnader, är att inse att det finns skillnader bland gruppmedlemmarna. I stället för att stanna kvar i den aningslösa, paradisiska tillvaron i första stadiet (vilket en del grupper gör och därmed stannar i utvecklingen) undersöker man nu skillnaderna. Detta resulterar naturligtvis i konfrontationer och konflikter. Inte förrän gruppen kommit att acceptera och uppskatta olikheterna som en potentiell möjlighet till vidare utveckling kan man gå vidare. Man har också lärt sig viktiga samarbetsfärdigheter: konfliktlösning och beslutsfattande.

Stadium 3, Individualisering, använder den positiva atmosfären från stadium 2 till att ytterligare fördjupa analysen och bearbetningen av de individuella gruppmedlemmarna. Stadiets mål, att inse varje medlems inre komplexitet, uppnås genom en process av aktiva utmaningar mellan medlemmarna i en stödjande atmosfär.

Från och med detta stadium blir övergången mellan stadierna mindre klar och överlappningarna större.

I **Stadium 4**, Närhet, får man uppleva personlig närhet och undersöka vad det innebär. Det uppnår man genom att använda den ökade informationen om sig själv och andra i här-och-nu relationer i gruppen. Härigenom kommer man att sätta större värde på sitt beroende av varandra. Om detta leder till en närhet utan ansvar, t ex parbildning eller kotterier, är det en funktion av stadiet, inte av individen, och hotar därför gruppens arbete och t o m existens. När den första starka upplevelsen av närhet gett rum för insikten att denna måste paras med ansvar är gruppen mogen för **stadium 5**, Ömsesidighet.

Här utvecklas en ökande känsla för ömsesidigt ansvarstagande. Det innebär att man uppskattar det unika i varje medlem och ersätter stadium 4:s närhet och relationer baserade på beroende och kontroll med relationer baserade på likaberättigande, samförstånd och samarbete. Ganska lite ny information introduceras här utan gammalt material används och bearbetas på nytt.

Det sista stadiet, Avslutning, kallas också Systemupplösning. Då fokuseras yttre omständigheter och framtida planer och man jämför med händelser i gruppen, allt för att integrera och optimera inläringen.

Författarna poängterar att de två första stadierna kan ses som förberedande. De är viktiga och nödvändiga men preliminära i fråga om att åstadkomma varaktiga förändringar. Dessa grundläggs först i tredje stadiet för att stabiliseras och befästs i de följande.

■ ■ ■ Vad kan vi lära för överlevnadsarbetet?

Kort sammanfattat måste gruppen:

- börja med ett avgränsa sig från andra grupper och samtidigt finna det gemensamma mellan medlemmarna. Detta skapar band tillräckligt starka för att i nästa stadium hålla ihop när
- man börjar undersöka olikheterna mellan gruppmedlemmarna och samtidigt skaffar sig en fungerande uppsättning gruppnormer. Detta ger grogrund för nästa stadium
- där man går djupare i att klargöra varje gruppmedlems inre komplexitet, individen är i fokus.
- I nästa stadium kan man bygga upp relationer inom gruppen och i nästa

- genom att införa regeln om ömsesidigt ansvar så "bakar man ihop" gruppen till en mogen grupp med starka medlemmar. ■

Tillbaks till det

FAKTARUTA 19

Faktaruta 19 gick inte att få ut ur wayback mashine tyvärr

FAKTARUTA 20

Hur beskriver man en process?

Ordet process används ibland slarvigt om sådant som inte är en process. *Prochaska* (1984) talar exempelvis om förändringsprocesser för att beteckna faktorer som medvetandehöjning, val, katarsis o s v. *Detta är inte "förändringsprocesser" utan förändringsfaktorer eller förändringsagenter. De anger metoder för förändringen, inte processen.*

En processmodell är ett försök att beskriva en process genom att dela in den i ett begränsat antal urskiljbara steg.

Vi har använt Cullbergs modell som ett exempel. Hans beskrivning av de två första faserna, Chock och Reaktion, har lärt oss mycket om vad som orsakar att människor är så låsta, så psykiskt stumma. Hans tredje fas Bearbetning är den, där någon form av "behandling" i mycket vid bemärkelse tar vid, det må vara psykoterapi eller stödsamtal eller kamratstöd eller familjens stöd eller att den drabbade själv börjar ta i sina problem så att det leder till den förbättring som beskrivs i fasen Nyorientering.

Psykoterapeutiska processmodeller innebär egentligen att bryta ner Cullbergs stora Bearbetningsfas i mindre, hanterbara delar för att lära oss bearbetningens process.

Det är sällan som en psykoterapeutisk processmodell innefattar en fas som antyder "hur man kommit i den här situationen", då är vi inne på krismodeller som Selye (1976), Caplan (1964) och som vi sett Cullberg. Vanligtvis börjar de psykoterapeutiska processmodellerna direkt i den behandlande fasen utan att försöka beskriva förhistorien. Detta innebär naturligtvis inte att denna negligeras, Fenichels första fas heter t o m den psykodiagnostiska fasen. Men själva förhistorien ingår inte i modellen. Allmänna utvecklingsmodeller eller modeller för teamutveckling eller för en grupp utveckling har naturligtvis inte heller någon motsvarighet till Cullbergs Chock- eller Reaktionsfas.

Men psykoterapeutiska processmodeller täcker inte alltid bara fasen Bearbetning, ofta innefattar de också någon variant av Cullbergs Nyorientering, d v s målet. Eller kanske har de delat upp Nyorientering i flera faser.

Så när vi talar om processmodeller är det inte alltid samma process det gäller, den process man försöker fånga kan börja resp sluta på olika ställen.

En processmodell är alltid en förenkling och kan aldrig helt beskriva processen.

Inom psykoterapi var man länge skeptisk mot processmodeller just utifrån att de har svårt att fånga det mångskiftande och dynamiska i vad som sker i en terapeutisk process.

Det är främst i utbildningssammanhang och forskning, som man upplevt behovet av processmodeller. Nu finns en rik litteratur om terapeutiska processmodeller. Också inom allmän psykologi, framför allt utvecklings- och inlärningspsykologi, hittar vi modeller för att beskriva också mycket svårfångade processer.

Tre principer för stadierna i en processmodell

Stadierna i en process styrs av tre principer: kontinuitets-, ordinalitets- och exklusivitetsprincipen (Cashdan, 1973).

Kontinuitetsprincipen innebär att det som sker under ett stadium är en förutsättning för nästa. "Sekvensen är avgörande, varje stadium är en förutsättning för nästa." (MacKenzie-Livesley, 1984)

Ordinalitetsprincipen hänför sig till den sekvens stadierna kommer i. Den innebär att stadierna kommer i en fast ordning. Man kan inte ändra denna ordning eller gå tillbaka till ett tidigare stadium.

Exklusivitetsprincipen innebär slutligen att inget stadium kan uteslutas eller hoppas över om processen skall nå sitt mål. Eftersom vad som sker i ett stadium beror på vad som hänt i det föregående, skulle en uteslutning störa processens kontinuitet.

Dessa principer - om än inte alltid uttalade - får rikligt stöd i litteraturen. Carl Rogers (1958) säger: "Således är det osannolikt att en klient, som befinner sig på ungefär stadium 2 eller 3 visar några beteenden, som är karaktäristiska för stadium 5... Så jag vill framkasta hypotesen att det finns en avsevärd regelbundenhet, att stadium 3 sällan kommer före stadium 2 eller att stadium 4 skulle komma efter stadium 2 utan att stadium 3 kom emellan." MacKenzie-Livesley (1984) framhåller att en "riktig genomgång av ett stadium vilket som helst är en förutsättning för vidare utveckling".

Du invänder kanske att processtänkande kan bli alltför statiskt. Det är därför viktigt att påpeka med Yalom (1985) att "*gränserna mellan stadier är inte klart markerade*". Eller som Rogers (1958) att "*en individ är aldrig helt och hållet på ett särskilt stadium i processen. Men det finns en allmän överensstämmelse i hans sätt att uppleva och uttrycka*".

Många menar att **processen fortsätter cirkulärt**. När man gått genom alla stadierna återvänder man till det första igen men antingen på en djupare nivå eller från ett annat

perspektiv (se exempelvis Macy, 1983). Hamburg (i Yalom, 1970) har t o m föreslagit termen "cykloterapi". Schutz (1958) använder *metaforen att sätta på ett bilhjul: man drar först åt alla skruvarna en åt gången så mycket det går, så fortsätter man att dra åt en omgång till o s v*.

Att komma ihåg i det fortsatta arbetet

Även om synen på processens stadier kan förfinas kvarstår dock de tre principerna:

- det som sker under ett stadium är en förutsättning för nästa,
- stadiernas ordning är fast och
- inget stadium kan uteslutas.

Tillbaka till det ställe i [kapitel 6](#) där Du hänvisades hi

FAKTARUTA 21

Aspekter på valet av modell

En faktaruta för den psykologiskt intresserade

En översikt över modelltyper

Ofta är processmodeller sammanfattade i korta, ibland slagkraftiga stadierubriker, t ex Battegays (1984-85) modell:

1. Undersökande kontakt
2. Regrediering
3. Katarsis
4. Insikt
5. Social inläring

eller Tuckmans (1965)

1. Form
2. Storm
3. Norm
4. Handling

Många liknande modeller är relativt lätta att förstå - ofta redan utifrån stadierubrikerna. En del har dock rubriker, som ter sig meningslösa. Sett bara till stadierubrikerna ger exempelvis Schillings (1979) modell inte mycket till information:

1. Förberedelse
2. Övergång
3. Konsolidering
4. Avslutning

Nu kan ju sägas att det är beskrivningarna på stadierna som är det viktiga, inte rubrikerna. Jag vill då påminna om att ett av syftena med mitt sökande är att finna en

processmodell, som kan spridas och användas i vida kretsar och av människor, som kanske inte är vana vid psykologisk terminologi. Det är därför viktigt att stadierna kan sammanfattas i korta och meningsfyllda och gärna slagkraftiga rubriker.

Detta innebär att vi måste undvika meningslösa termer som Förberedelsestadiet (Angelöw, 1981) eller Avslutningsstadiet (Schilling, 1979). Likaså skall vi undvika alltför speciella termer som Reg-ressionsstadiet (Battegay, 1984-85), Decathexisstadiet (Kübler-Ross, 1969) eller Motberoendestadiet (Bennis-Shephard, 1956).

De modeller, som saknar stadierubriker, är naturligtvis inte oanvändbara. Det viktiga är ju om beskrivningarna kan bidra till vårt syfte. Beskrivningarna kan ju också ge uppslag till stadierubriker, som fyller våra behov.

Ett annat problem är vad som beskrivs i stadierubrikerna.

Bemporad (1976) beskriver en modell med följande rubriker:

1. Etablering av den terapeutiska relationen
2. Hjälpa att förändra strukturen i mellanmänskliga relationer
3. Hjälpa att handskas effektivt med realistiska livsproblem

Perspektivet är här begränsat till terapeutens/gruppledarens. Ett liknande perspektiv ger Fenichels modell för psykoanalytisk korttidsterapi (efter Cashdan, 1973):

1. Psykodiagnostisk fas
2. Fas för val av intervention
3. Tillämpningsfasen

Perspektivet (gruppledarens) är ju i och för sig inte något dåligt för våra syften, men rubrikerna förutsätter kännedom om metoder och tekniker och är därför av begränsad användning.

