

Betragtninger over

muskeltonusforhold

under handleforløb

Betragtninger over
muskeltonusforhold
under handleforløb

Jan Ivanouw

Ivanouws Forlag

©Copyright 1977, 2010 Jan Ivanouw

1. elektroniske udgave

Lay-out og opsætning: Jan Ivanouw.

Sat med fonten Computer Modern
ved hjælp af pakken Memoir i tekstbehandlingsprogrammet L^AT_EX

Ivanouws Forlag,
Nordborggade 6
2100 København Ø

Bogen kan hentes på websiden <http://www.muskeltonuspsyke.dk>
Bogen må kun videredistribueres i sin helhed. Der må ikke ændres i teksten.

Indhold

Indhold	5
Forord	7
1 Indledning	9
1.1 Hovedteser i opgaven	10
1.2 Motoriske teorier om bevidsthedslivet	11
1.3 Oversigt over de enkelte kapitler.	13
2 En teori om muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet	15
2.1 Resumé af tidligere fund	15
2.2 Tranekjær Rasmussens emnelære.	17
2.3 En foreløbig, bred, præsentation af teorien om sammenhæng mellem muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet	19
2.4 Koncentration og automatisering	22
2.5 En metateoretisk digression.	24
3 Miller, Gallanter og Pribrams handlemodel	29
4 Torsten Ingemann Nielsens handlemodel	33
4.1 Handleindstillinger og handleforståelsesdimensioner	33
4.2 Handlestrategier og -taktikker	36
5 Skitse til en teori om muskulære paraleller til Torsten Ingemann Nielsens Handlemodel	41
5.1 Muskeltonusforhold der svarer til handlemodellens oplevelseskategorier under erkendelse af handlingen.	42
5.2 Muskeltonusforhold, der svarer til oplevelseskategorier under handlingen.	46
5.3 Hypotoni som led i opgivelse af handlingsmål	51

6	Handletaktikker og -strategier, der implicerer voluntær regulation af muskulære forhold i egen krop	55
6.1	Kropslige handletaktikker anvendt som led i andre handletaktikker	56
6.2	Kropslige handletaktikker anvendt med kroppen som mål	60
7	Resume og konklusion	63
	Litteraturliste	65

Forord

Dette arbejde blev skrevet som en videreføring af mit tidligere arbejde med at beskrive forsøg og behandlingsresultater med muskeltonusforhold og sammenholde dem med psykologisk teori.

Forståelsen af nærværende arbejde forudsætter derfor en vis bekendthed med området. En gennemgang findes i et tidligere arbejde (Ivanouw, 1977). Med hensyn til behandlingserfaringer kan endvidere henvises til værker af Wilhelm Reich og Lillemor Johsen.

Til opgaven har Olav Storm Jensen og Else Guldager Christensen bidraget med ideer, vejledning og kritik. Ulla Christensen har renskrevet manuskriptet.

Jan Ivanouw

Forord til 1. elektroniske udgave

Bogen er hermed genudgivet i elektronisk udgave. Den oprindelige tekst er bibeholdt med enkelte ændringer i opsætningen.

København, september 2010

Jan Ivanouw

Kapitel 1

Indledning

Denne opgave har sit udspring i min interesse for kropsterapeutisk praksis. Jeg har i et tidligere arbejde beskrevet kropsterapi med sideløbende muskulær og verbal behandling. (Ivanouw, 1977). I dette gennemgik jeg problemstillinger ved måling af muskeltonusforhold og behandling af muskulaturen. Jeg refererede teorier om sammenhænge mellem muskulære og psykologiske forhold. Her byggede jeg dels på en eksperimentalpsykologisk og dels på en psykoanalytisk tradition. Jeg konkluderede med en anbefaling af to veje for videreudvikling af den almene teori om sammenhænge mellem psykiske og muskulære forhold, nemlig dels en teoridannelse ud fra den nyere neuropsykologiske forskning, og dels forsøg på at beskrive muskeltonusprocesser i forhold til en generel kognitionshandlingsteori.

I nærværende arbejde vil jeg arbejde med det sidste forslag. Formålene med dette er flere. For det første mangler der i den almenpsykologiske teori en integration af muskeltonusforhold. Disse er vel anerkendt i den klinisk psykologiske teori men ikke i den almene, selvom der foreligger eksperimentalpsykologiske data, der kunne berettiggende dette. For det andet mener jeg, at teorien om muskeltonusforholdene kan medvirke til at slå bro mellem almenpsykologien og dels den indtil nu ret reduktionistiske neurofysiologiske teori og delse den klinisk psykologiske teori. For det tredje ønsker jeg at bidrage til udviklingen af denne teoridannelse ud fra dens betydning for et subjektproblematiserende synspunkt, hvor personen opfattes og opfatter sig selv som aktivt handlende (hvad enten det er som udtryk for sig selv som enkeltperson eller som udtryk for et kollektiv), i modsætning til en opfattelse af personen som blot reagerende på stimuli.

Hovedlinien i opgaven er at undersøge om det er muligt at tage udgangspunkt i en subjektproblematiserende handlemodel og gennemføre et analogt modelræsonnement m.h.t. muskeltonusforhold hos det handlende individ. Opgaven får således status som *et tankeeksperiment*, som

ganske vist bygger på en række erfaringer med behandling og på en række eksperimentalpsykologiske resultater (beskrevet i det tidligere arbejde), men som i sig selv foreløbigt kommer til at savne empirisk underbygning.

Formålet med denne arbejdsmåde er at forsøge at skitsere en teori, som det vil være frugtbart at arbejde videre med i kropsterapeutisk praksis og i forskning indenfor området. Kriterierne for vurderingen af denne teori bliver således at den ikke skal stride imod den eksisterende viden, at den skal have en indre konsistens og at den skal kunne være frugtbar for det videre arbejde.

I opgaven vil handlinger blive beskrevet på forskellige niveauer:

1. Handlinger beskrives ud fra muskulære processer under handleforløbet. Dels sådanne, som direkte bidrager til faktisk fysisk bevægelse, dels sådanne, som ikke gør dette, men antages at have en anden betydning for handleforløbet.
2. Handlinger beskrives funktionelt som sekvensopdelt hierarkisk ordnede adfærdsforløb, men "plan" som den centrale begreb. Miller, Gallanter og Pribrams model anvendes til denne form for beskrivelse.
3. Handlinger beskrives som udtryk for personens aktive ønsken, målsætten, planlægning, og hvor den måde handlingsforløb fremtræder eller kunne fremtræde i personens bevidsthedsliv bliver et centralt emne. I beskrivelser på dette niveau tages udgangspunkt i Inge-mann Nielsens handlemodel.

Handlinger kunne også beskrives på andre niveauer, f.eks. ud fra de neurofysiologiske begivenheder under handleforløbet, eller som de afspejler sig i statistisk-sociologiske beskrivelser af forandringer i større sociale systemer, men i denne opgave vil jeg holde mig til de førstnævnte tre niveauer.

Erfaringer fra kropsterapi viser, at der findes hypertone (overspændte) og hypotone (underspændte) muskler, og at de forskellige grader af hyper- og hypotoni i forskellige kropsmuskler giver karakteristiske forskellige resultater ved behandling.

De eksperimentalpsykologiske data beskæftiger sig kun med hypertoner og viser, at der er karakteristiske sammenhænge mellem opspænding og en beskæftigen sig med forskellige opgaver.

1.1 Hovedteser i opgaven

Til et *opspændingsmønster*, der er differentieret i de forskellige muskler i kroppen, svarer en indstilling på, en koncentration om, en bestemt handlingshelhed. Denne handlingshelhed kan være en opgave, der skal løses,

der kan være det handleforløb, der følger af en bestemt beslutning el. lign. Det karakteristiske er, at det for den handlende person fremtræder (eller kunne fremtræde) som led i samme forløb mod et bestemt (mere eller mindre velstruktureret) mål.

Til koncentration om, indstilling på, *forskellige* handlinger svarer *forskellige* opspændingsmønstre i muskulaturen.

Til en *underspænding* i muskulaturen svarer en opgivelse af et realisere nogle for personen essentielle handlingsmål, hvor denne opgivelse ikke har karakter af bevidst formålsrettet unkladelse, der kompenseres af andre handlinger, eller evt. kun er midlertidig, men hvor den har karakter af at være kommet i stand uden personens vilje og måske vidende, og hvor den i hvert tilfælde efterhånden unddrager sig såvel vilje som viden. Det kan være de aspekter af handlingshelheden der udgøres af de tilknyttede affekter, eller det kan være de tilknyttede forestillinger, eller det kan være flere eller alle disse aspekter, der fremover er unddraget bevidsthedslivet.

1.2 Motoriske teorier om bevidsthedslivet

I den tidlige psykologi var der mange forsøg på at forbinde bevidsthedslivet med muskulære forhold. Gennemgang af disse teorier findes i Smith (1969), Woodworth & Schlosberg (1954, s. 173-179), Bourne et al. (1971, s. 34-36).

Jeg vil her gennemgå nogle eksempler på sådanne synspunkter. Washburn (1926) kritiserer gestaltpsykologien for i deres forklaring af den måde stimulusmaterialet organiseres på i perceptionen, at standse ved forklaringer som *emphasis*, "den gode figur" o.lign. Hun understreger i stedet den motoriske handling, som for personen er forbundet med den aktuelle perception. Hun forklarer f.eks. at figuren fremstår fra grunden som et objekt, med at den opleves som lettere at "samle op". Hun mener, at vores måde at percipere på, bygger på vores erfaringer med at have med ting at gøre, f.eks. at tage dem op fra underlaget. At der kan forekomme skift i kipfigurer forklares med, at de er konstruerede så de to figurer ser ud til at være lige lette at samle op fra underlaget, og hun mener, at det er andre faktorer der forårsager kippene, f.eks. benævnelsen af "sort" og "hvid", træthed ved at fikse samme punkt o.s.v.

Dette som nogle eksempler på hendes måde at ræsonnere ud fra de handlinger man foretager med objekterne. Hun beskriver nærmere sin teori således:

"Reaktionerne giver anledning til kinæstetiske (proprioceptive) impulser, og dette *hvadenten det er fuldt udførte handlinger eller kun tentative, begyndende handlinger*. Disse kinæstetiske impulser følger alle ydre stimuli, som personen i det hele taget reagerer på".

Disse kinæstetiske impulser kan give anledning til kinæstetiske oplevelser, men gør det ikke nødvendigvis.

“Vore vaner er dannet under indflydelse af praktiske behov, og vi kan leve en stor del af tiden ganske udmærket uden at analysere vores oplevelse af relationer i kinæstetiske sansationskomplekser. Men hvadenten vi reagerer på disse kinæstetiske processer eller ej, influerer de og de bevægelser som ligger under dem vores oplevelsesverden”.

Hun beskriver nogle forskellige relationer, som de kan opleves og forbinder dem med muskulære indstillinger:

“Den enkle relationsoplevelse ’*men*’ må vi antage opstår når uforenlige bevægelser tenderer mod at blive fremkaldt. Den enkle relationsoplevelse af forskel opstår, når der er et pludseligt skift i motoriske innervation. Grader af *intensitet* kan afhænge af den oplevede grad af diffusion af det motoriske response. Oplevelser af *varighed* ... kan afhænge af anstrengelser og afslapninger o.s.v. Hvis relationsoplevelser har denne kinæstetiske oprindelse, er det let at opfatte dem som fremkaldt ikke af absolutte stimuli, men af forandringer i relationer i stimuli, d.v.s. forandringer i diffusion, lokalisation, varighed, kombinationer o.s.v. i organismens bevægelser, gennemførte eller tentative.”