Ett annat perspektiv ger Kolb (1984) i sin gestaltterapeutiska modell för "mognad":

1. Nuvarande beteende
2. Gamla historier och gamla trauma
3. En klar självuppfattning
4. Att fatta livsbeslut

5. Nytt beteende

Modellen koncentrerar sig på deltagarnas beteenden i varje stadium. Detta gör också Mann (1967) men kanske mer specificerat:

1. Initiala svårigheter
2. Omoget handlande
3. Konfrontation
4. Internalisering
5. Separation

Likadant Kübler-Ross (1969) men fokuserat på deltagarnas känslor:

1. Chock, förnekande och isolering
2. Vrede
3. Köpslående
4. Depression
5. Acceperande
6. Decathexis ("energislut", död)

Modellen beskriver individens reaktioner under olika faser, inte varför eller hur.

Detta gäller många modeller: man har observerat att efter fas A följer fas B... o s v. En typisk kommentar är denna: "Till slut, efter en tillfredsställande lösning av dessa problem med kontrollen, kommer känslomässiga problem i centrum" (Schutz, 1958). Vi får inte reda på hur problemen löses eller vad som gör att gruppen går in i nästa stadium, vilket ju är mycket viktigt för vårt syfte.

Liknande modeller har också deltagarperspektiv men sätter samspelet dem emellan i centrum. Jag skall ge några exempel.

Frews modell (1983) är grundad på erfarenheter från gestaltterapi grupper:

1. Anslutningsstadium: frågor om vem jag är och om jag passar in
2. Kontrollstadium: kamp om kontroll och inflytande
3. Känslostadium: upptagen av närhet

Dumphy (1964) grundar sig på Bions fyra emotionella gruppfenomen (beroende, kamp, flykt och parbildning, på engelska dependency, fight, flight och pairing) och finner följande sekvens, som går från deltagarnas samspel med ledaren till deras eget samspel:

1. Beroende av ledaren
2. Kamp mot ledaren
3. Flykt från ledaren
4. Parbildning (upplevelser av värme, närhet, stöd)
5. Arbete (med relativt lite känslor).

Liknande modeller presenteras också av Slater (1966), Beck (1981), Bennis-Shephard (1956), Cashdan (1973), MacKenzie-Livesley (1984), McLeod (1984), Mills (1964) och Schroder-Harvey (1963).

I kristeorier överväger individperspektivet som exempelvis hos Selye (1976):

1. Alarmreaktion
2. Motståndsstadiet
3. Utmattningsstadiet

Samma gäller Caplan (1964), Cullberg (1975) och Wolkenstein (1977).

Ett helt annat angreppssätt ses i teorier om tillväxt och utveckling. Känd är ju Piagets modell för kognitiv utveckling (här efter Kolb-Fry, 1975):

1. Sensoriskt-motoriskt stadium
2. Representationsstadiet
3. Stadiet för konkreta aktiviteter
4. Stadiet för representerande logik

Detta är visserligen en modell för individens kognitiva utveckling från 0-15 års ålder. Men den har fått betydelse också för gruppinläringsteorier. Så uppvisar exempelvis Lewins modell för upplevelseinriktad inläring (*experiential learning*) vissa likheter med Piagets (efter Cooper, 1975):

1. Konkret erfarenhet/upplevelse

2. Reflekterande observation
3. Bildning av abstrakta begrepp
4. Aktivt experimenterande

(Not om *experiential learning*:
Engelskans *experience* betyder ju
både upplevelser och erfarenheter,
varför det är svårt att översätta uttrycket.
Det är för övrigt typiskt att upplevelse och erfarenhet
jämföras i engelskan.
Hur mycket av svenskarnas förakt för upplevelser
ligger inte i att vi inte räknar dem
som "riktiga" erfarenheter.
Om vi såg upplevelser och erfarenheter
som samma sak skulle vi ha
en helt annan pedagogik i skolan.)

Detta är en cyklisk modell så att efter stadium 4 återvänder den till stadium 1 o s v.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att rubrikerna varierar mycket. De har gett beskrivningar av:

- terapeutens beteende t ex Att hjälpa till att få tillbaks struktur i mellanmänskliga relationer eller Fasen för val av intervention
- deltagarnas beteenden t ex Gamla historier och gamla trauma eller Initiala svårigheter
- samspelet mellan deltagare t ex Kamp om kontroll och inflytande eller Parbildning
- psykologiska utvecklingsnivåer, "kognitiva arbetssätt" t ex Stadiet för kognitiva arbetssätt eller Abstrakt begreppsbyggande
- vad som åstadkommer förändringen (metoden) t ex Bearbetning, Reflekterande observation
- målet för stadiet t ex Tillit, Påverka andras liv
- vad som skall arbetas med under stadiet, t ex Hopplöshetsarbete, Underhåll
- vad som händer under stadiet t ex Vändningen

- kombinationer t ex förändring hos deltagarna plus regler för terapeuten eller arbete på sakplanet plus arbete på processplanet

Vad är det modellerna försöker att beskriva?

Man fokuserar, som denna översikt velat visa, mycket olika i modellerna.

Ibland är det **metoden** som (terapeuten eller gruppen) använder, som exempelvis Bearbetning (Cullberg, 1975), Undersökande kontakt (Battegay, 1984-85), Reflekterande observation (Lewin) eller Hopplöshetsarbete (Macy, 1983).

Ibland är det **målet** för stadiet som fokuseras såsom Tillit (Barrett- Lennard, 1975), Påverka andras liv (Culbert, 1974, 1975) eller Vändningen (Macy, 1983)

Ibland är det **vad som skall arbetas** med under stadiet (ofta svårt att skilja från målet om man ser enbart till stadierubrikerna) som Underhåll (Prochaska1984, Prochaska-DiClemente, 1982), Nyorientering (Cullberg, 1975) eller Kraftpåfyllning (Macy, 1983).

Flera modeller försöker förena olika aspekter i samma modell. Wolpes beteendeterapeutiska modell (se exempelvis Cashdan, 1973) innefattar sju stadier där han dels anger vilka förändringar, som sker med klienten och dels vilka regler terapeuten har att följa för varje stadium. Stock-Thelen (1958) skiljer ut fyra stadier men har för varje stadium samspelet mellan arbete och emotionalitet i blickpunkten.

Den dynamiken känns igen av alla, som har erfarenheter som ledare av grupper. Det är en medveten växling mellan arbete på sakplanet och relationsplanet för att i slutändan kunna garantera en hög nivå på arbetet på sakplanet.

Tuckman (1965) gjorde ju - som jag har visat förut - en liknande uppdelning. I stället för Arbete eller sakplan talade han om Uppgiftsaktivitet och i stället för Emotionalitet eller processplan om Gruppstruktur.

Var i processen skall modellen börja och var skall den sluta?

För vårt syfte skulle man kunna tänka sig en modell vars första stadium fokuserar på det tillstånd gruppen/individerna befinner sig i när arbetet börjar och vars sista stadium är det tillstånd man avser att nå, medan de mellanliggande fokuserar någon form av "terapeutiska", helande steg.

Ett sådant första stadium kan vara det stadium av Alarm jag har talat om. Det betecknar det tillstånd, som många människor befinner sig i som ett resultat av den psykiska terror, som kärnvapenrustningen skapat.

Macy (1983) säger rent ut att hon inte behöver något Alarmstadium i sina kurser utan går direkt på en psykisk bearbetning av det tillstånd av alarm som kursdeltagarna redan befinner sig i.

Beträffande det sista stadiet: skall det beteckna det tillstånd, som gruppen/individerna skall befinna sig i efter processen eller den sista fasen i arbetet? Stadiet Handling avser ju närmast det första alternativet, likaså Nytt beteende (Kolb, 1984), Påverka andras liv (Culbert, 1975) och Handskas med verkligheten (Wolkenstein, 1977). Stadierubriker, som däremot mer betecknar sista fasen i arbetet är Rekonstruktion (Caplan, 1964), Nyorientering (Cullberg, 1975) och Kraftpåfyllning (Macy, 1983).

Modellen bör vara konsistent

Jag tycker också att stadierubrikerna inte skall blanda mål, metoder och andra komponenter. Jag kallar detta att modellen bör ha konsistens. Studera till exempel Macys modell:

1. Hopplöshetsarbete
2. Vändningen
3. Kraftpåfyllning

Hopplöshetsarbete antyder den typ av problematik man arbetar med. Kraftpåfyllning antyder vad man gör med individen, metoden, att individen kommer ut med större kraft efter stadiet. Vändningen antyder att något sker med gruppen/individerna. Om stadiet hette Vändpunkten så vore det egentligen inte något stadium utan något som sker vid en viss punkt i Hopplöshetsarbete. Nu kallar Macy det Vändningen och när vi studerar det närmare förstår vi att det är ett stadium.

Men som vi ser blandas olika olika typer av mål eller metoder eller problem i Macys rubriker. Modellen är vad jag vill kalla inkonsistent. Därmed är inte sagt att arbetet i stadierna är oviktigt eller att modellen är felaktig.

Sammanfattning

För att konstruera en bra, användbar modell måste vi alltså:

- bestämma vilken typ av modell, som är bäst för vårt syfte
- bestämma vad stadienamnen skall beskriva

- bestämma var i processen, som modellen skall börja och var den skall sluta
- göra modellen konsistent.

Tillbaka till det ställe i [kapitel 7](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till

FAKTARUTA 23

Sevilla-deklarationen om våld

Samma släkte som uppfann kriget

kan också uppfinna freden

Krig och upprustning har ibland motiverats och legitimerats med hjälp av myten att krigiskheten, aggressionen, våldet, är en arctypisk egenskap hos människan, det hör till människonaturen. Denna myt har ibland stötts med vetenskapens hjälp. Oroade av detta tänkesätt samlades i maj 1986 forskare inom flera olika vetenskapsgrenar som psykologi, psykiatri, sociologi, etologi, biologisk antropologi och beteendegenetik, för att tillsammans formulera vad vetenskapen i dag har att säga i dessa frågor. Mötet resulterade i vad som har kallats Sevilla-deklarationen om våld, dess engelska titel är Seville Statement on violence.

Deklarationen tar upp fem vanliga missuppfattningar om våld och påvisar det ovetenskapliga i dem. Den säger att

- det är vetenskapligt felaktigt att säga att vi ärvt en tendens till att kriga från förfäder bland djuren,
- det är vetenskapligt felaktigt att säga att krig eller något annat våldsbeteende skulle vara genetiskt programmerat i den mänskliga naturen,
- det är vetenskapligt felaktigt att det funnits ett urval för aggressivt beteende mer än för andra typer av beteende under människans utveckling,
- det är vetenskapligt felaktigt att säga att människan har en "våldsam hjärna" och
- det är vetenskapligt felaktigt att säga att krig förorsakas av en "instinkt" eller någon liknande enskild motivationskälla.

Med hjälp av ett internationellt kontaktnät har deklarationen spritts i många sammanhang. Koordinator för arbetet är den dynamiske David Adams, en professor i psykologi i Connecticut, som jag träffade 1987 i New Haven. Han har lyckats genomföra ett otroligt arbete. Deklarationen har antagits eller stötts över hela världen av den ena organisationen efter den andra, små och stora. En höjdpunkt var när den mäktiga American Psychological Association antog den. Nu har också UNESCO antagit deklarationen och dessutom beslutat att stödja spridningen ekonomiskt. "Som

en del av ansträngningarna för att motverka felaktiga idéer om krig och våld kommer UNESCO att sprida Sevilla-deklarationen om våld och andra relevanta dokument i samma ämne. Vi kommer också att ta slutsatserna från dessa dokument i beaktande när vi planerar program för undervisning för fred och internationell förståelse."

Adams håller just på att för UNESCO:s räkning skriva en broschyr för ungdomar i åldern 15-18 år om deklarationen, vilken kommer att spridas på en mängd språk över hela världen till lärare och ungdomsledare.

Deklarationen är inte bara en faktasamling, den är också en utmaning för nutida forskare. "Ansvaret vilar på var och en av oss" slutar deklarationen.

Deklarationen har kritiserats för att vara för ensidigt inriktad på att avliva myten om kriget som ofrånkomligt med utgångspunkt från biologiska förklaringar. Mycket arbete pågår också på många håll i världen för att vidga deklarationens innehåll till att omfatta även kulturella och socio-ekonomiska orsaker till våld.

I Sverige har deklarationen mött ringa intresse. Hur vore det om Psykologer mot kärnvapen utarbetade en bra översättning och antog den på sitt program? Hur vore det om de sedan arbetade för att Sveriges Psykologförbund skulle anta deklarationen? Eller varför kunde inte Psykologförbundet anta den utan påtryckning? Hur vore det om Forskare för fred bearbetade den, här handlar det ju verkligen om tvärvetenskap? Hur vore det om yrkesföreningarna för fred/mot kärnvapen publicerade den som ett av sina faktablad? Hur vore det om skolverket antog deklarationen och/eller hjälpte till att sprida den till skolorna? Här finns utrymme för flera individer och organisationer att göra en insats. "Ansvaret vilar på var och en av oss." Också på dig, som just nu läser detta.

Jag återger här Sevilla-deklarationen i den översättning, som en av undertecknarna Riitta Wahlström från Jyväskylä, publicerade i Nordisk Psykologi 1986. Tyvärr är den mycket tung och ibland t o m dålig (förlåt, Riitta, du har tagit ditt ansvar genom att se till att den finns på svenska, men...!). Det är bl a därför jag uppmanar någon organisation att ta upp den till omarbetning. Men eftersom detta är den version, som publicerats på svenska, så vill jag än så länge hålla mig till den.

Om du är intresserad av att följa utvecklingen av Sevilla-deklarationen eller göra en insats för den, så kan du få ett Newsletter om du skriver till

David Adams

Wesleyan Psychology Dept.

Middletown

Connecticut 06457

USA.

Hälsa gärna från mig!

Sevilla-deklarationen om våld

Anseende att det är vår skyldighet att behandla, utgående från våra särskilda discipliner, de mest farliga och destruktiva aktiviteterna av vår art, krig och våld; erkännande att vetenskap är en produkt av människans kultur; och tacksamt tillkännagivande stödet av myndigheterna i Sevilla och representanterna för det spanska UNESCO; har vi, undertecknade vetenskapsmän omkring världen och från relevanta vetenskaper, samlats och kommit till följande uttalande om våld. I det bestrider vi ett antal anförda biologiska forskningsresultat vilka blivit utnyttjade, t o m av representanter för våra discipliner, för att rättfärdiga våld och krig. Eftersom de anförda resultaten bidragit till en atmosfär av pessimism i vår tid, framhåller vi att ett öppet, övervägt förkastande av dessa felaktiga påståenden signifikant kan bidra till det Internationella Fredsåret.

Missbruk av vetenskapliga teorier och data för att rättfärdiga våld och krig är inte nytt utan har förekommit sedan begynnelsen av modern vetenskap. Evolutionsteorin t ex har utnyttjats till att rättfärdiga inte bara krig utan också rasism, folkmord, kolonialism och förtryck av de svaga.

Vi deklarerar vår ståndpunkt i form av fem påståenden. Vi är medvetna om att det finns många andra problem kring krig och våld, vilka fruktbart kunde behandlas utgående från våra discipliner, men i detta sammanhang begränsar vi oss till det vi anser vara ett synnerligen viktigt första steg.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att vi har ärvt en tendens till krigföring av våra animala föregångare. Trots att stridande förekommer överallt bland djur, har endast några fall av destruktivt, inom arten förekommande stridande mellan organiserade grupper någonsin rapporterats hos i naturligt tillstånd levande arter, och inget av dem innehåller bruk av verktyg avsedda som vapen. Normalt rovdjursbeteende kan inte likställas med våld inom arten, krigföring är ett mänskligt fenomen som inte uppträder hos andra djur.

Det faktum att krigföring radikalt har förändrats under tidens gång antyder att det är en produkt av kulturer. Dess biologiska förbindelse är primärt via språket som gör det möjligt att koordinera grupper, förmedla teknologi och använda verktyg. Krig är

biologiskt möjligt men inte oundvikligt vilket framgår ur dess variation i förekomst och karaktär över tid och rum. Det finns kulturer vilka inte varit inblandade i krig på århundraden och det finns kulturer vilka ofta har krigat under vissa perioder och inte under andra.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att krig eller något annat våldsamt beteende skulle vara genetiskt programmerat i den mänskliga naturen. Under det att gener är involverade på alla nivåer av nervsystemets fungerande erbjuder de en utvecklingspotential som kan förverkligas endast i samband med den ekologiska och sociala miljön. Medan individer varierar i sina anlag, vilka påverkas av deras erfarenheter, är det interaktionen mellan deras genetiska anlag och deras uppväxtvillkor som formar deras personlighet. Med undantag för sällsynta patologier producerar generna inte individer nödvändigt predisponerade för våld. De determinerar inte heller motsatsen. Trots att generna är medinblandade i grundläggandet av vår beteendekapacitet, specificerar de inte ensamma resultatet.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att det funnits en selektion av aggressivt beteende mer än av andra typer av beteende under loppet av den mänskliga utvecklingen. Inom alla väl utforskade arter uppnås status inom gruppen med en förmåga till samarbete och med att uppfylla för gruppens sociala struktur relevanta funktioner. "Dominans" innebär sociala band och medlemskap; det är inte bara en fråga om innehav och utnyttjande av fysisk styrka, fastän det innehåller aggressivt beteende. Då genetisk selektion av aggressivt beteende artificiellt instiftats bland djur, har man snabbt lyckats producera hyperaggressiva individer; detta antyder att aggression inte maximalt utvalts under naturliga omständigheter. Då sådana experimentellt skapade hyperaggressiva djur är närvarande i en social grupp, sönderslitter de antingen dess sociala struktur eller fördrivs. Våld finns varken i vårt evolutionära arv eller i våra gener.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att människan har en "våldsam hjärna". Trots att vi har den neurala apparaten för att reagera våldsamt aktiveras den inte automatiskt av interna eller externa stimuli. Liksom hos högre däggdjur och till skillnad från andra djur filtrerar våra neurala processer sådana stimuli innan reaktionen utlöses. Hur vi agerar formas av hur vi har blivit betingade och socialiserade. Det finns inget i vår neurofysiologi som tvingar oss att reagera våldsamt.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att krig förorsakas av en "instinkt" eller något enskilt motiv (min anm: här måste en ny översättning verkligen finna adekvata ord!). Uppkomsten av modern krigföring har varit en utveckling från företrädesvis emotionella och motivationella faktorer, ibland kallade "instinkter", till företrädesvis

kognitiva faktorer. Det moderna kriget innebär institutionellt utnyttjande av personlighetsdrag som lydnad, suggestibilitet och idealism, sociala förmågor som språk, och rationella överväganden som kostnads kalkylering, planering och informationsbehandling. Den moderna krigsteknologin har överdrivit drag associerade med våld, både i skolning av soldater och i förberedande stöd för krig bland den allmänna befolkningen. Som ett resultat av denna överdrift uppfattas dessa drag ofta felaktigt som orsaker till, i stället för konsekvenser av denna process.

Vi drar slutsatsen att biologin inte dömer mänskligheten till krig och att mänskligheten kan befrias från den biologiska pessimismens bojar och styrkt av tillförsikt genomföra de förändringar vilka behövs under detta Internationella Fredsår, och under efterföljande år. Trots att förändringarna huvudsakligen är institutionella och kollektiva beror de också på medvetenheten hos enskilda individer för vilka optimism och pessimism är avgörande faktorer. Precis som "kriget börjar i människors sinne" börjar även freden i vårt sinne. Densamma art som uppfunnit krig är förmögen att uppfinna freden. Ansvaret vilar på var och en av oss.

Sevilla, den 16 maj 1986.

David Adams, psykologi, Wesleyan University, Middletown (CT) USA.

Bonni Frank Carter, psykologi, Albert Einstein Medical Center,
Philadelphia (PA) USA.

José M. Rodríguez Delgado, neuropsykologi, Centro de Estudios
Neurobiológicos, Madrid, Spanien.

José Luis Díaz, etologi, Instituto Mexicano de Psiquetría, Mexico,
D.F., Mexico.

Andrzej Elias, differentialpsykologi, Polska vetenskapsakademien,
Warszawa, Polen.

Johan Galtung, sociologi, Princeton University, USA. (Norge)

Santiago Genovés, biologisk antropologi, Instituto de Estudios
Antropológicos, Mexico, D.F., Mexico.

Benson E. Ginsburg, beteendegenetik, University of Connecticut,
Storrs (CT) USA.

Jo Groebel, socialpsykologi, Erziehungswissenschaftliche Hochschule,
Landau, Tyska förbundsrepubliken.

Samir-Kumar Ghosh, sociologi, Indian Institute of Human Sciences,
Calcutta, Indien.

Robert Hinde, etologi, Cambridge University, Storbritannien.

Richard Leakey, antropologi, Nairobi, Kenya.

Ashis Nandy, politisk psykologi, Center for the Study of Developing
Societies, Delhi, Indien.

J. Martib Ramírez, psykobiologi, Universidad de Sevilla, Spanien.

Federico Mayor Zaragoza, biokemi, Universidad Autónoma, Madrid,
Spanien.

Diana L. Mendoza, etologi, Universidad de Sevilla, Spanien.

Taha H. Malasi, psykiatri, Kuwait University, Kuwait.

John Paul Scott, etologi, Bowling Green University, Bowling Green (OH)
USA.

Riitta Wahlström, psykologi, Jyväskylä Universitet, Finland.

Så långt Sevilla-deklarationen.

Till detta kan nämnas att **det finns en grundlig genomgång av forskningen kring konkurrens respektive samarbete, som fullkomligt dömer ut konkurrensen och en mängd myter om den, bl a att den är en del av den mänskliga naturen och att konkurrens har positiva effekter.** Det är Alfie Kohns "Vinna utan tävlan. Samarbete i stället för konkurrens." (Hagaberg, 1990), som borde läsas av alla men framför allt av våra lärare och beslutsfattare.