Langfeldt skriver at “bevidsthed er identisk med organismens specifikke response”. (1927, s. 2).

“I stedet for at identificere bevidstheden med de afferente impulser, mener jeg, at hvor der end er det vi kalder ’bevidsthed’, vil vi finde både afferente impulser og impulser til den tværstibede muskulatur. Disse sidste impulser kan være for svage til at producere bevægelse, men det vigtige er, at der må være en efferent impuls” (ibid., s. 2).

“Tænkning er en serie af operationer eller eksperimenter, som man tænker på, d.v.s. operationer eller eksperimenter, som vi forestiller os udført”. Tænkning sætter personen i en bevidsthedstilstand, der meget ligner den han ville have haft hvis disse operationer eller eksperimenter ikke bare var udført i forestillingen, men i virkeligheden. (ibid., s. 8).

Metzger (1974) gennemgår teorierne om øjenbevægelse som forklaringen på oplevelsen af form (Wundts teori). Han kritiserer denne “motor-copy-theory” fordi øjnene hverken kan eller faktisk foretager de bevægelser. Han fortolker endvidere Strattons forsøg med briller, der vender retinabillederne eller forvansker det (og hvor personen efter et stykke tid kan se normalt med brillerne på) som bevis for at teorien er forkert. Den teori, han omtaler, er imidlertid en noget anden end den motoriske perceptionsteori som bl.a. Washburn og Langfeld har fæstet, idet disse ikke taler om en motorisk følge af konturer i det perciperede, men derimod om de motoriske handlinger, eller indstillinger på handlinger, som personen forbinder med det perciperede.

Bourne et al. (1971) gennemgår de motoriske perceptionsteorier. Han citerer en række fund, der viser at muskelspændinger følger tankevirksomhed. At bevidst opspænding kan facilitere opgaveløsning, at denne aktivitet er afhængig af personens erfaringer (døvstumme har kraftig aktivitet i hænderne under løsning af matematikproblemer, mens normale

ikke havde så meget - de døvstumme taler normalt med hænderne). Talebevægelser i talemuskulaturen letter forståelsen af det læste. Han konkluderer, at den mentale aktivitet i en vis forstand kan synes at være afhængig af specifik muskeltonus. men at alle psykologer ikke er overbevist om, at tænkning og muskulære aktivitet er identiske, og at tænkningen kan repræsenteres komplet ved mønstre af perifer aktivitet. Han anfører den teori, at den fundne aktivitet kan være et overskudsfænomen, at den neurofysiologiske aktivitet kommer til at aktivere det perifere apparat uden derfor, at det har nogen særlig betydning.

En mere moderat teori mener han er, at muskeltonus har nogen betydning, at der eksisterer en optimal muskeltonus, men at det er de centrale neurologiske forhold, der er det essentielle. Trods disse resultater synes han ikke det ser ud til, at der er opstillet nogen mere udarbejdet teori om forholdet mellem muskeltonusforhold og bevidsthedsliv.

De motoriske bevidsthedsteorier er i nyere tid fulgt op af forskergruppen omkring Werner og Wapner, som har introduceret termen *sensory-tonic* perceptionsteori. Denne forskningstradition understreger betydningen af både sensoriske og toniske faktorer for perceptionen, hvor de med toniske faktorer mener såvel viscerale som muskulært-skeletale forhold (holdning). (Werner & Wapner, 1949, 91). I denne forskningstradition er der foretaget en række eksperimenter, specielt med perceptionen af rumlige forhold under forskellige toniske betingelser, frembragt bl.a. ved at manipulere fp's rumlige stilling. Imidlertid synes der ikke i denne forskningstradition at være nogen teoridannelse, der forbinder de toniske forhold med handlingsmæssige forhold i personens dagligdag, sådan som der var tilløb til i de tidligere motoriske perceptionsteorier.

Ingemann Nielsen (1975) kritiserer den tidlige teoridannelse, der har søgt at *reducere* viljesfænomener til muskelspændinger. Jeg søger i dette arbejde at beskrive muskeltonusforhold under handleforløb ud fra et ikke-reduktionistisk program.

1.3 Oversigt over de enkelte kapitler.

I indledningen af *kapitel 1* har jeg givet en beskrivelse af formål, en kort fremstilling af opgavens hovedtese og en kort historisk omtale af muskeltonusteorier.

I *kapitel 2* giver jeg en fremstilling af de vigtigst fund fra mit tidligere arbejde samt en samlet fremstilling af den teori, jeg har opstillet.

I *kapitel 3 og 4* vil jeg fremstille nogle psykologiske handlemodeller, nemlig Miller et al.'s funktionelle model og Ingemann Nielsens subjekt-problematiserende, fænomenologiske model.

Jeg vil derefter i *kapitel 5* søge at sammenkæde min foreløbige teori - som den er fremstillet i kapitel 2 - med Ingemann Nielsens handlemodel.

Kapitel 6 er resumé og konklusion.

Kapitel 2

En teori om muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet

2.1 Resumé af tidligere fund

I dette kapitel vil jeg give en fremstilling af den teori, jeg foreløbigt har opstillet angående sammenhænge mellem muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet. Som grundlag for denne vil jeg først gennemgå de vigtigste fund fra mit tidligere arbejde, og introducere nogle begreber til beskrivelse af bevidsthedsforløb hentet fra Tranekjær Rasmussens emnelære. Jeg vil kort gennemgå resultaterne af mit tidligere arbejde (Ivanou, 1977).

Der findes forskellige systemer til måling af muskeltonus. Et af disse er palpationsmåling (berøring af muskulaturen med fingrene). Man kan måle muskeltonus ved palpationsmåling på konsistent og reliabel måde, men indtil videre kun indenfor de forskellige skoler af kropsterapeuter, der har fælles uddannelse og træning. Muskelpalpation kan give valide mål for personens grad af psykopatologi. Der kan ved palpationen udifferentieres en række forskellige dimensioner i testerens oplevelse, som kan danne udgangspunkt for hypoteser om parallelliteter mellem muskeltonusforhold og begivenheder i personens handlings- og bevidsthedsliv.

Vi ved fra psykologiske forsøg, at der er forøget elektrisk aktivitet i muskulaturen under opgaveløsning af forskellig art. Vi ved endvidere, at der ligeledes er forøget elektrisk aktivitet i visse muskler under psykiatrisk samtale om følelsesladede emner. Denne aktivitet har form af gradienter. Disse svarer til oplevelsen af at anstrenge sig, koncentrere sig. De synes at have en organiserende funktion. Hastigheden gradienternes stigning siges at svare til oplevet involvering hos personen.

Den omtalte organiserende funktion kan også ses som et forsvar mod

desorganiserende impulser, hvad enten disse kommer indefra eller udefra.

Vi ved, at disse former for aktivitet er differentieret i forskellig muskulatur, svarende til opgavens art. Vi fortolker det specielle mønster som værende i en eller anden forstand funktionel eller rudimentær i forhold til den specielle opgave.

Vi ved fra psykoterapien, at der kan være kraftig affektiv aktivitet knyttet til tidligere uløste problemer ved behandling af spændte muskler (Reich), og vi ved at denne behandlingsform kan give negative resultater i form af overvældende affekter, der ikke altid kan heftes på nogen bestemt problematik, og som på en diffus og destruktiv måde vendes mod omgivelserne eller personen selv. Vi ved, at behandling af hypotoni også fremkalder uløste fortidige problematikker, men ofte på en anden måde end behandling af spændingerne, nemlig ved at der som regel først kommer forestillingsbilleder i bevidsthedslivet fra forskellige fortidige situationer, og først derefter (dog af og til samtidig) tilhørende affekter og/eller handleimpulser - og at det derved ofte er lettere at give affekten den rette adresse. Vi ved, at der er forskellige behandlingsresultater af de lettere grader af hyper- og hypotoni og af de sværere, og at de lettere har forbindelse til problematikker, der er lettere tilgængelige, ikke virker så fremmede for personen, og lettere kan integreres. Dette fører til en skelnen mellem *førfunktionel* og *ufunktionel* muskulatur.

Der er endvidere mange erfaringer, der tyder på, at der er en bestemt slags dybere grader af hyper- og hypotoni, der alligevel har forbindelse med aktuelle problemer. Disse kaldes *situations-* hyper- og hypotonier. Det er erfaringerne med situationsspændingerne, der har lært os, at man ikke altid skal spænde af - at man tværtimod i visse situationer skal søge at opretholde eller styrke spændinger.

Vi ved endvidere, at jo større grad af psykopatologi, jo større er forekomsten af dybe, ufunktionelle hyper- og hypotonier. Vi har erfaringer der tyder på at der er karakteristiske forskelle i de psykopatologiformer, der især ledsages af overvægt af hypotonier (psykose) og de, der især ledsages af overvægt af hypertoner (neurose).

Vi har endvidere erfaringer for at personer med mange ufunktionelle hypotonier har stærkt brug for de hypertoner, de har - at en behandling af disse kan fremme psykotiske gennembrud.

Hypertonierne er blevet opfattet i behandlingssammenhænge som repræsenterende forsvarsmekanismen: fortrængning. (Reich). Slaphederne opfattes af Nic Waal-skolen som et dybere mere regressivt forsvar, og af Lillemor Johnsen som repræsenterende det fortrængte "indhold", d.v.s. affekter, impulser og forestillinger. Ud fra de beskrevne behandlingserfaringer har jeg foreløbigt fulgt Johnsens fortolkning.

Forsøgsvis er muskeltonusforholdene søgt relateret til den psykoanalytiske strukturelle model, således at der til *id'et* svarer hypoton muskulatur. *Ego* svarer til hypoton muskulatur. *Over-jeg* svarer til *mønsteret* af de *ufunktionelle* hyper- og hypotonier. Denne fortolkning af muskeltonus-

forhold i psykoanalytisk begrebsramme vil ikke blive yderligere berørt i dette arbejde, hvor formålet er at arbejde med en almenpsykologisk teori, i form af handlemodeller.

Jeg centrerer herunder specielt på de “normale” eller “sunde” psykologiske funktionsmåder for at opstille et grundlag for senere at behandle psykopatologiske tilstande som specialtilfælde af de almene lovmæssigheder. Et arbejde, der forudsætter en omfortolkning af den psykoanalytiske model til et almen psykologisk (Ivanou, 1977, s. 172 f).

2.2 Tranekjær Rasmussens emnelære.

Beskrivelse af begivenheder under et handleforløb kræver en begrebsramme til beskrivelse af strømmen af oplevelser i bevidsthedslivet. En sådan begrebsramme er udformet af Tranekjær Rasmussen (1956), og jeg vil kort præsentere den som udgangspunkt for den senere fremstilling.

Hovedtanken i Tranekjær Rasmussens beskrivelsessystem er så nøjagtigt som muligt at beskrive de faktiske forhold i personernes bevidsthedsliv. Tranekjær anvender begrebet *emne* om ethvert noget, som kan være os bevidst. Det karakteristiske ved dette begreb er det relative i det, som svarer til den relativitet, der er i bevidsthedslivet. En bestemt genstand, et bestemt ord, en bestemt egenskab kan snart være det, som fremtræder som det centrale for personen, snart kan den samme genstand, det samme ord, den samme egenskab fremtræde som led i, moment ved, et andet emne, der nu er det centrale for personen.

Dette andet emne kan f.eks. være et slags *overbegreb*, der indbefatter det tidligere selvstændige emne (som når et bord bliver en del af en sofagrube - altså ikke bare som en talemåde, men ved at det bord, som før fremtrådte som det centrale for personen - f.eks. p.g.a. den specielle farve på bordpladen - nu kun indgår som en del af den sofagrube, der nu som helhed står centralt i bevidsthedslivet, f.eks. fordi man er ved at beslutte sig til om man skal købe den eller ej).

Det kan også være, at den samme genstand kan fremtræde på to forskellige måder som to forskellige emner. (Den samme stol kan fremtræde som en god stol at sidde på, og et øjeblik efter som det eneste våben jeg har til at holde den knivstikker fra livet).

Tranekjær Rasmussen har udviklet et sprog til at betegne forskellige variationer i bevidsthedslivet ud fra sit emne-begreb. Han taler om emnets *fremtrædelsesform* (ibid., 48 ff) for at betegne at ethvert emne i et givet øjeblik fremstår i bevidsthedslivet i en bestemt form (bordet ses f.eks. fra en bestemt side i et bestemt perspektiv), men dette behøver ikke at være klart for den oplevende person, som faktisk kan opleve det samme emne selvom fremtrædelsesformen ændrer sig lidt (når han f.eks. går rundt om bordet).

Denne fremtrædelsesform kan imidlertid også blive personen bevidst

som *forskellig* fra andre fremtrædelser (når personen f.eks. beskæftiger sig med at anbringe bordet på en sådan måde, at man ikke fra gæsternes side kan se det brændte mærke fra cigareten). Eller fremtrædelsesformen kan blive et selvstændigt emne (når man f.eks. forsøger at tegne bordet naturalistisk og er optaget af perspektivet o.s.v.).

Emnet kan også selv blive fremtrædelsesform for et andet emne og træde i baggrunden som selvstændigt emne (når man f.eks. ser på bordet og siger "ja før i tiden da var der håndværk til" og begynder at føle længsel efter de tider).

Tranekjær taler endvidere om emnets *momenter* (ibid., s. 74 ff), når man beskæftiger sig med forskellige egenskaber eller aspekter ved emnet (i den bestemte fremtrædelsesform), f.eks. farven, lugten, blødheden.

Den relativitet, der kommer til udtryk i emnelæren - og som gør den så svær at forstå - gør den velegnet til at fange den store foranderlighed og plasticitet, der faktisk er i menneskers bevidsthedsliv.

Af mangler ved emnelæren, som er af betydning for nærværende problemstilling er, at emner måske i for høj grad af Tranekjær Rasmussen beskrives isoleret fra handlingslivet, og derved kan få et præg af statiske enheder, som kunne indbyde til at opfatte dem som en for *bevidsthedselementer*, selvom dette ville ligge Tranekjær fjernt. Den marxistiske opfattelse af bevidstheden som spejlende omverdenen ud fra personens virksomhed i den ligger nærmere på den brug af emnelæren, som jeg forsøger at fremstille.

Et andet kritikpunkt af relevans for nærværende problemstilling er, at emnelæren bedst beskriver den udviklede emneverden, når emnerne *er* blevet dannede, og mindre godt kan beskrive emnerne i deres opståen fra, eller eksistens som, meget vage helheder (som f.eks. beskrevet af Kragh & Smith, 1970). Det bliver derved sværere at beskrive hvorledes bevidsthedslivet forandres under et handleforløb, hvor handlingsforløbet f.eks. kan fremtræde meget vagt og globalt på et tidligt tidspunkt i handlingsforløbet for efter hånden gennem handlingsforløbet og som følge af en mere og mere præcis planlægning kan blive mere og mere skarpe og præcise.

Perls har forsøgt at fange dette aspekt af bevidsthedslivet i sin beskrivelse af "kontaktforløb" og hvorledes figur-grundforhold skifter og gestalter bliver stærkere og svagere under handleforløbet (Perls et al. 1951, s. 400 ff).

Med *bevidsthedslivet* mener jeg i det følgende den fortløbende strøm af emner, der fremtræder i forskellige former som en vekslen af forskellige perceptioner, forestillinger, verbale tanker, stemninger, følelser.

2.3 En foreløbig, bred, præsentation af teorien om sammenhæng mellem muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet

Nedenstående er den sammentrængte konklusion af resultaterne fra det tidligere arbejde i form af en teori vedrørende sammenhæng mellem handlings- og bevidsthedslivet og muskeltonusforhold. (Ivanou, 1977, 174-178).

Til et projekt, forstået i meget bred forstand: En sekvens af handlingshelheder, som styres efter en kompliceret målforestilling om en forandring i omverdenen (eller opretholdelse af tilstand, der kræver konstant modvirken af nedbrydende kræfter), svarer et bestemt system af muskel-opspændinger i kroppens forskellige muskler. Efterhånden som projektets forskellige dele afsluttes, opløses de forskellige opspændinger i kroppen. Afhængig af personens måde at forholde sig til sit projekt, skal dette forstås som enten faktiske konstante stående opspændinger, hvis personen hele tiden er opslugt af sit projekt, lader sine handlinger og sine tanker beskæftige med det, - eller som dispositioner til opspændinger, som i mindre perioder kan forsvinde (hvileperioder), for let at aktualiseres igen ved genoptagelse af den dagligedag, der har med projektet at gøre.

Projekter kan være langvarige eller kortvarige. De kan være meget omfattende (som antydnet ovenfor) eller mere underordnede. Til alle slags projekter svarer et system af opspændinger. Den samme person kan have flere projekter sideløbende, og det kan være projekter af højst forskellig kompleksitetsgrad. Hertil svarer forskellige opspændingsmønstre, som lejret "ovenpå" hinanden. En kraftig opspænding kan således f.eks. tænkes at være "overdetermineret" ved samtidig at indgå i flere projekter, der hver for sig lægger deres til opspændingen. (Selvom jeg ikke opstiller nogen hypotese om, at den samlede opspænding er en "sum" af delopspændingerne fra de forskellige projekter).

Den nærmere betydning af opspændingerne er at være et led i den koncentration eller indstilling af personens hele organisme, som indgår i organiseringen i forhold til den motorisk-sensorisk-motivationsenhed, som et projekt er. I en vis forstand kan man også sige, at en sådan koncentration, organisation repræsenterer et forsvar, nemlig mod sådanne stimuli og impulser, som ville rette personen mod noget andet, bryde koncentrationen, fremme en konkurrerende organisering. Det, som forsvaret er rettet imod kan både være ydre forstyrrende stimuli (i forhold til projektet) og det kan være indre impulser (hvor termen *forsvar* har sin oprindelige psykoanalytiske betydning).

Det opspændingsmønster, der findes i forbindelse med et bestemt projekt, er funktionelt i forhold til dette. Det kan være forberedende i forhold til faktiske motoriske handlinger, der skal finde sted, eller det kan være en slags rudimenter, som når der specielt er aktivitet i talemus-

kler i forbindelse med tankevirksomhed. Den indstilling, som afspejler sig i muskelospændingssystemet, er en organisering, som influerer på hele personens funktionsmåde, og som i en vis forstand er selvmotiverende. Jvf. begreber som funktionel autonomi (Allport) og jeg-drifter, der betjener sig af neutraliseret energi (Hartmann). Denne organisering af personens funktionsmåde, vil influere på bevidsthedslivet, men en aktualiseret opspænding behøver ikke at følges med oplevelser, der vedrører projektet.

Imidlertid er der mest kraft (hele gestalter) og mest oplevet mening, når personens bevidsthedsliv omhandler emner, der har funktionel tilknytning til det aktuelle projekt, som muskelospændingssystemet er et led i. manglende afspejling af dette i bevidsthedslivet, kan svare til oplevelser af meningsløshed, rastløshed, ikke at være på højde med sig selv, en følelse af at der var noget mere vigtigt, man skulle, en følelse af uærlighed overfor sig selv.

Indtil nu har jeg beskrevet projekter ud fra en forestilling om bevidst voluntært initierede, eller i hver fald accepterede, handlingsforløb. Beskrivelsen skal imidlertid også gælde handlingsforløb, som trænger sig på uden voluntær beslutning. Man kan tænke på beskrivelser af ubevidst materiale, som trænger sig på under en terapeutisk proces eller ved et begyndende psykotisk gennembrud. Ønsker og lyster, som i begyndelsen ikke er særlig klare i bevidsthedslivet, begynder at gøre sig gældende, påvirker organismens organisering, indstilling og interfererer som oftest med andre projekter, som er i gang.

De projekter, som gør sig gældende uden at være en følge af bevidste beslutninger, har ofte at gøre med noget affektbetonet, som, hvis personen tillod aktualisering af de tilhørende handleforløb, ville resultere i ophidselsesforløb af forskellig art. Hvis ikke de tillades at gøre sig klart gældende, vil de vise sig i form af diffus ophidselse, angst, og vil kunne forstyrre andre projekter, som derfor må organiseres fastere mod denne trussel. Derfor den kraftigere muskelospænding i forbindelse med angsttilstande (forsvar mod angsten).

Projekter er for den enkelte person ikke tilfældige og meget varierende, men tværtimod ofte af samme art. En bestemt person involverer sig ofte i projekter, der ligner hinanden (bestemt af varige livssituationsforhold - samfundsforhold), og ofte står i et vist subsidiaritetsforhold til hinanden. Man kan for nogle personer tale om livsvarige projekter, der er overordnede alle de andre. Det er således ikke underligt, hvis et bestemt opspændingsmønster - med variationer - karakteriserer dem samme person og at det er et billede på hans projekter, hans personlighed.

Det, der repræsenteres i det *varige* opspændingsmønster, vil ikke bare være en afspejling af de projekter, personen på lang sigt er involveret i og præget af, men også af de konfliktforhold, der består mellem forskellige projekter. Der vil således være en bestemt organiserings-forsvarsstruktur i personen. Den vil være karakteristisk og afspejle bestemte personlig-

2.3. En foreløbig, bred, præsentation af teorien om sammenhæng mellem muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet

hedsvariable.

Ovenfor er beskrevet *opspændingsmønstre*, som svarende til personens organisering i forhold til forskellige projekter. De er for så vidt "livs"-repræsentanter, som de er udtryk for aktivitet, konkurrerende forsøg på aktivering af muligheder. Den sunde person vil være karakteriseret af opspændinger. Jo mere sund - d.v.s. jo mere de initierede projekter samler de impulser, der er i personen, og jo færre konflikterende projekter, der således vil være, - jo mindre stærkt forsvar mod konkurrerende projekter er nødvendig, det vil sige, jo mere plastisk og funktionelt vil opspændingsmønsteret være. Jo mindre varig opspænding er nødvendig for at forhindre fremtrængen af konkurrerende projekter - for den nødvendige spændingsudvikling vil være parat og kunne aktualiseres i de konkrete situationer, der kræver handlinger.