Tillbaka till det ställe i [kapitel 11](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

FAKTARUTA 22

Fyra funktioner för en bra relation

Hur man kan använda Yaloms modell i arbete med grupper

Tre amerikanska forskare undersökte gruppleddare med lång erfarenhet för att komma underfund med vad de gjorde som var så bra. De fick fram fyra viktiga faktorer för gruppleddare:

- Emotionell stimulans
- Att ge mening
- Omsorg
- Att ge ramar, att ge struktur

I viss mån talar rubrikerna för sig själva men jag skall ge en kort sammanfattning.

Emotionell stimulans betyder exempelvis att tala om och visa känslor. Att ta upp utmaningar, konfrontationer, att diskutera personliga attityder och värderingar.

Att ge mening betyder att "ge mening" genom att exempelvis förklara, klargöra, tolka. Att peka på vad som händer. Att förklara vad som händer. Att förstå "hur det är", att förstå hur det känns och kunna förklara varför. Att tolka verkligheten, att föreslå hypoteser, att ge teorier och modeller är Att ge mening.

Omsorg är att förstå, att visa sympati, värme, öppenhet, accept, äkthet och verklig omsorg för gruppmedlemmarna.

Att ge ramar, att ge struktur betyder att man sätter gränser, föreslår eller ställer upp regler, normer, för gruppens arbete, föreslår arbetssätt eller inriktning eller arbetsmål, att stå för tider, schema, procedurer, ordningsföljd. Att stoppa upp och ifrågasätta arbetssätt.

Ledarstilar

Med hjälp av de här fyra funktionerna kan man faktiskt karakterisera olika ledartyper. Om vi antar att vi skall fördela 100 poäng på de olika funktionerna, så kan du fundera över vilka typer av ledare som är beskrivna i följande diagram:

	1	2	3	4
Emotionell stimulans	85	5	25	
Att ge mening	10	55	25	
Omsorg	5	5	25	
Att ge ramar, struktur	0	35	25	
	100	100	100	100

Man kan beskriva alla ledartyper i dessa termer.

Beskriv i fjärde kolumnen en ledartyp du känner till!

Hur kan man använda den här kunskapen?

Den här undersökningen gällde ledarstilar men de här fyra funktionerna är egentligen livsviktiga för alla grupper, de måste tillgodoses om gruppen skall fungera. Obalans är inte bra. En bra gruppleddare ser ut som i kolumn 3 ovan.

Jag brukar ofta använda modellen som ett grovt diagnosinstrument för att komma åt vad som händer i en grupp. **Låt inte lura dig av siffrorna till att tro att detta är en exakt mätning, det är en grov uppskattning. Använd dig själv som instrument och bedöm hur ni har det.**

Som ledare kan du använda detta då och då i din grupp när du inte tycker dig förstå vad som händer eller vad som fattas. Är det brist på Omsorg eller Känsломässig stimulans? Detta gäller ofta manliga ledare, de konventionella könsrollsmönstren slår igenom! Men här är det bara du som kan rätta till det, antingen genom att ge det saknade direkt, återupprätta balansen. Eller genom att ta upp det till diskussion i gruppen på ett sätt (och samtidigt tillföra Omsorg och Känsломässig stimulans!) så att gruppmedlemmarna själva börjar sörja för dessa funktioner.

När det gäller kvinnliga ledare är det vanligare att de finner att det är Att ge mening och/eller Att ge struktur som brister.

Man kan ibland rätta upp obalansen genom att ta in en gruppleddare av det andra könet, men du kommer att få tillbaka problemet när du blir ensam igen!

Ledarutveckling betyder din personliga utveckling

Det är inte bara dessa könsrollsskillnader som slår igenom utan det kan bero på andra faktorer. Det viktiga är att man måste göra något åt det! Det måste vara balans.

Nu betyder inte detta att tiden skall delas i fyra lika stora delar och så skall man ägna lika mycket tid åt alla faktorerna, det vore att försöka lösa problemet med en orgie i Att ge struktur! Det går inte att planera dessa funktioner på det vanliga sättet.

Vad gör jag då om jag märker att jag som ledare inte tycker om gruppen eller vissa gruppmedlemmar. Jag brister i Omsorg?

Ja, du måste arbeta med det. Du har inget val. Skall du som gruppleddare göra ett bra jobb så måste det finnas Omsorg, det kan inte ersättas av en annan funktion. Att inte kunna ge Omsorg har inte att göra med att inte känna attraktion eller att känna avsmak för. "Tycka om" hör till Känsломässig stimulans.

Omsorg betyder att du bryr dig om att deltagarna utvecklas i sin takt men i en positiv riktning. Omsorg är både vilja och kärlek. Du måste hitta din vilja och din kärlek.

Vad är det du inte tycker om? Hur mycket beror det på dig, dina attityder, dina fördomar, dina olösta problem? Hur har du det med din roll? Hur har du det med värderingar som lika värde? Med ondska och godhet? Har ni en olöst konflikt i botten? Ta upp den, bearbeta den.

Vilka gruppleddare gäller det här?

De här fyra funktionerna kan hjälpa dig i rollen som gruppleddare antingen det är som kursledare eller som lärare i en klass eller som chef eller ordförande i en arbetsgrupp.

Det gäller för alla gruppleddare även i tillfälligt sammansatta grupper som arbetsgrupper eller informella grupper. Det gäller här och nu.

Är det ledaren som skall stå för dessa fyra funktioner?

Ja, som ledare har du ansvaret för att de här funktionerna utvecklas i gruppen. Men du kan också ställa krav på gruppmedlemmarna. Det är en fråga om gruppens mognad och individernas utveckling. Du kan ställa högre krav på en grupp, som arbetat länge, än på en nystartad (även om funktionerna gäller redan från starten men just då har du större ansvar).

När det gäller barn är det naturligtvis en fråga om utveckling. Barn behöver framför allt utveckla Att ge mening och Att ge struktur, det är därför vi har skolan, men du kan inte göra det utan Känsломässig stimulans och Omsorg. Kom också ihåg att långsamt kräva att de själva övertar de här funktionerna annars kommer de bara att bli duktiga elever och inte klara sig i livet. Lär dem att själva söka mening och sammanhang, att själva organisera sitt arbete. **Kom också ihåg att barns Omsorg ofta är väl utvecklad, ta till vara den!** Det är oftare vuxna som har problem med

Omsorg, den slits lätt ner i vårt samhällsklimat. Du kan lära mycket om Omsorg av dina barn och elever!

Men det är ju också så att du som medlem i en grupp har ett personligt ansvar för att balansera de här funktionerna. Du kan inte luta dig bakåt och överlåta ansvaret till de andra och inte ens till gruppledaren! Det är ett personligt ansvar för varje människa. Klimatet i en grupp beror på dig, du skapar det och du kan ändra på det.

■ ■ ■ Hur kan detta användas i överlevnadsarbetet?

- Gå igenom de här sidorna och diskutera i gruppen.
- Fördela 100 poäng för den senaste arbetsperioden i gruppen.
- Diskutera vad som behöver ändras och sätt att göra det på. Men *gör* det också!!

Kontrollera om klimatet har ändrats genom att fördela poäng igen efter en tid.

Tillbaks till [kapitel 8](#)

FAKTARUTA 23

Sevilla-deklarationen om våld

Samma släkte som uppfann kriget

kan också uppfinna freden

Krig och upprustning har ibland motiverats och legitimerats med hjälp av myten att krigiskheten, aggressionen, våldet, är en artypisk egenskap hos människan, det hör till människonaturen. Denna myt har ibland stötts med vetenskapens hjälp. Oroade av detta tänkesätt samlades i maj 1986 forskare inom flera olika vetenskapsgrenar som psykologi, psykiatri, sociologi, etologi, biologisk antropologi och beteendegenetik, för att tillsammans formulera vad vetenskapen i dag har att säga i dessa frågor. Mötet resulterade i vad som har kallats Sevilla-deklarationen om våld, dess engelska titel är Seville Statement on violence.

Deklarationen tar upp fem vanliga missuppfattningar om våld och påvisar det ovetenskapliga i dem. Den säger att

- det är vetenskapligt felaktigt att säga att vi ärvt en tendens till att kriga från förfäder bland djuren,
- det är vetenskapligt felaktigt att säga att krig eller något annat våldsbeteende skulle vara genetiskt programmerat i den mänskliga naturen,
- det är vetenskapligt felaktigt att det funnits ett urval för aggressivt beteende mer än för andra typer av beteende under människans utveckling,
- det är vetenskapligt felaktigt att säga att människan har en "våldsam hjärna" och
- det är vetenskapligt felaktigt att säga att krig förorsakas av en "instinkt" eller någon liknande enskild motivationskälla.

Med hjälp av ett internationellt kontaktnät har deklarationen spritts i många sammanhang. Koordinator för arbetet är den dynamiske David Adams, en professor i psykologi i Connecticut, som jag träffade 1987 i New Haven. Han har lyckats genomföra ett otroligt arbete. Deklarationen har antagits eller stötts över hela världen av den ena organisationen efter den andra, små och stora. En höjdpunkt var när den mäktiga American Psychological Association antog den. Nu har också UNESCO antagit deklarationen och dessutom beslutat att stödja spridningen ekonomiskt. "Som

en del av ansträngningarna för att motverka felaktiga idéer om krig och våld kommer UNESCO att sprida Sevilla-deklarationen om våld och andra relevanta dokument i samma ämne. Vi kommer också att ta slutsatserna från dessa dokument i beaktande när vi planerar program för undervisning för fred och internationell förståelse."

Adams håller just på att för UNESCO:s räkning skriva en broschyr för ungdomar i åldern 15-18 år om deklarationen, vilken kommer att spridas på en mängd språk över hela världen till lärare och ungdomsledare.

Deklarationen är inte bara en faktasamling, den är också en utmaning för nutida forskare. "Ansvaret vilar på var och en av oss" slutar deklarationen.

Deklarationen har kritiserats för att vara för ensidigt inriktad på att avliva myten om kriget som ofrånkomligt med utgångspunkt från biologiska förklaringar. Mycket arbete pågår också på många håll i världen för att vidga deklarationens innehåll till att omfatta även kulturella och socio-ekonomiska orsaker till våld.

I Sverige har deklarationen mött ringa intresse. Hur vore det om Psykologer mot kärnvapen utarbetade en bra översättning och antog den på sitt program? Hur vore det om de sedan arbetade för att Sveriges Psykologförbund skulle anta deklarationen? Eller varför kunde inte Psykologförbundet anta den utan påtryckning? Hur vore det om Forskare för fred bearbetade den, här handlar det ju verkligen om tvärvetenskap? Hur vore det om yrkesföreningarna för fred/mot kärnvapen publicerade den som ett av sina faktablad? Hur vore det om skolverket antog deklarationen och/eller hjälpte till att sprida den till skolorna? Här finns utrymme för flera individer och organisationer att göra en insats. "Ansvaret vilar på var och en av oss." Också på dig, som just nu läser detta.

Jag återger här Sevilla-deklarationen i den översättning, som en av undertecknarna Riitta Wahlström från Jyväskylä, publicerade i Nordisk Psykologi 1986. Tyvärr är den mycket tung och ibland t o m dålig (förlåt, Riitta, du har tagit ditt ansvar genom att se till att den finns på svenska, men...!). Det är bl a därför jag uppmanar någon organisation att ta upp den till omarbetning. Men eftersom detta är den version, som publicerats på svenska, så vill jag än så länge hålla mig till den.