Den almindelige mening at en sund person er en person, der *ikke* har muskelspændinger, er altså i denne forstand i overensstemmelse med nærværende betragtningsmåde. Imidlertid vil de sociale forhold sætte grænser for, hvor konfliktfrit en persons liv kan være, og sundhed under konfliktfyldte forhold, må derfor ses som *en evne til at udvikle og opretholde spændinger*.

Imidlertid er der hos de fleste mennesker parallelt med opspændingsmønsteret et *underspændingsmønster*. Muskulatur, som har undernormal tonus. Dette underspændingsmønster har efter nærværende teori ikke nogen paralleller i et sundt handlings- og bevidsthedsliv, men er tværtimod udtryk for impulser, affekter og forestillinger, som ikke er integreret i personens projekter, og som ville være forstyrrende for disse i en grad, så det har været nødvendigt at fortrænge dem, eller aldrig lade dem aktualisere sig i noget organiseret handlings- og/eller bevidsthedsforløb.

I en vis forstand kan man altså sige, at underspændingsmønsteret er et mål for *relevansen* af en persons projekter i forhold til dennes egne impulser. I en anden forstand kan man sige, at det er et mål for graden af undertrykkelse, personen har nedfældet i sin egen organisme. Som med spændingsmønsteret, er der en graduering af underspænding, som svarer til en tilsvarende graduering af aktualiserbarheden af de tilsvarende impulser, affekter, forestillinger. En underspændt muskulatur svarer altså til cathexis, som ville aktualisere projekter, der ville rekruttere den pågældende muskulatur. En kun lidt underspændt muskulatur repræsenterer altså elementer til projekter, som ret let kan aktualiseres, og som enten kommer fra at have været længere væk fra at gøre sig gældende (ubevidste) eller også fra at have gjort sig mere gældende i handlings- og bevidsthedslivet og (måske temporært) et blevet undertrykket p.gr.a. projektets konfliktforhold til andre projekter, der er blevet prioriteret højere. Om der til aktuelle opspændinger (som omtales i ovenstående) eventuelt svarer aktuelle underspændinger, er svært at afgøre, fordi forskningen indtil nu har centreret på spændingerne.

I denne fremstilling har jeg anset forekomsten af hypoton muskulatur

for usund i modsætning til den hypertone. Dette svarer til kliniske fund, hvor megen hypotoni erfaringsmæssigt er udtryk for sværere patologi end megen hypertoni. Og det svarer til en mening om, at det er sundere at lade konflikten udspille sig mellem forskellige projekter, som - i hvert tilfælde succesivt - tager hensyn til de vigtigste impulser i personen, end at fortrænge nogle af dem. En sådan sund funktionsmåde forudsætter ideelle omgivelser. Med de omgivelser, der er aktuelle, er fortrængningen uundgåelig og *fortrængningsevnen* kan - som omtalt - anses for et sundhedstegn, da den tjener hele organismens overlevelse. En socialpsykologisk/samfundsmæssig begrebsramme, som ser mængden af hypotoni som udtryk for den grad af undertrykkelse, som en person har været udsat for (og har været nødt til at vende indad), er således nærliggende.

Hovedtesen er altså:

1. Et aktuelt opspændingsmønster i muskulaturen svarer til en koncentration om en bestemt handlings- oplevelsessituation.
2. Underspænding i en bestemt muskulatur svarer til, at der er aspekter af nogle handlesituationer, som ville aktivere den pågældende muskulatur, der *ikke* indgår i personens handle- og oplevelsesmuligheder.

2.4 Koncentration og automatisering

Koncentration er altså et vigtigt begreb i teorien. Jeg vil derfor beskrive det lidt nærmere. Koncentration skal forstås som en indstilling af både kroppen og bevidsthedslivet på udførelsen af en bestemt handlingssekvens. M.h.t. bevidsthedslivet så er det kendt, at det er begrænset hvor mange emner, man kan være sig bevidst på en gang. Jo mere intenst man oplever i en bestemt situation, jo færre emner er samtidigt tilstede i bevidsthedslivet.

Hvis vi ser handlingssekvenser som hierarkisk organiserede i planer, så er indholdet i bevidsthedslivet bl.a. bestemt af graden af *automatisering* af bestemte delforløb af handleplanen. Hvis større helheder er automatiseret sammen, er det muligt at reservere bevidsthedslivet til beskæftigelse med de overordnede dele af planlægningen og planudførelsen (G. Nielsen, 1964, s. 83 f). Hvis en sådan automatisering ikke har fundet sted er det nødvendigt undervejs i handleprocessen at beskæftige sig med styringen på et mere underordnet plan, at beskæftige sig med emner, der vedrører undersøgelse af hvornår bestemte automatiserede delforløb skal sættes i værk (det der senere vil blive beskrevet som testfasen hos Miller et al.), at beskæftige sig med emner, der vedrører de omverdensforandringer, der bringes i stand gennem de underordnede delforløb i handlingsplanen, og som sammenlignes med de ønskede forandringer. Der vælges mellem en række mulige delforløb.

Denne måde at fungere på ses især ved nye eller meget svære handleforløb. Karakteristisk for disse situationer er, at de tekniske sider af behandleforløbet beslaglægger en stor del af bevidsthedslivet.

Hvis større dele af automatiseret er det imidlertid som omtalt muligt at lade mere overordnede emner fremtræde. Det bliver lettere at beskæftige sig med emner der vedrører hele handlingsforløbet under et. Se det som led i mere overordnede planer, værdier. Det bliver også lettere at foretage analyser af modstande, mål, og et mere overordnet, strategisk, globaliserende niveau. Selverkendelse, overvejelse af ens generelle situationer m.m., kræver f.eks. nok at man ikke er nødt til at være opslugt af detaljer i handlingsudførelsen hele tiden.

Jeg vil anse en person for koncentreret, når hans bevidsthedsliv og kropslige aktivitet er koordineret med, styret af, en bestemt handlingssekvens. Der ligger imidlertid ikke i min brug af koncentrationsbegrebet, at der nødvendigvis er tale om en viljemæssig anstrengelse, der måske ovenikøbet skulle foretages på trods af en stærk indre modstand, manglende lyst eller ydre distraktion.

Jeg vil skelne mellem *spontan koncentration*, hvor emner i tilknytning til handleforløbet, spontant melder sig på en involverende måde, og *viljemæssig koncentration*, hvor oplevelsesforløbet er aktivt styret i forhold til et bestemt handlingsforløb, som aktivt skal holdes væk fra bevidsthedsforløbet, som aktivt skal unddrages at virke styrende ind på handleforløbet.

Der ligger imidlertid også i min brug af koncentrationsbegrebet en *kropslig indstilling* på et bestemt handleforløb. Som udgangspunkt i beskrivelsen kan bruges den situation, hvor den kropslige indstilling og de forskellige emner, der fremtræder i bevidsthedslivet alle har at gøre med samme plan. Personen er "koncentreret" i dagligdags sprogbrug.

Som afvigelser fra denne tilstand kan betragtes situationer, hvor den kropslige indstilling og de emner, der fremtræder i bevidsthedslivet ikke svarer til hinanden. Hvor jeg f.eks. kropsligt udfører en handling, mens jeg tænker på noget helt andet. Dette kan give mine handlinger et ukoncentreret præg, men handlingerne kan dog også være valgt sådan, at de bevidst bruges som baggrund for at tænke over noget andet og vigtigere. Eks. gå i bad og vaske mig, mens jeg planlægger afsnittene i denne opgave. Grave have mens jeg tænker over min økonomi. Sådanne baggrundshandlinger kan have som funktion at hold kroppen i gang og måske derved lette de forskellige opspændinger, som svarer til de forskellige handleplaner, jeg overvejer på tankeplanet.

Der kan imidlertid også være uoverensstemmelse mellem de emner, der fremtræder i bevidsthedslivet, så nogle af dem vedrører en plan og andre en anden plan, og hvor den hurtige vekslen mellem dem bevirker, at ingen af planerne bliver ordentligt behandlet. Der foregår en "tankeflugt". Man kan sige, at planerne interfererer med hinanden.

En sådan tilstand svarer til en manglende styring af bevidsthedslivet.

Der mangler en plan for hvad jeg vil beskæftige mig med lige nu. En sådan plan kunne komme i stand ved et bevidst valg ud fra f.eks. en anticiperende indstilling: Hvilken plan der nødvendigvis først skal bringes til udførelse el. lign.

Det kunne imidlertid også være at en plan m.h.t. hvad jeg skulle tænke over lige nu kunne bygge på en spontan interesse for noget bestemt. I dette tilfælde er kropslige impulser involveret, som repræsentanter for behov, og de organiserer muskelospændingssystemet i en sådan grad, at det er svært at foretage alternative opspændinger.

Det vil være nærliggende at forestille sig, at den spontane koncentration ledsages af et muskelospændingssystem, der er funktionelt i forhold til det aktuelle handleprojekt, hvorimod den viljesmæssige koncentration ledsages af en række *konkurrerende* muskelospændingssystemer, svarende til forskellige handlingsprojekter, hvoraf et bestemt af systemerne forstærkes som udtryk for viljesanstrengelse.

2.5 En metateoretisk digression.

Jeg vil kort opridse det metateoretiske synspunkt, jeg går ud fra, i behandlingen af forholdet mellem handlings- og bevidsthedslivet og muskeltonusforholdene. Den her præsenterede teori adskiller sig fra de tidligere motoriske perceptionsteorier ved i mindre grad at søge en sammenhæng mellem motorik og perception som blot information (det der senere skal beskrives som *image* i Miller et al. s sprog), men snarere at se sammenhængen således, at handlingslivet - forstået som den faktiske aktivitet i verden, som er rettet mod nogle mål - strukturerer såvel bevidsthedslivet som muskeltonusforholdene. Der er et samspil mellem disse niveauer, således at der ikke er en ensidig determinering af bevidsthedsliv og muskeltonusforhold, men et dialektisk forhold, hvor handlingslivet er den bestemmende side. En sådan opfattelse tillægger ikke kroppen en determinerende virkning, og er således ikke reduktionistisk i sit program, ikke mekanisk materialistisk. Den tillægger heller ikke bevidsthedslivet en determinerende virkning, hvilket ville være en idealistisk opfattelse.

Handlingslivet opfattes som udtryk for en persons aktive målsætten ud fra hendes strukturering af den verden, hun lever i, hendes forsøg på at tilpasse sig den, hendes forsøg på at forandre den. Der er et dialektisk forhold mellem personens målrettede virksomhed og omverdens styrende og undertrykkende indflydelse på personen. Det er personens handlingsliv, personens virksomhed-i-verden, der afgør hvilke erfaringer personen får, hvilke perceptioner, personen får. Det er endvidere de projekter personen er involveret i, der afgør hvilke tanker, forestillinger, perceptioner, der bliver relevante, betydningsfulde for personen.

Men omvendt er det personens strukturering, opfattelse af omverdenen og af sig selv, d.v.s. personens bevidsthedsliv, der bestemmer hvilke

mål, det sætter sig. Når denne side nok står i dialektisk forhold til handlingslivet, men alligevel er underlagt dette, er det fordi personen ikke er fri til at sætte sig de mål hun vil, Hun er - igen på dialektisk vis - underlagt de betingelser, der er i den tingslige og samfundsmæssige verden hun lever i, og dermed er en del af hendes handlingsliv underlagt en nødvendighedskarakter. Der er altså visse perceptioner, tanker og forestillinger, der bliver nødvendige for personen ud fra hendes faktiske livsbetingelser, som viser sig igennem de handlinger hun nødvendigvis må foretage sig.

Denne nødvendighedskarakter af *bevidsthedslivet* er ikke absolut, der er ikke en entydig determinering, da der er en række forskellige fortolkningsmuligheder af de nødvendige begivenheder i handlingslivet (hvilket jo bl.a. kan vise sig som ideologi: en ukorrekt fortolkning af de faktiske begivenheder). De nødvendige *handling*er personen skal foretage sig er som oftest heller ikke entydigt bestemt. Der er her grader af determinering, som især er klassebestemt. Man taler f.eks. i industripsykologien om *programstyring* (hvor hver enkelt delhandling, personen skal udføre, er bestemt), *målstyring* (hvor bestemte resultater skal opnås indenfor specificerede tids- og ressourcerammer, men delhandlingerne - midlerne til målet - fastlægges af personen selv - evt. kollektivt sammen med andre) og *informationsstyring* (hvor personen har til opgave ud fra indkomne informationer at sætte relevante mål - selvfølgelig ud fra nogle overordnede mål, værdier, (Vidriksen, 1968). De forskellige styringsformer genkendes let som karakteristiske for forskellige hierarkiske niveauer i virksomheden.

Når de nødvendige handlinger, personen må foretage, kun delvist - i forskellig grad - er bestemt, og personen som følge heraf kan iværksætte forskellige handleforløb, resulterer der selvfølgelig også forskellige bevidsthedsforløb og frihedsgrader i dette.

Grundlaget for opståelse af kollektiv bevidsthed d.v.s. ensartethed i forskellige personers bevidsthedsliv, samt en *erkendelse* af ligheder i handlings- og bevidsthedsliv, er de ligheder der er i de pågældende personers nødvendige handlinger. Og grundlaget for forhindring af opståelse af kollektiv bevidsthed er de uligheder i udformningen af de nødvendige handlinger, samt de uligheder der er i handlingslivet på de områder, hvor der i mindre grad er nødvendige handlinger.

Der er imidlertid livsområder, "privatsfæren", hvor handlingsmålene i mindre grad har nødvendighedskarakter, hvor personen har større grad af frihed til at sætte sine mål. Hvilke mål, der sættes er afhængig af hvilke handlingsforløb, der allerede er i gang, hvilke rutiner, der har udviklet sig, samt af personens opfattelse af sin omverden, sig selv og sine handlemuligheder.

At bevidsthedslivet ikke er absolut determineret af handlingslivet ses af at en ændret oplevelsesmåde (der f.eks. kan være kommet ved kommunikation med andre) kan medføre beslutning om variationer i udførelsen af sædvanlige (og måske nødvendige) handlinger.

Endvidere af at det er muligt gennem en ændret opfattelse af en situ-

ation at foretage en beslutning om en radikal forandring i handlingslivet. (Blive skilt, skifte arbejde, emigrere, starte et studium, flytte.)

Det dialektiske forhold mellem handlings- og bevidsthedsliv viser sig ved at forandringer oftere sker ved gradvise ændringer, hvor ændret oplevelse fører til ændrede (mindre) handlinger, som giver ændrede oplevelser, som igen o.s.v.. De store spring, der kan være i handlingslivet vil være et resultat af en sådan langsom proces, der måske ikke har vist sig radikalt før bruddet (en Kvantitativ ophobning før den kvalitative forandring, kan man sige).

Nødvendige handlinger kan f.eks. være: Skaffe penge, hvor friheden til at udforme dem kan være hvilket arbejde man vælger. Under arbejdsløshed indskrænkes denne frihed. I byer med en dominerende virksomhed er den tilsvarende indskrænket. Det forhold, jeg her har beskrevet mellem handlings- og bevidsthedsliv ligner opfattelsen hos Rubinstein.

“Genspejlingen af den objektive realitet er en *proces*, en subjektiv *virksomhed*, under hvis forløb genstandens billede bliver stadig mere adækvat med sit objekt” (Rubinstein, 1976, s. 41).

“Ved virksomhed vil vi her forstå en proces, som realiserer et eller andet forhold mellem mennesker og omverdenen, mellem mennesker og andre mennesker, mennesket og dets livsopgave.” (ibid., s. 237).

“... det psykiske ikke blot er en indre tilstand, men også en genspejlet handling. Det psykologiske forskningsområde omfatter derfor både bevægelser, handlinger og fremfærd hos mennesker, ikke blot deres ’intellektuelle’, åndelige, teoretiske virksomhed, men også den praktiske virksomhed, med hvilken menneskene forandrer verdenen, omdanner naturen og ændrer samfundet.” (ibid., s. 244).

Jeg mener altså, der er en vis frihed i bevidsthedsstrømmen forstået således, at jeg kan tænke på hvilke emner jeg vil, eller perceptioner kan minde mig om forskellige ting uden andre restriktioner end dem, der er givet af den øjeblikkelige stimuleringer samt organisationen af min emneverden. Denne frihed viser sig i bevidsthedsstrømmen som variation i de emner der fremtræder efter hinanden (se eksemplet s. 42). Men jeg mener imidlertid kun, der er en *vis* frihed. Grænserne for denne frihed sættes af hvilke planer, der i øjeblikket organiserer mit handlingsliv.

De planer der i øjeblikket har denne organiserende funktion styrer både mine handlinger og mit bevidsthedsliv i et indviklet samspil. Ved at styre mine handlinger kommer jeg i situationer, hvor jeg kommer til at percipere bestemte ting, som altså fremtræder i mit bevidsthedsliv og kommer til at bringe forskellige forestillinger og verbale emner til at fremtræde ud fra den måde, emnerne er organiseret på i min emneverden (hvad minder mig om hvad, hvilke erfaringer har jeg gjort - de gamle ville kalde det hvilke associationer har jeg tidligere dannet mellem forskellige bevidsthedselementer). Omvendt tjener de emner der fremtræder i mit bevidsthedsliv som informationer om gangen i mine handleforløb: Hvilke forandringer har jeg fået fremkaldt i omverdenen hvilke eventuelle nye og

forstyrrende faktorer er optrådt på arenaen, som måske kan tvinge mig til at ændre mine planer. Hvilke følelser får jeg efterhånden som jeg udfører de forskellige handlinger (får jeg f.eks. en følelse af at der er noget glat med et her, eller af at jeg hellere vil noget helt andet. Eller af at dette her, det er helt fint).

Selv, hvis jeg i øjeblikket ikke er i færd med at handle i forhold til den bestemte plan (men hviler mig eller er i færd med en helt tredje plan, som jeg måske kan udføre helt automatisk uden at skulle tænke over noget), strukturerer (den vigtigste af forskellige) planer mit bevidsthedsliv. Der er en vis frihed til at dele af forskellige planer fremtræder, eller perceptioner og forestillinger, der ikke er tilknyttet nogen bestemt plan, men den generelle tendens i den række emner, der fremtræder har at gøre med en øjeblikkelige status af de handleforløb, der har at gøre med den mest dominerende (vigtige) plan.

Når jeg siger dette, siger jeg ikke, at en person er domineret, determineret af fremmede kræfter, men tværtimod, at han selv gennem sine beslutninger og sin planlægning (på et tidligere tidspunkt) og hele tiden har styret sit aktuelle liv, så det i den forstand er determineret af personens egne tidligere beslutninger. Men dog på en måde, så han hele tiden vælger at lade det planlagte stå ved magt og udøve sin determinering af handlings- og bevidsthedslivet *eller* omgøre planerne, beslutte om og derved bryde denne determinering for at lave en ny.

Den form for determinering af handlings- og bevidsthedslivet, som jeg her beskriver som en psykologisk mekanisme mener jeg har sin parallel i de *muskulære mekanismer* i de beskrevne opspændingssystemer. Forholdet mellem handlingslivet og muskeltonusforholdene er beskrevet i fremstillingen af den generelle tese. Det er indholdet og strukturen af personens handlingsliv, personens projekter, personens planer, der bestemmer personens muskeltonusmønster. Ved initieringen af en plan opstår et spændingsmønster. Ved et udefra påtvunget projekt - nødvendige handleforløb - opstår ligeledes et spændingsmønster, hvis nærmere strukturering er afhængig af personens nærmere måde at udforme handlingsforløbet på. Muskeltonusforholdene står også i et dialektisk forhold til handlingslivet ved at opspændingsmønsteret kan virke tilbage og får en styrende, en *motiverende* funktion i forhold til dette. Det er et udtryk for planer der er under udførelse, d.v.s. uafsluttede.

Jeg mener det er ganske evident, at opspændingssystemer spiller en vigtig rolle i den determinering jeg ovenfor har beskrevet. Jeg mener, at den kropslige mekaniske, via den fremmedhed der for mennesker er mellem kropslige og psykiske forhold, kan have en vigtig del af ansvaret for følelser af at være determineret af noget fremmed, noget fremmed i mig selv måske ovenikøbet. Følelsen af ikke selv at kunne påvirke sin situation og tilstand.

Disse udsagn er ikke et udtryk for undervurdering af de undertrykkende samfundsmæssige forhold, der virker gennem personens begrænsninger

2. EN TEORI OM MUSKELTONUSFORHOLD OG HANDLINGS- OG BEVIDSTHEDSLIVET

og tvangsmæssige underlæggelse i forhold til den materielle og sociale omverden, men derimod en beskrivelse af den vej, som denne undertrykkelse (bl.a.) tager hos personen. Den kropslige forankring af undertrykkelsen er jo kendt i eksempler som militær eksercits, gammeldags gymnastik o.s.v.

Kapitel 3

Miller, Gallanter og Pribrams handlemodel

Jeg vil først fremstille en handlingsmodel opstillet af Miller et al. (1969) med henblik på en sammenligning med den fremsatte muskeltonusteori. Miller et al. (1960) tager udgangspunkt i den afstand, de finder der er mellem stimulus og response i traditionel behavioristisk orienteret psykologi. De mener at denne afstand er blevet gjort noget mindre med de kognitive psykologers begreber som "kognitive kort", sign-gestalt m.m., men at disse alligevel ikke har formået at give en dækkende beskrivelse af hvorledes adfærden bliver en følge af den kognitive repræsentation. Forfatterne betegner den strukturerede information om omverdenen og organismen selv, som specielt de kognitive psykologer har beskæftiget sig med, som *image*.

De indfører , som et forsøg på at udfylde svælget mellem image og adfærd, begrebet *plan* som en hierarkisk proces i organismen, der kan kontrollere den orden i hvilken en sekvens af operationer skal udføres (ibid., s. 16). Planbegrebet er inspireret af computermodeller hvor computerprogrammet er det styrende.

De ses, at planbegrebet er indført som et funktionelt begreb. Det *kan* svare til personens oplevede planer, men behøver ikke gøre det, som f.eks. når forfatterne taler om instinkter eller behov som involuntære, infleksible, arvede planer (ibid., s. 74). På samme måde betragter de motoriske færdigheder og *habits* som infleksible, automatiske planer, der i starten var voluntære, men er blevet involuntære, (ibid., s. 82). På den anden side anfører de, at de vil begrænse brugen af termen til planer, der er, har været, eller kan blive kendte for organismen (ibid., s. 78). Der er altså nogen uklarhed om begrebet m.h.t. dets status som fænomenologisk og/eller funktionelt begreb.