Om du är intresserad av att följa utvecklingen av Sevilla-deklarationen eller göra en insats för den, så kan du få ett Newsletter om du skriver till

David Adams

Wesleyan Psychology Dept.

Middletown

Connecticut 06457

USA.

Hälsa gärna från mig!

Sevilla-deklarationen om våld

Anseende att det är vår skyldighet att behandla, utgående från våra särskilda discipliner, de mest farliga och destruktiva aktiviteterna av vår art, krig och våld; erkännande att vetenskap är en produkt av människans kultur; och tacksamt tillkännagivande stödet av myndigheterna i Sevilla och representanterna för det spanska UNESCO; har vi, undertecknade vetenskapsmän omkring världen och från relevanta vetenskaper, samlats och kommit till följande uttalande om våld. I det bestrider vi ett antal anförda biologiska forskningsresultat vilka blivit utnyttjade, t o m av representanter för våra discipliner, för att rättfärdiga våld och krig. Eftersom de anförda resultaten bidragit till en atmosfär av pessimism i vår tid, framhåller vi att ett öppet, övervägt förkastande av dessa felaktiga påståenden signifikant kan bidra till det Internationella Fredsåret.

Missbruk av vetenskapliga teorier och data för att rättfärdiga våld och krig är inte nytt utan har förekommit sedan begynnelsen av modern vetenskap. Evolutionsteorin t ex har utnyttjats till att rättfärdiga inte bara krig utan också rasism, folkmord, kolonialism och förtryck av de svaga.

Vi deklarerar vår ståndpunkt i form av fem påståenden. Vi är medvetna om att det finns många andra problem kring krig och våld, vilka fruktbart kunde behandlas utgående från våra discipliner, men i detta sammanhang begränsar vi oss till det vi anser vara ett synnerligen viktigt första steg.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att vi har ärvt en tendens till krigföring av våra animala föregångare. Trots att stridande förekommer överallt bland djur, har endast några fall av destruktivt, inom arten förekommande stridande mellan organiserade grupper någonsin rapporterats hos i naturligt tillstånd levande arter, och inget av dem innehåller bruk av verktyg avsedda som vapen. Normalt rovdjursbeteende kan inte likställas med våld inom arten, krigföring är ett mänskligt fenomen som inte uppträder hos andra djur.

Det faktum att krigföring radikalt har förändrats under tidens gång antyder att det är en produkt av kulturer. Dess biologiska förbindelse är primärt via språket som gör det möjligt att koordinera grupper, förmedla teknologi och använda verktyg. Krig är

biologiskt möjligt men inte oundvikligt vilket framgår ur dess variation i förekomst och karaktär över tid och rum. Det finns kulturer vilka inte varit inblandade i krig på århundraden och det finns kulturer vilka ofta har krigat under vissa perioder och inte under andra.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att krig eller något annat våldsamt beteende skulle vara genetiskt programmerat i den mänskliga naturen. Under det att gener är involverade på alla nivåer av nervsystemets fungerande erbjuder de en utvecklingspotential som kan förverkligas endast i samband med den ekologiska och sociala miljön. Medan individer varierar i sina anlag, vilka påverkas av deras erfarenheter, är det interaktionen mellan deras genetiska anlag och deras uppväxtvillkor som formar deras personlighet. Med undantag för sällsynta patologier producerar generna inte individer nödvändigt predisponerade för våld. De determinerar inte heller motsatsen. Trots att generna är medinblandade i grundläggandet av vår beteendekapacitet, specificerar de inte ensamma resultatet.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att det funnits en selektion av aggressivt beteende mer än av andra typer av beteende under loppet av den mänskliga utvecklingen. Inom alla väl utforskade arter uppnås status inom gruppen med en förmåga till samarbete och med att uppfylla för gruppens sociala struktur relevanta funktioner. "Dominans" innebär sociala band och medlemskap; det är inte bara en fråga om innehav och utnyttjande av fysisk styrka, fastän det innehåller aggressivt beteende. Då genetisk selektion av aggressivt beteende artificiellt instiftats bland djur, har man snabbt lyckats producera hyperaggressiva individer; detta antyder att aggression inte maximalt utvalts under naturliga omständigheter. Då sådana experimentellt skapade hyperaggressiva djur är närvarande i en social grupp, sönderslitter de antingen dess sociala struktur eller fördrivs. Våld finns varken i vårt evolutionära arv eller i våra gener.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att människan har en "våldsam hjärna". Trots att vi har den neurala apparaten för att reagera våldsamt aktiveras den inte automatiskt av interna eller externa stimuli. Liksom hos högre däggdjur och till skillnad från andra djur filtrerar våra neurala processer sådana stimuli innan reaktionen utlöses. Hur vi agerar formas av hur vi har blivit betingade och socialiserade. Det finns inget i vår neurofysiologi som tvingar oss att reagera våldsamt.

Det är vetenskapligt inkorrekt att säga att krig förorsakas av en "instinkt" eller något enskilt motiv (min anm: här måste en ny översättning verkligen finna adekvata ord!). Uppkomsten av modern krigföring har varit en utveckling från företrädesvis emotionella och motivationella faktorer, ibland kallade "instinkter", till företrädesvis

kognitiva faktorer. Det moderna kriget innebär institutionellt utnyttjande av personlighetsdrag som lydnad, suggestibilitet och idealism, sociala förmågor som språk, och rationella överväganden som kostnads kalkylering, planering och informationsbehandling. Den moderna krigsteknologin har överdrivit drag associerade med våld, både i skolning av soldater och i förberedande stöd för krig bland den allmänna befolkningen. Som ett resultat av denna överdrift uppfattas dessa drag ofta felaktigt som orsaker till, i stället för konsekvenser av denna process.

Vi drar slutsatsen att biologin inte dömer mänskligheten till krig och att mänskligheten kan befrias från den biologiska pessimismens bojor och styrkt av tillförsikt genomföra de förändringar vilka behövs under detta Internationella Fredsår, och under efterföljande år. Trots att förändringarna huvudsakligen är institutionella och kollektiva beror de också på medvetenheten hos enskilda individer för vilka optimism och pessimism är avgörande faktorer. Precis som "kriget börjar i människors sinne" börjar även freden i vårt sinne. Densamma art som uppfunnit krig är förmögen att uppfinna freden. Ansvaret vilar på var och en av oss.

Sevilla, den 16 maj 1986.

David Adams, psykologi, Wesleyan University, Middletown (CT) USA.

Bonni Frank Carter, psykologi, Albert Einstein Medical Center,
Philadelphia (PA) USA.

José M. Rodríguez Delgado, neuropsykologi, Centro de Estudios
Neurobiológicos, Madrid, Spanien.

José Luis Díaz, etologi, Instituto Mexicano de Psiquetría, Mexico,
D.F., Mexico.

Andrzej Elias, differentialpsykologi, Polska vetenskapsakademien,
Warszawa, Polen.

Johan Galtung, sociologi, Princeton University, USA. (Norge)

Santiago Genovés, biologisk antropologi, Instituto de Estudios
Antropológicos, Mexico, D.F., Mexico.

Benson E. Ginsburg, beteendegenetik, University of Connecticut,
Storrs (CT) USA.

Jo Groebel, socialpsykologi, Erziehungswissenschaftliche Hochschule,
Landau, Tyska förbundsrepubliken.

Samir-Kumar Ghosh, sociologi, Indian Institute of Human Sciences,
Calcutta, Indien.

Robert Hinde, etologi, Cambridge University, Storbritannien.

Richard Leakey, antropologi, Nairobi, Kenya.

Ashis Nandy, politisk psykologi, Center for the Study of Developing
Societies, Delhi, Indien.

J. Martib Ramírez, psykobiologi, Universidad de Sevilla, Spanien.

Federico Mayor Zaragoza, biokemi, Universidad Autónoma, Madrid,
Spanien.

Diana L. Mendoza, etologi, Universidad de Sevilla, Spanien.

Taha H. Malasi, psykiatri, Kuwait University, Kuwait.

John Paul Scott, etologi, Bowling Green University, Bowling Green (OH)
USA.

Riitta Wahlström, psykologi, Jyväskylä Universitet, Finland.

Så långt Sevilla-deklarationen.

Till detta kan nämnas att **det finns en grundlig genomgång av forskningen kring konkurrens respektive samarbete, som fullkomligt dömer ut konkurrensen och en mängd myter om den, bl a att den är en del av den mänskliga naturen och att konkurrens har positiva effekter.** Det är Alfie Kohns "Vinna utan tävlan. Samarbete i stället för konkurrens." (Hagaberg, 1990), som borde läsas av alla men framför allt av våra lärare och beslutsfattare.

Tillbaka till det ställe i [kapitel 11](#) där Du hänvisades hit

Tillbaks till [innehållsförteckningen](#)

Använd forskningslitteratur

Här förtecknas litteratur, som jag använt i arbetet med att analysera och definiera de psykologiska processerna i överlevnadsarbetet.

Angelöw, B-Å. (1981). *Psykodynamisk gruppterapi: Stadier i en terapeutisk process*. Institutionen för tillämpad psykologi, Lunds universitet.

Bales, R.F. (1950). *Interaction process analysis: a method for the study of small groups*. Cambridge: Addison Wesley Press.

Bales, R.F. & Strodtbeck, F.L. (1951). Phases in group problem-solving. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 46, 486-495.

Barrett-Lennard, G.T. (1975). Process, Effects and Structure in Intensive Groups. I Cary L.Cooper (Ed.), *Theories of Group Processes*. London:Wiley.

Battegay, R. (1984-1985). Trends and specific dynamics in group psycho-therapy with depressives. *International Journal of Mental Health*, 13, 119-125.

Beck, A.P. (1974). Phases in the development of structure in therapy and encounter groups. I D.A. Wexler and I.N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*. New York: John Wiley and Sons.

Beck, A.P. (1981a). Developmental characteristics in the system forming process. I J. Durkin (Ed.) *Living Groups: Group Psychotherapy and General System Theory*. New York: Brunner/Mazel.

Beck, A.P. (1981b). A study of group phase development and emergent leadership. *Group*, 5(4), 48-54.

Beck, A.T. (1970). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.

Beck, K.H. & Davis C.M. (1978). Effects of fear-arousing communications and topic importance on attitude change. *Journal of Social Psychology*, 104, 81-95.

Beck, K.H. & Frankel, A. (1981). A conceptualization of threat communications and protective health behavior. *Social Psychology Quarterly*, 44.3, 204-217.

Bemporad, J. (1976). Psychotherapy of the depressive character. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 4(3), 347-372.

Bennis, W.G. & Shepard, H.A. (1956). A theory of group development. *Human Relations*, 9, 415-437.