Til brug for mere detaljerede psykologiske (og neurofysiologiske) analyse indfører Miller et al. TOTE-enheden til erstatning af refleksbuen

som model. TOTE står for: test-operate-test-exit og afbildes således:

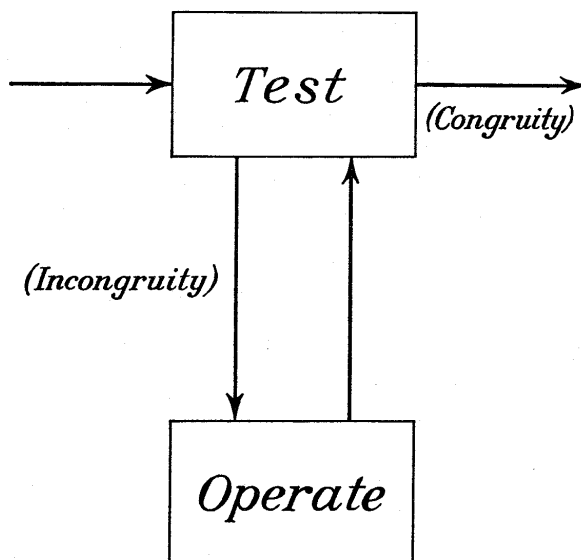


Fig. 1 TOTE-modellen

Der er to forskellige led i processen: en *test*, hvor der foregår en sammenligning mellem en aktuel og en ønsket tilstand, og en *operation*, handling, der har til formål at ændre på den aktuelle tilstand. Operationen kan gentages så længe der er uoverensstemmelse (incongruity) mellem den aktuelle og den ønskede tilstand og standser når den aktuelle tilstand er bragt i overensstemmelse med (congruity) et bestemt kriterium, eller indtil en bestemt stopregel træder i kraft, og processens videre styring overlades til næste trin i planen.

Planen kan således sammenlignes med et computerprogram med en række indbyggede betingede forgreninger (betinget af tests). Operationsfasen i TOTE-enheden kan udbygges og selv bestå af flere TOTE-enheder (som i programmeringssproget kan kaldes *subroutines* i forhold til den overordnede TOTE-enhed).

Relationen mellem *image* og TOTE-enheder er ikke helt klar. Det siges, at *image* består i den generelle viden, organismen har om sig selv og omverdenen, samt at de også indeholder vurderinger af ønskelighed og manglende ønskelighed af forskellige situationer og tilstande, (ibid., s. 17 f). Det vil sige, at testprocessen i hvert tilfælde får tæt relation til *image* ved at involvere personens viden om og vurderinger af forskellige forhold. Det siges imidlertid også, at en plan selv kan symboliseres i *image* og kan få tilknyttet (positiv eller negativ) værdi (ibid., s. 116).

Perception som en handling kan beskrives som en plan. Perception-

nens resultat, perceptet, må imidlertid opfattes som en del af imaget. Vi kan bruge denne beskrivelse til analyse af de tidlige motorisk perceptionsteorier. Disse søgte at vise at motoriske forhold var vigtige dele af perceptionsprocessen, og nogle forsøgte at reducere perception til motorisk indstilling. De eksempler, Washburn giver, refererer til de handlinger, man kunne foretage i forhold til det perciperede, altså til potentielle planer, men skelner ikke mellem disse og en blot registrering, som i Miller et al.'s sprog bliver til en del af imaget.

Imidlertid er den teoretiske behandling af forholdet mellem image og plan ikke tilstrækkeligt gennemarbejdet til at man kan bygge en teori på det. Måske kan man forsvare det synspunkt, at imaget simpelthen er opbygget af registreringer i forbindelse med gamle planer.

Det synspunkt, jeg har anlagt i opgaven, kan beskrives ud fra Miller et al.'s begreber, som at en *plan* ledsages af et opspændingsmønster. De muskulære forhold i forbindelse med *images* er imidlertid vanskeligere af afklare. Jeg vil holde på det synspunkt, at mages, der indeholder planer eller delprojekter i forbindelse med planer, ledsages af opspændingsmønstre i relation til disse planer - omend i mindre udtalt grad, end når en bestemt plan fungerer styrende i relation til personens aktuelle handlingsliv. Dette er en anden måde at sige at en bevidst beskæftigen sig med handlingsforløb ledsages af opspændingsmønstre (se nærmere beskrivelse i kapitel 5). Imidlertid kan man beskæftige sig bevidst med andet end handleplaner (skønt selv perceptionen i sig selv er en handling). Spørgsmålet er om, og i hvilken grad, sådanne images ledsages af opspændinger.

Dagligdags erfaringer viser, at slippen af spændinger, slappe af, ofte ledsages af fremkomst af en række images, der ikke er direkte relaterede til nogen af personens handleplaner. Dette fænomen kan imidlertid forklares som en slippen af det bestemte opspændingsmønster, der har været dominerende ved at være relateret til de handlinger personen har været i gang med. Denne slippen har sammenhæng med en slippen af koncentrationen på dette handleforløb, således at andre emner letter kan fremtræde i bevidsthedslivet. Der er i denne beskrivelsesmåde intet til hinder for, at de forskellige emner, der viser sig under afslapningen, kan være forbundet med forskellige opspændingsmønstre, hvorimod man nok må regne med at disse er ret svage og skiftende under oplevelsesforløbet.

Ved behandling af hypotonier i muskelterapi viser der sig som oftest først forskellige forestillingsbilleder. Derefter fremtræder der muligvis handleimpulser og mere strukturerede tanker om handleforløb (planlægning). Den fase i behandlingen, hvor personen begynder at opleve forskellige forestillingsbilleder, ledsages af en aktivitet i den hypotone muskulatur: tonus nærmer sig det normale og der mærkes aktivitet i muskulaturen: alternerende op- og afspænden, en fornemmelse af prik-kende liv (se Ivanouw, 1977, s. 53 & 131 ff).

Dette kunne pege på en teori om at *images* på det muskulære plan ledsages af aktivitet i muskulaturen: en vis mindre opspænding, der let

stiger og falder i forhold til tankeforløbet. Dette i modsætning til muskeltonusforløbet i forbindelse med dannelsen og udførelsen af en *plan*, hvor der opbygges et mere kraftigt og længerevarende opspændingssystem. En *plan* om at styre oplevelsesstrømmen i en bestemt retning må således tænkes ledsaget af et opspændingssystem (svarende til koncentrationen om at udføre denne (tanke-opgave)). Denne teori forståeliggjør en vanskelighed, man kan have, hvis man aktivt prøver at fremkalde en kreativ proces, f.eks. at få nye ideer til en problemløsning. Den aktive styring er en plan, der ledsages af et opspændingssystem, hvorimod den kreative ideernes flugt forekommer i en tilstand, hvor der ikke er noget kraftigt dominerende muskelopspændingssystem.

Den ikke helt præcise afgrænsning af begreberne images og planer gør imidlertid en teoridannelse, der søger at forbinde Miller et al.'s teori med muskeltonusforhold vanskelig.

Planbegrebet har vist sig nyttigt. Imagebegrebet, som nærmest bruges af Miller et al. svarende til Tranekjærs emnebegreb, er mindre velbehandlet. Teoridannelsen ville nok vinde ved en nærmere præcisering af begrebernes status som fænomenologiske eller funktionelle, samt ved afklaring af om beskrivelser af forløb skal foretages ud fra at adfærdsforudsigende og -kontrollerende eller et handleforstående program (Inge-mann Nielsen, 1975, s. 13). Denne opgave søger at tage udgangspunkt i det sidste program, og jeg vil derfor referere en handlemodel, som klarere har dette som mål.

Kapitel 4

Torsten Ingemann Nielsens handlemodel

Jeg vil i det følgende give en kort fremstilling af Torsten Ingemann Nielsens handlemodel, og søge at udbygge den noget, som grundlag for en sammenligning med den tidligere fremstillede muskeltonusteori. Ingemann Nielsen tager udgangspunkt i gennemførlighed (voluntaritet) eller ikke gennemførlighed (kontravoluntaritet) af handleforløb ud fra Tranekjær Rasmussens behandlings af viljesfænomener (1960, s. 75 ff).

Ingemann Nielsens handlemodel omfatter en gennemgang af en række forskellige mulige *handle- og erkendeindstillinger*, en række *handleforståelsesdimensioner*, en beskrivelse af forskellige *handle/erkendelsestaktikker og -strategier*, beskrivelser af handling anskuet som personlig udtryk og som udtryk for et kollektiv, samt en gennemgang af den subjektproblematiserende dialog. I denne opgave vil jeg koncentrere mig om de dele af modellen, der udgøres af handle-erkendeindstillingerne, handleforståelsesdimensionerne og handle/erkendestaktikkerne og -strategierne.

4.1 Handleindstillinger og handleforståelsesdimensioner

Som det ses på figur 2, side 35 foretager Torsten Ingemann Nielsen først en skelnen mellem en *handleindstilling*, hvor personen er koncentreret om handleudførelsen og en *erkendeindstilling* hvor personen overvejer forskellige forhold vedrørende handlingen. De to indstillinger kan være adskilt i tid eller de kan forekomme afvekslende under et faktisk materielt handleforløb (Nielsen, 1875, s. 112 ff). Han beskriver ikke nærmere hvad der fremtræder i bevidsthedslivet, når personen er handleindstillet, derimod beskriver han en række forskellige erkendeindstillinger.

Personen kan have en *retrociperende* (tilbageskuende) eller en *anticiperende* (fremadskuende) erkendeindstilling (ibid., s. 126 ff).

Personen kan være indstillet på at opleve *konkretiserende*, d.v.s. tænke på bestemte konkrete situationer (i fortid eller fremtid), eller på at opleve *generaliserende* d.v.s. at tænke mere generelt på situationer eller handlinger af en bestemt slags uden at der fremtræder noget bestemt eksempel på den slags situationer eller handlinger for personen (ibid., s. 137 ff).

Personen kan have en *analyserende* erkendeindstilling, hvor forskellige elementer eller aspekter ved handleforløbet overvejes. Eller personen kan have en *globaliserende* erkendeindstilling, hvor det er handleforløbet som helhed der fremtræder for personen (ibid., s. 142 ff).

Når personen har en analyserende erkendeindstilling, kan han lade en række forskellige *handleforståelsesdimensioner* fremtræde i sit bevidsthedsliv (ibid., s. 155 ff).

Han kan overveje om han *ønsker eller ikke ønsker* et bestemt situation eller tilstand. Han kan beskæftige sig med om han vil *sætte sig et bestemt mål* (lade en bestemt situation blive til mål for sine bestræbelser). Han kan tænke på, om han vil *sætte et handleforløb i gang* eller ej.

Han kan opleve, hvor stor *anstrengelse* der er forbundet med det pågældende handleforløb, og han kan overveje i hvilke forhold denne anstrengelse står til forskellige former for *modstand* mod handleforløbet (modstande i den tingslige verden, hos andre mennesker, modstande hos ham selv).

Han kan opleve om han gennem sine anstrengelser vil kunne overvinde de forskellige modstande og forårsage de ønskede forandringer, eller om modstandene vil være stærkere end den anstrengelse han sætter ind, så han ikke vil komme til at forårsage de ønskede ændringer. Han vil i den situation kunne overveje hvilke forhold, der forårsagede de handlemæssige resultat, om der var forhold i den tingslige omverden, andre mennesker, eller forhold i ham selv (*jegforårsagen*), som forårsagede handleresultatet.