- Bettelheim, B. (1960). *The informed heart - autonomy in a message*. New York: Fire Press.
- Bion, (1961). *Experiences in Groups*. London: Tavistock.
- Blake, R.R. & Mouton, J.S. (1964). The Managerial Grid as a Framework for Inducing Changes in Industrial Organizations. In Ph. Worchel & D.Byrnes (Eds.), *Personality Change*. New York: Wiley.
- Boster, F.J. & Mongeau, P. (1984). Fear-arousing persuasive messages. I R.N. Bostrom (Ed.) *Communication Yearbook 8*. Beverly Hills, Cal.: Sage.
- Boyer, P. (1986). A historical view of scare tactics. *Bulletin of Atomic Scientists, January 1986*, 17-19.
- Caldicott, H. (1986). Helen Caldicott on tactics. *Bulletin of Atomic Scientists, May 1986*, 45-46.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Cashdan, Sh. (1973). *Interactional psychotherapy. Stages and strategies in behavioral change*. New York: Grune & Stratton.
- Culbert, S.A. (1975). Consciousness-raising: a five-stage model for social and organizational change. I G.L. Cooper (Ed.), *Theories of Group Processes*. London: Wiley
- Culbert, S.A. (1974). *The organizational trap and how to get out of it*. New York: Basic Books.
- Cullberg, J. (1975). *Kris och utveckling - en psykoanalytisk och socialpsykiatrisk studie*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Durkin, J.E. (Ed.) (1981). *Living Groups: Group Psychotherapy and General Systems Theory*. New York: Basic Books.
- Dyregrov, A. (1988). Hur reagerar vi på katastrofer? *PsykologTidningen*, 4, 4-9.
- Fenichel, O. (1954). Brief psychotherapy. I H. Fenichel & D. Rapaport (Eds.) *The collected papers of Otto Fenichel*. New York: Norton.
- Feshbach, S. (1986). Implications for Changing War-Related Attitudes. I R.K.White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.
- Fisher, R. & Ury, W. (1982). *Vägen till Ja. En nyckel till framgångsrika förhandlingar*. Stockholm: Liber. (Engelsk uppl: *Getting to Yes*. Boston, Houghton Mifflin. 1981.)

- Fiske, S.T., Pratto, F. & Pavelchak, M.A. (1983). Citizens' Images of Nuclear War: Content and Consequences. *Journal of Social Issues*, 39, 1, 41-65.
- Frank, J.D. (1982a). *Sanity and Survival: Psychological Aspects of War and Peace*. New York: Random House.
- Frank, J.D. (1982b). Pre-nuclear Age Leaders and the Nuclear Arms Race. In Physicians for Social Responsibility/NYC (Ed.), *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC.
- Freud, S. (1921). Group Psychology and the Analysis of the Ego. In J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. 1955-1964, vol. 18, s. 130. London: The Hogarth Press.
- Frew, J. (1983). Encouraging what is not figural in the Gestalt group. *Journal for Specialists in Group Work*, 175-181.
- Fromm, E. (1973). *Den destruktiva människan*. Stockholm: Natur och Kultur. (Eng. titel: *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1973.)
- Fuld, K. & Nevin, J.A. (1988). Why Doesn't Everyone Work to Prevent Nuclear War? A Decision Theory Analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 59-65.
- Gendlin, E.T. (1971). A theory of personality change. I A.Mahler (Ed.) *Creative Developments in Psychotherapy*. Cleveland: Case-Western Reserve.
- Glass, D.C. & Singer, J.E. (1972). *Urban stress: Experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.
- Hare, A.P. (1973). Theories of Group Development and Categories for Interaction Analysis. *Small Group Behavior*, 4, 3, 259-304.
- Henricson-Cullberg, M. (1987). Mänsklig destruktivitet och dess globala återverkningar. *PsykologTidningen*, 17, 4-10.
- Higbee, K.L. (1970). Fifteen years of fear arousal: Research on threat appeals 1953-1968. *Psychological Bulletin*, 72, 426-444.
- Hovland, C.I., Janis, I.L. & Kelley, H.H. (1953). *Communication and Persuasion*. New Haven: Yale University Press.
- Janis, I.L. (1967). Effects of fear arousal on attitude: Recent developments in theory and research. I L. Berkowitz (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 3. New York: Academic Press.

- Janis, I.L. (1972). *Victims of Groupthink*. Boston: Houghton Mifflin.
- Janis, I.L. & Feshbach, S. (1953). Effects of fear-arousing communications. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48 , 78-92.
- Jung, C.G. et al. (1981). *Människan och hennes symboler*. Stockholm: Forum. (Engelska upplagan: (1964). *Man and His Symbols*. Aldus Books, London.)
- Kohn, A. (1990). *Vinna utan tävlan. Samarbete i stället för konkurrens*. Stockholm, Hagaberg. (Eng. uppl. *No Contest. The Case Against Competition*. Boston: Houghton Mifflin Company. 1986)
- Kernberg, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Klein, D. & Lindemann, E. (1961). Preventive intervention in individual and family crisis situations. I G. Caplan (Ed.), *Prevention of mental disorders in children*. New York: Basic Books.
- Kohut, H. *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press.
- Kolb, D.A. & Fry, R. (1975). Towards an applied theory of experiential learning. I C.L. Cooper (Ed.), *Theories of Group Processes*. New York: Wiley.
- Kolb, M.P. (1984). Therapy steps and processes in maturation. A Gestalt approach. *Gestalt Journal*, 43-59.
- Kovel, J. (1983) *Against the State of Nuclear Terror*. London: Pan Books Ltd.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan. (Svensk upplaga: Kübler-Ross, E. (1976). *Samtal inför döden*. Stockholm: Bonnier.)
- Lacoursiere, R.B. (1980). *The life cycles of groups. Group developmental stage theory*. New York: Human Sciences Press.
- Lerner, M. (198). *Surplus Powerlessness*. Oakland: Institute for Labor and Mental Health.
- Leventhal, H. (1970). Findings and theory in the study of fear communications. I L. Berkowitz (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 5. New York: Academic Press.
- Leventhal, H. (1971). Fear appeals and persuasion: The differentiation of a motivational construct. *American Journal of Public Health*, 61, 1208-1224.
- Lieberman, M. A., Yalom, I.D. & Miles, M.B. (1973) *Encounter Groups: First Facts*. New York: Basic Books.

- Lifton, R.J. (1978). *Death in life: Survivors of Hiroshima*. New York: Random House.
- Lifton, R.J. (1979). *The Broken Connection*. New York: Simon & Schuster.
- Lifton, R.J. (1980). Nuclearism. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1980,9, 119-124.
- Lifton, R.J. (1982). Beyond psychic numbing: a call to awareness. I Physicians for Social Responsibility/NYC (Eds.) *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects* . New York: PhSR/NYC. Också i American Journal of Orthopsychiatry, 52, 619-629.
- Lifton, R.J. & Falk, R. (1982). *Indefensible weapons*. New York: Basic Books.
- Mack, J.E. (1982a). Psychosocial Effects of the Nuclear Arms Race. *Bulletin of the Atomic Scientists*, April 1982.
- Mack, J.E. (1982b). The Perception of U.S.-Soviet Intentions and Other Psychological Dimensions of the Nuclear Arms Race. In Physicians for Social Responsibility/NYC (Eds.) *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC
- MacKenzie, K.R. & Livesley, W.J. (1984). Developmental stages: an integrating theory of group psychotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 29, 247-251.
- Macy, J.R. (1978). *Interdependence: Mutual Causality in early Buddhist teachings and general systems theory*. Doct. diss., Syracuse University.
- Macy, J.R. (1983). *Despair and personal power in the nuclear age*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Macy, J.R. (1986). *Faith and Ecology*. 1986 Schumacher Lecture. Opublicerat manuskript.
- Macy, J.R., Seed, J. & Fleming, P. (1988). *Thinking Like a Mountain: Toward a Council of All Beings*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Mann, R.D. (1967). *Interpersonal styles and group development*. New York: John Wiley.
- McGinnies, E. (1949). Emotionality and perceptual defense. *Psychological Revue*, 56, 244-251.
- McGuire, W.J. (1968). Personality and susceptibility to social influence. I E.F.Borgatta and W.W. Lambert (Eds.) *Handbook of Personality Theory and Research*. Chicago: Rand McNally.

- McGuire, W.J. (1969). The nature of attitudes and attitude change. I G. Lindzey och E. Aronson (Eds.) *The Handbook of Social Psychology. Vol 3*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- McLeod, J. (1984). Group process as drama *Small Groups Behavior*, 15, 319-332.
- Menninger, K. (1958). *Theory of psychoanalytic technique*. New York: Basic Books.
- Mewborn, C.R. (1979). Effects of threatening and reassuring components of fear appeals on physiological and verbal measures of emotion and attitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 15, 242-253.
- Mills, T.M. (1964). *Group transformation: An analysis of a learning group*. Englewood-Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mitscherlich, A. (1971). *Fred och aggressivitet*. Stockholm: Prisma.
- Moxnes, P. (1981). *Ångest och arbetsmiljö*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Moxnes, P. (1984). *Att lära och utvecklas i arbetsmiljön*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Muller, J.P. & Richardson, W.J. (1985). *Lacan and Language: A Reader's Guide to Ecrits*. New York: International University Press.
- Noella-Neumann, E. (1980). *Die Schweigespirale in öffentliche Meinung - unsere soziale Haut*. München: Piper.
- Parknäs, L. (1976). Ännu mer konkret om motivation, I och II. *Nordisk psykologi*, 1976:1, 2.
- Parknäs, L. (1984). Två paradoxer om psykologi i kärnvapenåldern. *PsykologTidningen*, 1984:2.
- Parknäs, L. (1985). Befria livsglädjen ur hopplöshetens fängelse. *Kritisk Psykologi*, 40, nr 3/4, 70-75.
- Parknäs, L. (1989). Från vanmakt till handling. I Rollo May m fl: *Modet att leva. En antologi om tillvarons obönhörliga skönhet*. Stockholm: Utbildningsförlaget Brevskolan.
- Powell, F.A. (1965). The effect of anxiety-arousing messages when related to personal, familial and impersonal referents. *Speech Monographs*, 32, 102-108.
- Prochaska J.O. (1984). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. 2nd ed., Homewood: Dorsey.

- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19, (3).
- Raundalen, M. & Raundalen, T.S. (1986). *Barn i atomåldern*. Stockholm: Prisma.
- Richter, H.E. (1981). *Mellan allmakt och vanmakt*. Stockholm: Norstedts. (Tyska originalets titel: *Der Gotteskomplex*. Reinbek: Rowohlt. 1979.)
- Richter, H.E. (1984). *Fredens psykologi*. Stockholm: Norstedts.
- Richter, H.E. (1988). How should we handle human destructiveness? I Swedish Professionals against Nuclear Arms (Eds.), *Disarmament - but how?* Stockholm: SPNA
- Rogers, Carl R. (1958). A process conception of psychotherapy. *American Psychologist*, 13, 142-149.
- Rogers, Carl R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. I S.Koch /Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, Carl R. (1961) *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, Carl R. (1967). The process of the basic encounter group. I J.F.T. Bugental (Ed.), *Challenges of Humanistic Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Rogers, Carl R. (1976) *Frihet att lära. Om att själv få styra sitt sökande efter kunskap*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. (Eng. uppl. Freedom to learn. Columbus: Merrill.1969).
- Rogers, R.W. (1975). A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. *Journal of Psychology*, 91, 93-114.
- Runkel, Ph.J., Lawrence, K., Oldfield, Sh., Rider, M. & Clark, C. (1971). Stages of Group Development: An Empirical Test of Tuckman's Hypothesis. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 7, 180-195.
- Schilling, S.M. & Gross, E. (1979). Stages of family therapy: A developmental model *Clinical Social Work Journal*, 7, 105-114.
- Schroder, H.M. & Harvey, O.J. (1963). Conceptual organization and group structure. I O. J.Harvey (Ed.), *Motivation and social interaction*. New York: Ronald Press.
- Schutz, W.C. (1958). *FIRO: A Three-Dimensional Theory of Interpersonal Behavior*. New York: Holt.

- Schwebel, M. (1965). *Behavioral Science and Human Survival*. Palo Alto, Cal.: Behavioral Science Press.
- Schwebel, M. (1982). Effects of Nuclear War Threats on Children and Teenagers: Professional Implications. I Physicians for Social Responsibility/NYC (Ed.), *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC. Också i *American Journal of Orthopsychiatry*, 52 (4), 608-618.
- Seligman, M.E.P. (1976). *Hjälplöshet. Om depression, utveckling och död*. Stockholm: Aldus.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Boston: Butterworths.
- Slater, P.E. (1966). *Microcosm: Structural, psychological, and religious evolution in groups*. New York: John Wiley
- Slochover, H. (1984). Hope - beyond hopelessness. *American Imago*, 41, 237-244.
- Small, L. (1971). *The briefer psychotherapies*. New York: Brunner-Mazel.
- Smith, M.B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53, 388-399.
- Staub, E. (1987). The origins of war and the psychological and cultural bases of caring and nonaggressive societies. Draft of a paper prepared for "Images of Nuclear Peace" *Journal of Social Issues*.
- Steiner, C. (1974). Radical psychiatry principles. In Radical Therapist/Rough Times Collective (Eds.), *The Radical Therapist*. London: Penguin Books.
- Stock, D. & Thelen, H.A. (1958). *Emotional dynamics and group culture*. New York: National Training Laboratories.
- Sutton, S.R. (1982). Fear-arousing communication: a critical examination of theory and research. I J.R. Eiser (Ed.), *Social Psychology and Behavioral Medicine*. New York: John Wiley & Sons.
- Tuckman, B.W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399.
- Tuckman, B.W. & Jensen, M.A.C. (1977). Stages of small group development revisited. *Group and Organizational Studies*, 2, 419-427.
- Tyler, T.R. & McGraw, K. (1983). The threat of nuclear war: Risk interpretation and behavioral response. *Journal of Social Studies*, 39, 25-40.
- Urey, H. (1949). *Jag är rädd*. Stockholm: Fredens Förlag.

- Wahlström, R. (1984). Psykologiska utgångspunkter för fredsfostran. *Nordisk Psykologi*, 36, 160-168.
- Wahlström, R. (1986). Forskare mot våld. *Nordisk Psykologi*, 4, 303-305.
- Wangh, M. (1984). The threat of a nuclear holocaust. Metapsychological reflections. *American Imago*, 41, 211-224.
- Watzlawick, P. (1983). *Förändringens språk*. Stockholm: Natur och Kultur. (Eng. uppl.: The Language of Change. New York: Basic Books. 1978.) Wexler, D.A. (1974). A cognitive theory of experiencing, self-actualization, and the therapeutic process. I D.A. Wexler and L.N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- White, R.K. (Ed.) (1986a). *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.
- White, R.K. (1986b). Conclusions. i R.K.White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.
- Wolman, B. (1968). *The unconscious mind: The meaning of Freudian psychology*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Worchel Ph. & D. Byrne (Eds.) (1964). *Personality Change*. New York: Wiley.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I.D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Third edition. New York: Basic Books.
- Yudkin, M. (1984). When kids think the unthinkable. *Psychology Today*, April 1984, 18-25.
- Zurcher, L.A. Jr (1969). Stages in development in poverty program neighborhood action committees. *Journal of Applied Behavioral Science*, 15, 223-258.

Använd litteratur med direkt anknytning till överlevnadsarbete

Barnet, R. (1982). The Arms Race: The Nation's Number One Health Problem. I Physicians for Social Responsibility/NYC (Ed.), *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC.

Boulding, E. (1983). The Social Imagination and the Crisis of Human Future: A North American Perspective. *Forum for Correspondence and Contact*, 13: 2, February, 1983.

Boulding, E. (1986a). *Från vision till verklighet. Ett nordamerikanskt perspektiv*. Stockholm: Fredsårsdelegationen.

Boulding, E. (1986b). Assumptions, Images and Skills. I R.K.White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.

Boyer, P. (1986). A historical view of scare tactics. *Bulletin of Atomic Scientists*, January 1986, 17-19.

Bradley, D. (1983). *No Place to Hide*. Hanover, NH: University Press of New England.

Bradley, M. (1988). The application of psychology to problems of nuclear confrontation and the risk of accidental nuclear war. *Current Research on Peace and Violence*, 11, 1-2, 61-71.

Caldicott, H. (1986). Helen Caldicott on tactics. *Bulletin of Atomic Scientists*, May 1986, 45-46.

Deutsch, M. (1983). The Prevention of World War III: A Psychological Perspective. *Political Psychology*, 4, 3-31.

Escalona, S.K. (1965). Children and the Threat of Nuclear War. I M.Schwebel (Ed.), *Behavioral Science and Human Survival*. Palo Alto: Behavioral Science Press.

Escalona, S.K. (1982a). Growing up with the threat of nuclear war: some indirect effects on personality development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 600-607.

- Escalona, S.K. (1982b). The Effects of the Nuclear Threat on Childhood Development. In Physicians for Social Responsibility/NYC (Ed.), *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC.
- Feshbach, S. (1986). Implications for Changing War-Related Attitudes. I R.K. White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.
- Fiske, S.T., Pratto, F. & Pavelchak, M.A. (1983). Citizens' Images of Nuclear War: Content and Consequences. *Journal of Social Issues*, 39, 1, 41-65.
- Frank, J.D. (1982a). *Sanity and Survival: Psychological Aspects of War and Peace*. New York: Random House.
- Frank, J.D. (1982b). Pre-nuclear Age Leaders and the Nuclear Arms Race. In Physicians for Social Responsibility/NYC (Ed.), *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC.
- Frank, J.D. (1984). Nuclear death: an unprecedented challenge to psychiatry and religion. *American Journal of Psychiatry*, 141, 1343-1348.
- Freud, S. (1932). Warum Krieg? I A. Mitscherlich, A. Richards & J. Strachey (Eds.), *Sigmund Freud. Studienausgabe. Band IX*, s. 271-286. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.
- Fuld, K. & Nevin, J.A. (1988). Why Doesn't Everyone Work to Prevent Nuclear War? A Decision Theory Analysis. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 59-65.
- Harman, W. (1984). Peace on earth: The Impossible Dream Become Possible. *Journal of Humanistic Psychology*, 24, 3, 77-92.
- Janis, I.L. (1972). *Victims of Groupthink*. Boston: Houghton Mifflin.
- Janis, I.L. (1986). International Crisis Management in the Nuclear Age. I R.K. White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.
- Keen, S. (1986). *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination*. San Francisco: Harper and Row.
- Kovel, J. (1983) *Against the State of Nuclear Terror*. London: Pan Books Ltd.
- Lifton, R.J. (1978). *Death in life: Survivors of Hiroshima*. New York: Random House.
- Lifton, R.J. (1979). *The Broken Connection*. New York: Simon & Schuster.

- Lifton, R.J. (1980). Nuclearism. *Journal of Clinical Child Psychology*, 1980, 9, 119-124.
- Lifton, R.J. (1982). Beyond psychic numbing: a call to awareness. In Physicians for Social Responsibility/NYC (Eds.) *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC. Also in *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 619-629.
- Lifton, R.J. & Falk, R. (1982). *Indefensible weapons*.
- Lindgren, M. (1986a). *Med visionen som drivkraft*. Uppsala: Kristna fredsrörelsen.
- Lindgren, M. (1986b). *Framtidsfrön för små*. Uppsala: Kristna fredsrörelsen.
- Mack, J.E. (1982a). Psychosocial Effects of the Nuclear Arms Race. *Bulletin of the Atomic Scientists*, April 1982.
- Mack, J.E. (1982b). The Perception of U.S.-Soviet Intentions and Other Psychological Dimensions of the Nuclear Arms Race. I Physicians for Social Responsibility/NYC (Eds.) *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC
- Macy, J.R. (1983). *Despair and personal power in the nuclear age*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Macy, J.R. (1986). *Faith and Ecology*. 1986 Schumacher Lecture. Opublicerat manuskript.
- Macy, J.R., Seed, J. & Fleming, P. (1988). *Thinking Like a Mountain: Toward a Council of All Beings*. Philadelphia: New Society Publishers.
- McLean, S.E. (1988). Decision-making on nuclear weapons. In Swedish Professionals against Nuclear Arms (Eds.) *Disarmament - but how?* Stockholm: SPNA
- Mitscherlich, A. (1971). *Fred och aggressivitet*. Stockholm: Prisma.
- Nelson, A. (1983). The profession's role in peace facilitation: Psychological Response-ability in the nuclear age. *Association for Transpersonal Psychology News*, 1983.
- Noella-Neumann, E. (1980). *Die Schweigespirale öffentliche Meinung - unsere soziale Haut*. München: Piper.
- Parknäs, L. (1984). Två paradoxer om psykologi i kärnvapenåldern. *PsykologTidningen*, 1984:2.
- Parknäs, L. (1985). Befria livsglädjen ur hopplöshetens fängelse. *Kritisk Psykologi*, 40, nr 3/4, 70-75.

- Parknäs, L. (1989). Från vanmakt till handling. I Rollo May m fl: *Modet att leva. En antologi om tillvarons obönhörliga skönhet*. Stockholm: Utbildningsförlaget Brevskolan.
- Peavy, F. (1986). *Heart Politics*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Raundalen, M. & Raundalen, T.S. (1986). *Barn i atomåldern*. Stockholm: Prisma.
- Richter, H.E. (1981). *Mellan allmakt och vanmakt*. Stockholm: Norstedts. (Tyska originalets titel: *Der Gotteskomplex*. Reinbek: Rowohlt. 1979.)
- Richter, H.E. (1984). *Fredens psykologi*. Stockholm: Norstedts.
- Richter, H.E. (1988). How should we handle human destructiveness? I Swedish Professionals against Nuclear Arms (Eds.), *Disarmament - but how?* Stockholm: SPNA
- Russell, B. & Einstein, A. (1955). The Russell-Einstein manifesto. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 11: 236-237.
- Sandman, P.M. & Valenti J.M. (1986). Scared stiff - or scared into action. *Bulletin of Atomic Scientists*, January 1986, 12-16.
- Schwebel, M. (1965). *Behavioral Science and Human Survival*. Palo Alto, Cal.: Behavioral Science Press.
- Schwebel, M. (1982). Effects of Nuclear War Threats on Children and Teenagers: Professional Implications. I Physicians for Social Responsibility/NYC (Ed.), *Preparing for Nuclear War: The Psychological Effects*. New York: PhSR/NYC. Också i *American Journal of Orthopsychiatry*, 52 (4), 608- 618.
- Seligman, M.E.P. (1976). *Hjälplöshet. Om depression, utveckling och död*. Stockholm: Aldus.
- Slochover, H. (1984). Hope - beyond hopelessness. *American Imago*, 41, 237-244.
- Smith, M.B. (1983). Hope and despair: Keys to the socio-psychodynamics of youth. *American Journal of Orthopsychiatry*, 53, 388-399.
- Snyder, E. (1982). Sustaining the Peacemaker: Spiritual Resources for the Long Haul. *Quaker Life*, July-Aug 1982, 7-8.
- Staub, E. (1987). The origins of war and the psychological and cultural bases of caring and nonaggressive societies. Draft of a paper prepared for "Images of Nuclear Peace" *Journal of Social Issues*.