Endelig kan han beskæftige sig med om han gennem handleforløbet *realiserede det mål*, han havde sat sig eller ikke.

Handleforståelsesdimensionerne kan både anvendes til analyse af handlingsforløb som har fundet sted (retrociperende indstilling) og til analyse af handlingsforløb der måske vil finde sted (anticiperende indstilling).

4.1. Handleindstillinger og handleforståelsesdimensioner

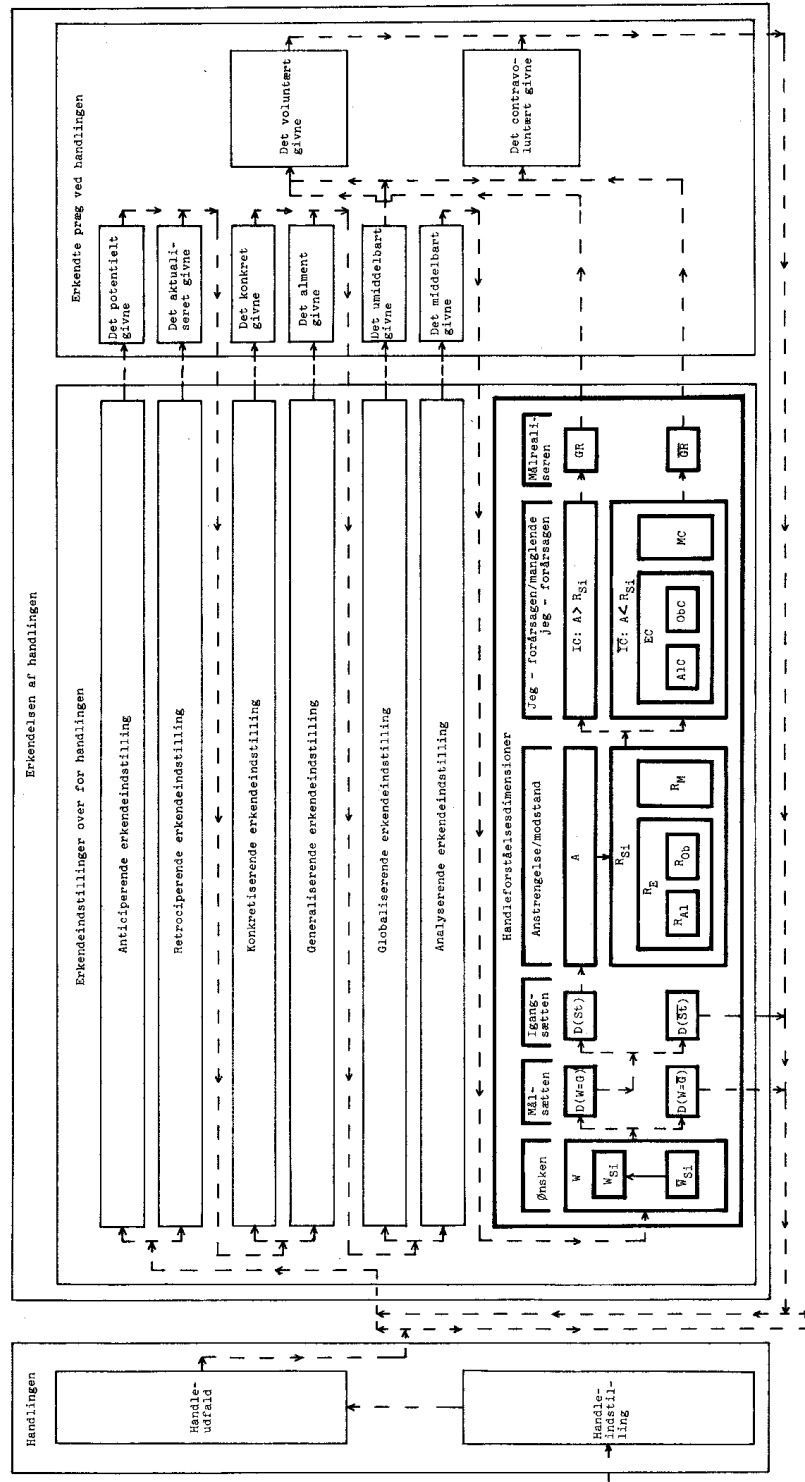


Fig.2 Handleforståelsesdimensioner

4.2 Handlestrategier og -taktikker

Ingemann Nielsen gennemgår, jfr. figur 3, side 40 endvidere de forskellige *taktikker* og *strategier* en person kan gribe til, hvis han kommer i den situation, at der opstår en handlingsblokering, d.v.s. hvis der er modstande, der overstiger personens anstrengelser og fører til at han ikke (i første omgang) når sit mål. (ibid., s. 226 ff).

Når personen har en *konkretiserende indstilling* og tænker over konkret handlingssituationer kan han overveje forskellige mulige taktikker. Han kan gennemgå modstandsfokuserende taktikker, ønske og målfokuserende taktikker og endelig opgivelsestaktikken.

De *modstandsfokuserende taktikker* kan være af forskellig art. Han kan satse på en *frontal gennembrudstaktik*, hvor han vurderer at modstanden kan overvindes ved en forøgelse af den anstrengelse han sætter ind på at udføre handlingen. Han kan fokusere på de modstande der udøves af *den tingslige omverden* og undersøge den nærmere for om muligt at finde måder at overvinde eller omgå den. Han kan på samme måde fokusere på de modstande der udøves af *andre mennesker* eller af *forhold i personen selv*. De sidste tre modstandsfokuserende taktikker centrerer på at tage højde for egenskaber i den tingslige, menneskelige omverden eller personen selv ved at ændre på fremgangsmåderne i handleforløbet *uden* at ændre på den målsituation der ønskes opnået.

Ved de *ønske- og målfokuserende taktikker* undersøges mål og ønsker nærmere med henblik på en eventuel ændring af disse. Denne ændring kan bestå i en *kompensationstaktik*, hvor et eller flere aspekter af ønsket søges opnået gennem en helt anden aktivitet. En anden mulighed er at anvende en *niveausænkningstaktik*, hvor målet på samme måde bibeholdes, men søges opnået i en kvantitativ mindre grad. Endelig opstiller Ingemann Nielsen en *omkalfatringstaktik*, som består i en radikal omvurdering af ønsket, som måske fører til en oplevelse af at det i virkeligheden var noget helt andet personen havde lyst til/brug for at opnå.

Den tredje type taktik, en person kan anvende i en handlingsblokeret situation er i modellen *opgivelsestaktikken*, hvor personen undersøger om det eventuelt skulle være muligt helt at opgive at realisere det pågældende mål. Denne undersøgelse består i en overvejelse af i hvilken grad det er nødvendigt for ham at søge det pågældende mål realiseret, hvor nødvendighedskarakteren kan have sin oprindelse i eventuelle uønskede fremtidige konsekvenser af at opgive målet. Disse uønskede konsekvenser kan stamme fra den tingslige omverden, andre mennesker eller fra forhold i personen selv.

Lignende muligheder for at analysere blokerede handleforløb er der, når personen har en *globaliserende indstilling*, d.v.s. ikke tænker på nogen konkret situation, men på en bestemt slags situationer. Med denne indstilling benævner Ingemann Nielsen personens overvejelser for *handlestrategier* i stedet for *handletaktikker*.

Ingemann Nielsens beskrivelse af handlingsmodellen er *subjektproblematiserende*. Han angiver nemlig en række klasser af oplevelser, som personen kan betjene sig af i forbindelse med erkendelse af egne handlinger eller en anden person kan anvende til forståelse af den første persons handlinger, men stadig set fra den første persons synsvinkel: Hendes handlemuligheder, opfattelse af situationen, mål, valg o.s.v.

Han nøjes imidlertid med at angive disse kategorier og deres anvendelse i en voluntært styret, verbal problemløsning eller planlægningssituation. Han går ikke nærmere ind på en beskrivelse af konkrete emner og emneforløb, som kan fremtræde for en person under handleforløbet. I personens *strøm af bevidsthed* skifter forskellige emner uafslædelig. Der kan fremtræde emner indenfor forskellige handlemodellens klasser. I en periode kan bevidsthedslivet måske være domineret af emner af en bestemt af disse klasser, men der kan ind imellem alligevel optræde andre emner i korte øjeblikke. Det er også muligt at der optræder emner fra flere forskellige af modellens klasser tidsmæssigt jævnt blandet mellem hinanden. Det er endvidere muligt, at der optræder emner der har at gøre med *forskellige* handleforløb blandet mellem hinanden (jeg tænker over hvad det er, der har blokeret mig i at skrive det brev til skattevæsenet færdigt og umiddelbart derefter tænker jeg på, hvad jeg skal købe ind på hjemvejen, så tænker jeg på skattevæsenet igen, på at jeg skal fremskaffe nogle kvitteringer, så min onkel Ole, som også har vrøvl med skattevæsenet og så hans børn, der ligesom mine har skoldkopper, og hvor længe er det nu de smitter, hvornår kan de komme i børnehaven igen o.s.v.).

Blandt de emner, som kan fremtræde for personen i hans bevidsthedsstrøm savner jeg især i handlemodellen, dem som under en handleindstilling har at gøre med aktuelle perceptioner, med forstillingsbilleder i relation til de aktuelle handlinger, følelsetoning og oplevelser af egen krop. Alle sammen emner, som specielt kan opleves i den konkrete handlingssituation. Jeg mener derfor at modellens kategori 'handleindstilling' må udbygges med en beskrivelse af de klasse af emner personen kan opleve under denne indstilling. En nærmere gennemgang af sådanne emneklasser findes på s. 53.

Ved en anvendelse af Tranekjær Rasmussens emneterminologi kunne kategorierne i Ingemann Nielsens handlemodel udspecificeres nærmere, så det bliver muligt at beskrive konkrete handlings- og bevidsthedsforløb. Et sådant forsøg på kombination til fænomenologisk beskrivelse kunne angive sammenhængen mellem bevidstheds- og handlingsliv i tre-fire hovedtyper ud fra Ingemann Nielsens handleindstilling og erkendeindstilling.

1. Man kan være *opslugt i handlingen*. Personen er handleindstillet. Der er en tæt sammenhæng mellem de handlinger, man foretager sig, og bevidsthedsstrømmen på en sådan måde, at denne er domineret af perceptioner af omverdenen og måske også af egen krop.

Endvidere af en emotionel farvning af bevidsthedslivet. Det er den umiddelbare perception og ikke den verbale fremtrædelsesform, der er den dominerende.

Perls et al. (1951, s. 403 ff) har beskrevet denne oplevelsesmåde som karakteriseret ved at have stærke gestalter. Omverdensforhold fremtræder som figur. En gang imellem vekslede med kropspereptioner. Grunden i oplevelsesforløbet er handlingsmålet samt den generelle emotionelle farvning, som er en afspejling af hvordan handlingsforløbet aktuelt forløber i relation til handlingsmålet og andre af personens mål. (Sml. Tranekjær Rasmussens emotionsteori, 1960, s. 109 ff).