Tyler, T.R. & McGraw, K. (1983). The threat of nuclear war: Risk interpretation and behavioral response. *Journal of Social Issues*, 39, 25-40.

Urey, H. (1949). *Jag är rädd*. Stockholm: Fredens Förlag.

Wahlström, R. (1984). Psykologiska utgångspunkter för fredsfostran. *Nordisk Psykologi*, 36, 160-168.

Walsh, R. (1984). *Staying Alive. The Psychology of Human Survival*. Boulder, Col.: Shambala Publications. (Sv. uppl.: *Lust till liv*. Hagaberg, Vallentuna, 1987.)

Wangh, M. (1984). The threat of a nuclear holocaust. Metapsychological reflections. *American Imago*, 41, 211-224.

White, R.K. (Ed.) (1986a). *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.

White, R.K. (1986b). Conclusions. i R.K. White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.

Yudkin, M. (1984). When kids think the unthinkable. *Psychology Today*, April 1984, 18-25.

Ziegler, W. L. (1982). *A Mindbook of Imagining/Inventing a World without Weapons*. Denver, Col.: Futures Invention Association.

Zurcher, L.A. Jr (1969). Stages in development in poverty program neighborhood action committees. *Journal of Applied Behavioral Science*, 15, 223-258.

Övrig använd litteratur

Här förtecknas litteratur som inte har anknytning till processforskningen eller som inte skrivits direkt för överlevnadsarbete. Det gäller t ex böcker med anknytning till det nya paradigmet.

Anderson, J.M. (1989). *Vinnande golf genom psykisk träning*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Assagioli, R. (1974). *The Act of Will*. New York: Penguin Books.

Assagioli, R. (1975). *Psychosynthesis. A Collection of Basic Writings*. Wellingborough: Turnstone Press.

Bateson, G. (1987). *Ande och natur. En nödvändig enhet*. Stockholm: Symposion. (Eng. uppl.: *Mind and Nature. A Necessary Unity*. 1979.)

Boulding, E. (1983). The Social Imagination and the Crisis of Human Future: A North American Perspective. *Forum for Correspondence and Contact*, 13: 2, February, 1983.

Boulding, E. (1986a). *Från vision till verklighet. Ett nordamerikanskt perspektiv*. Stockholm: Fredsårsdelegationen.

Boulding, E. (1986b). Assumptions, Images and Skills. I R.K.White (Ed.): *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.

Brøgger, S. (1988) *Det pepprade suset*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Brown, B. (1982). *Psykets dolda makt. Vår innersta energi*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. (Eng.uppl.: *Supermind. The Ultimate Energy*. New York: Harper & Row. 1980.)

Capra, F. (1981). *Fysikens Tao: ett utforskande av parallellerna mellan modern fysik och österländsk mystik*. Göteborg: Korpen. (Eng. uppl.: *The Tao of Physics*. New York: Bantam Books. 1977.)

Ferguson, M.(1982). *Mot en ny tidsålder: personliga och sociala omvandlingar under 80-talet*. Stockholm: Askild & Kärnekull. (Eng.uppl.: *The Aquarian Conspiracy*. Los Angeles: Tarcher. 1980.)

Ferucci, P. (1987). *Bli den du är*. Stockholm: Förlagshuset Hagaberg AB. (Engelsk upplaga: *What We May Be*. London: Thorsons Publishing Group, Ltd.)

- Fisher, R. & Ury, W. (1982). *Vägen till Ja. En nyckel till framgångsrika förhandlingar*. Stockholm: Liber. (Eng uppl: *Getting to Yes. Negotiating agreement without giving in*. Boston: Houghton Mifflin Co. 1981)
- Garaudy, R. (1974). *Att förändra världen och livet*. Stockholm: Gummessons. (Fransk uppl: *L'Alternative - Changer le monde et la vie*. Editions Robert Laffont. 1972)
- Garfield, Ch. (1985). *Topprestation. Mental träning i teori och praktik*. Stockholm: Forum. (Engelsk uppl: *Peak Performance*. Los Angeles: Tarcher. 1984.)
- Gendlin, E.T. (1982). *Fokusering. En psykologisk teknik för självhjälp och utveckling*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. (Eng. uppl.: *Focusing*. New York: Bantam Books. 1981)
- Grof, S. (1985) *Beyond the Brain: Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy*. New York: State Yniversity of New York Press.
- Harman, W. (1984). Peace on earth: The Impossible Dream Become Possible. *Journal of Humanistic Psychology*, 24, 3, 77-92.
- Harman, W. (1988). *Global Mind Change. The Promise of the Last Years of the Twentieth Century*. Indianapolis: Knowledge Systems.
- Harman, W. & Rheingold, H. (1989). *Inspirationens ögonblick*. Stockholm: Förlagshuset Hagaberg.
- Harner, M.(1983) *Shamanens väg*. Göteborg: Bokförlaget Korpen. (Eng. uppl.: *The Way of the Shaman*. New York: Bantam Books. 1982.)
- Janis, I.L. (1972). *Victims of Groupthink*. Boston: Houghton Mifflin.
- Jung, C.G. et al. (1981). *Människan och hennes symboler*. Stockholm: Forum. (Engelska upplagan: *Man and His Symbols*. Aldus Books, London. 1984.)
- Keen, S. (1986). *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination*. San Francisco: Harper and Row.
- Keyes, K. (1983). *Den hundrade apan*. Vallentuna: Hagaberg. (Engelska upplagan: *The hundredth monkey*. Coos Bay,Or.: Vision Books. 1982)
- Koestenbaum, P. (1985). *Filosofi i affärslivet*. Stockholm: Svenska Dagbladet.
- Kuhn, Th. (1970). *The structure of scientific revolutions*. Chicaco: University of Chicago.
- Laing, R.D. (1969). *Upplevelse - beteende*. Stockholm: Pan.
- Laszlo, E. (1972). *Introduction to systems philosophy*. New York.

- Lerner, M. (1986). *Surplus Powerlessness*. Oakland: Institute for Labor and Mental Health.
- Leuner, H.(1984). *Symbol drama. Psykoterapi med dagdrömsteknik*. Stockholm: Natur och Kultur. (Tyska upplagan: (1970). *Katathymes Bilderleben. Einführung in die Psychotherapie mit der Tagtraumtechnik*. Georg Thieme Verlag.)
- Lieberman, M. A., Yalom, I.D. & Miles, M.B. (1973) *Encounter Groups: First Facts*. New York: Basic Books.
- Macy, J.R. (1978). *Interdependence: Mutual Causality in early Buddhist teachings and general systems theory*. Doct. diss., Syracuse University.
- Macy, J.R. (1983). *Despair and personal power in the nuclear age*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Macy, J.R. (1986). *Faith and Ecology*. 1986 Schumacher Lecture. Opublicerat manuskript.
- Macy, J.R., Seed, J., Fleming, P. & Næss, A. (1988). *Thinking Like a Mountain: Toward a Council of All Beings*. Philadelphia: New Society Publishers.
- May, R. (1978). *Kärlek och vilja*. Stockholm: Bonniers.(Engelsk upplaga: *Love and Will*. W.W.Norton & Company, Inc. 1969.)
- McCluggage, D. (1983). *The Centered Skier*. New York: Bantam Books.
- Moxnes, P.(1981). *Ångest och arbetsmiljö*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Moxnes, P.(1984). *Att lära och utvecklas i arbetsmiljön*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Peck, M. Scott (1988). *Den smala vägen*. Stockholm: Hagaberg. (Eng. uppl.: *The Road Less Travelled*. Touchstone: Touchstone Books. 1980.)
- Peck, M. Scott (1989) *Det svåra steget till gemenskap. Om personlig mognad och fördjupat ansvar i grupper, företag och familjer*. Stockholm: Hagaberg. (Eng.uppl.: *The Different Drum*. Simon & Schuster.)
- Richter, H.E. (1981). *Mellan allmakt och vanmakt*. Stockholm: Norstedts.(Tyska originalets titel: *Der Gotteskomplex*. Reinbek: Rowohlt. 1979.)
- Richter, H.E. (1984). *Fredens psykologi*. Stockholm: Norstedts.
- Rogers, Carl R. (1976) *Frihet att lära. Om att själv få styra sitt sökande efter kunskap*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. (Eng.uppl. *Freedom to learn*. Columbus: Merrill.1969).

- Russell, B. & Einstein, A. (1955). The Russell-Einstein manifesto. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 11: 236-237.
- Sandemose, A. *En flykting korsar sitt spår*. Stockholm: Forum Pocket.
- Simonton, C., Matthews-Simonton, S. & Creighton, J. (1980). *Du kan bli frisk igen. En bok för cancersjuka och deras familjer*. Stockholm: Wahlström & Widstrand. (Eng. uppl.: *Getting Well Again*. New York: Bantam Books. 1980)
- Slater, P.E. (1966). *Microcosm: Structural, psychological, and religious evolution in groups*. New York: John Wiley.
- Slochover, H. (1984). Hope - beyond hopelessness. *American Imago*, 41, 237-244.
- Snyder, E. (1982). Sustaining the Peacemaker: Spiritual Resources for the Long Haul. *Quaker Life*, July-Aug 1982, 7-8.
- SOU 1989:62. (1989). *Alternativa terapier i Sverige. En kartläggning av alternativmedicinkommittén*. Stockholm: Allmänna förlaget.
- Sperry, R. (1981). Changing priorities. *Annual Review of Neurosciences*, 1981.
- Swimme, B. (1984). *The Universe is a Green Dragon. A Cosmic Creation Story*. Santa Fe: Bear & Company.
- Targ, R. & Puthoff, H. (1980). *Psykets räckvidd. Om forskning kring våra inre resurser*. Stockholm: Askild & Kärnekull. (Eng. uppl.: *Mind-Reach. Scientists Look at Psychic Ability*. 1977.)
- Teilhard de Chardin (1985). *Så tror jag*. Stockholm: Hagaberg.
- Treutiger, R. (1988). *Meditation för framgång i affärs- och arbetsliv*. Stockholm: Prisma.
- Walsh, R. (1987). *Lust till liv*, Hagaberg, Vallentuna. (Eng. uppl.: *Staying Alive. The Psychology of Human Survival*. Boulder, Col.: Shambala Publications. 1984.)
- White, R.K. (Ed.) (1986a). *Psychology and the prevention of nuclear war. A Book of Readings*. New York: New York University Press.
- Wilber, K. (Ed.) (1982). *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes. Exploring the Leading Edge of Science*. Boulder, Colorado: Shambala Publications
- Wilber, K. (1983). *Eye to eye. The Quest for the New Paradigm*. Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday.
- Young, A.M. (1976a). *The Geometry of Meaning*. New York: Delacorte Press.

Young, A.M. (1976b). *The Reflexive Universe: Evolution of Consciousness*. New York: Delacorte Press.

Ziegler, W. L. (1982). *A Mindbook of Imagining/Inventing a World without*