Jo mere verbal aktivitet, der er, jo mere nærmer tilstanden sig den næste, som jeg vil kalde:

2. *Optagethed af handlingen.* Det karakteristiske for denne oplevelsesmåde er refleksioner over handlingen. Planlægning af senere trin i handleforløbet, analyse af modstande, mål, muligheder for undladelse af handlinger, forudgribelse af forhindringer der vil kunne opstå, beregning af konsekvenser af forløbet, erindringer om tidligere handleforløb, d.v.s. de forskellige muligheder, som er beskrevet i Ingemann Nielsens handlemodel under erkendeindstillingen.

Bevidsthedslivet er i mindre grad domineret af aktuelle perceptioner, og mere af verbale fremtrædende emner, af forestillinger, relateret til handlingsforløbet. Det motoriske handlingsforløb kan foregå automatiseret, vekslede med perceptuel-verbal analyse af enkeltheder i omverdenen eller personen selv.

3. Man kan endvidere være *optaget af andet en handlingen*. Man foretager faktisk en handling, men der fremtræder ikke i ret høj grad emner i relation til denne handling i bevidsthedslivet. Handlingen udføres for en stor del automatiseret.

Bevidsthedslivet er domineret af verbal og forestillingsmæssig aktivitet, - samt evt. af perceptioner - der ikke vedrører den aktuelle handling, men andre planer, andre handlingsforløb. man kan i Ingemann Nielsens sprog sige, at personen er erkendt indstillet i relation til disse andre handlinger.

4. Der findes endvidere et specialtilfælde af den sidste tilstand, hvor personen ikke er optaget af de aktuelle handlinger, hun udfører, men hvor hun heller ikke oplever emner der har direkte relation til andre handleforløb.

De emner, der fremtræder, er diffuse, vagt strukturerede, veksler på en tilsyneladende planløs måde. Der kan være en uspecifik rastløshed, eller en energiløshed, tomhed, i bevidsthedslivet. Denne tilstand kan nærme sig det patologiske.

Perls et al. beskriver den som en tilstand af 'confluence', sammenflydning, og ser dens oprindelse i en unkladelse af, et forsvar mod, at opleve bestemte impulser, som trænger sig på (1951, s. 451 f). Miller et al. ser tilstanden som forårsaget af manglende planer for handleforløb, en følge af at en plan er brudt sammen, blevet forladt. De beskriver forskellige strategier, personen kan anvende i denne situation og parallelliserer dem med kendte psykopatologiske symptomer (Miller et al., 1960 s. 112 ff).

I det følgende vil jeg følge Ingemann Nielsen i hans anvendelse af mere generelle kategorier i handlemodellen, idet jeg vil søge at karakterisere dem ved de samtidige muskeltonusprocesser. I anvendelser af teorier om sammenhæng mellem muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet i konkrete situationer og til videregående forskning mener jeg imidlertid, at det er nødvendigt at anvende de mere forløbsprægede beskrivelser, som jeg har fremstillet hen mod slutningen af dette kapitel.

4. TORSTEN INGEMANN NIELSENS HANDLEMODEL

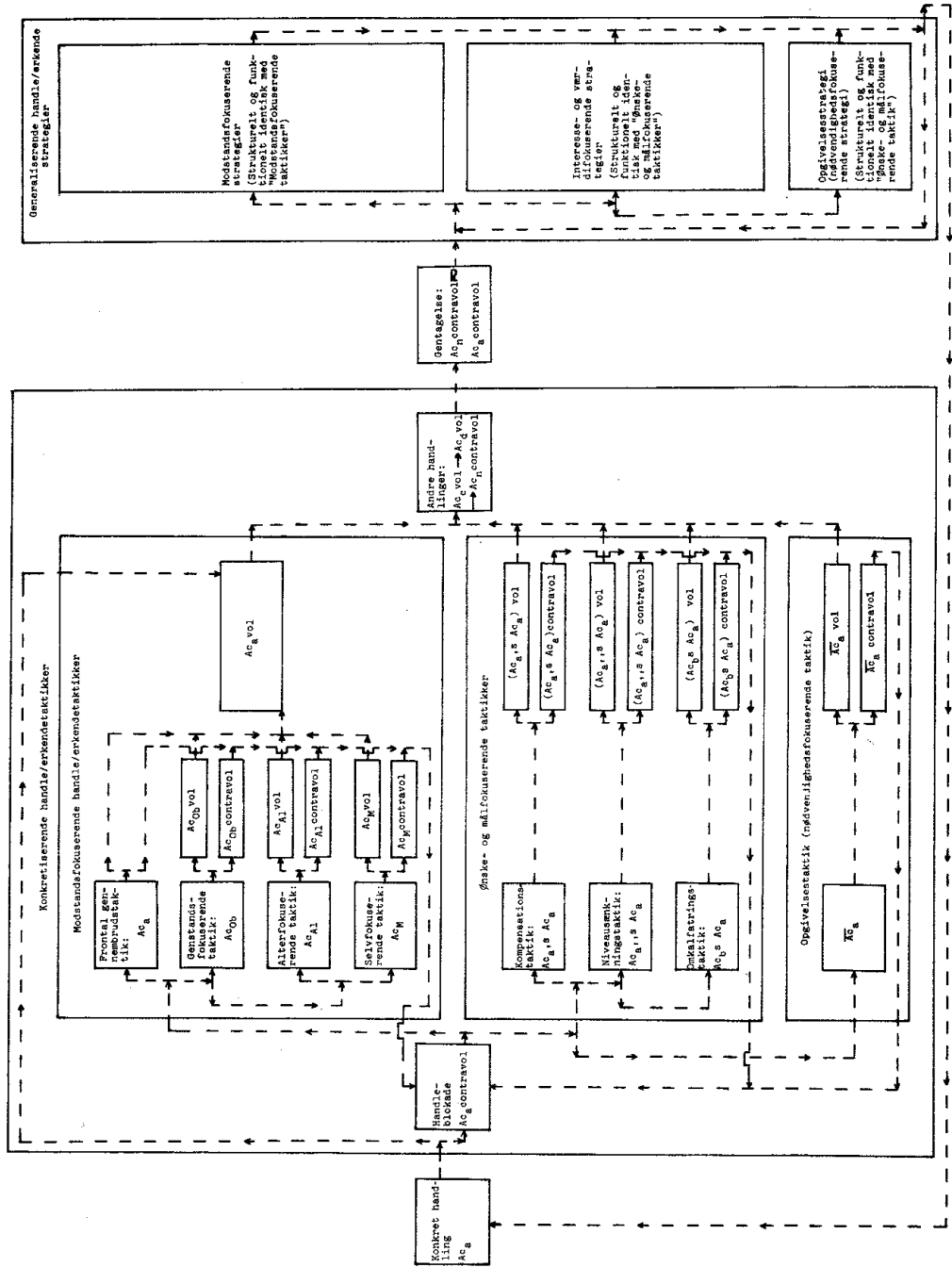


Fig.3 Handlestrategier og -taktikker

Kapitel 5

Skitse til en teori om muskulære paralleller til Torsten Ingemann Nielsens Handlemodel

Jeg vil i det følgende undersøge, om der er paralleller mellem muskeltonusteorien og Torsten Ingemann Nielsens handlemodel, således at de enkelte kategorier i denne kan karakteriseres yderligere ved de samtidige muskeltonusprocesser.

Handlemodellen har som nævnt et subjektproblematiserende udgangspunkt, ved at beskrive en række erkendehandlinger personen kan gøre i forbindelse med sine handleforløb. Modellen er også subjektproblematiserende ved at have som program, at man også bør tage udgangspunkt i subjektet som handlende, når man beskriver forhold, som personen ikke (i øjeblikket, eller måske endnu ikke) er sig bevidst. Dette program er ikke så ligetil umiddelbart at overføre til en beskrivelse af muskeltonusforholdene, fordi de data, der kan komme til at stå til rådighed for en sådan beskrivelse fra et eksternt perspektiv, består i målinger (fysiologiske eller evt. muskelpalpationsmålinger), der ikke henviser til personen som handlende, men tværtimod behandler personen som et måleobjekt.

Det er imidlertid muligt at opstille teorier om hvorledes disse muskeltonusfund reflekterer sider af personens handlingsliv. Sådanne teorier betoner *tonusmønstrene* i de forskellige kropsmuskler. Bestemte systemer af muskelgrupper forbindes med de forskellige handlinger, de kan indgå i. Herved kan det blive meningsfuldt at referere fra bestemte muskeltonusfund til bestemte handleplaner. Sådanne sammenhænge kan også komme til at fremtræde meningsfuldt for personen selv under bevarelse af en opfattelse af sig selv som et handlende subjekt. Elementer til en sådan teori er opstillet af Reich (1949, s. 370-390), Johnsen (1975, s. 32 ff) og Ivanouw (1976, s. 101-163). Disse teorier er imidlertid meget foreløbige og ufuldkommen, og vil ikke blive nærmere omtalt her.

jeg vil derimod søge at parallellisere forskellige muskeltonusprocesser med Ingemann Nielsens oplevelses*kategorier* uanset det nærmere *indhold* af de pågældende handlingsprojekter. Jeg vil endvidere supplere modellen med en nøjere differentiering af oplevelsesmuligheder under handleindstilling, samt med en række strategier, der direkte tager sigte på regulation af egen krop som led i handleplaner.

5.1 Muskeltonusforhold der svarer til handlemodellens oplevelseskategorier under erkendelse af handlingen.

Spændinger svarer til forsøg på at organisere (funktionelt). Spændingen indgår i to funktioner: 1. at indstille personen på de handlinger (på ydre og eller indre plan), det drejer sig om, og 2. at forhindre andre indstillinger i at opstå eller gøre sig gældende.

De aktuelle spændinger (der forløbet parallelt med opgavens udførelse og slipper, når målet er nået) svarer til de aktuelle kortvarige delprojekter.

De stående spændinger (det, jeg tidligere har kaldt situationsspændinger, førfunktionelle spændinger og ufunktionelle spændinger (Ivanouw, 1977) svarer til længerevarende projekter, evt. uafsluttede projekter. Disse projekter er inkorporeret i personens personlighed, som jeg - og over-jeg funktioner. Og som det handlingsmønster der er karakteristisk for personen (en konstant parathed til den slags projekter). Det giver endvidere personen en bestemt stil (sml. Allport om ekspressive udtryk), som jo netop er meget bestemt af bevægelser.

Spændinger svarer altså til koncentrationshandlinger. De svarer i Ingemann Nielsens model til *målsætten* og *igangsætten*. De oplevede *anstrengelse* man sætter ind, svarer nok meget præcist til graden af opspænding i de pågældende muskler. Den oplevede *modstand* er det modsatte.

Anstrengelsen må opfattes som en oplevelse af nogle forhold ved egen person. Modstand må tilsvarende opfattes som en oplevelse af nogle forhold i omverdenen (tingsligt eller andre mennesker) *eller* nogle andre forhold vedrørende en selv. (Men disse andre forhold i en selv kan af og til have et objektpræg: opleves som noget tingsligt, avoluntært: Jeg vil, men noget i mig sætter sig imod).

Målrealisering fører til fald i spænding. Ikke målrealisering kan føre til et mindre fald i spænding, en ofte ikke til hel normalisering af tonus i de pågældende muskler (Ivanouw, 1977, s. 88 ff).

Oplevelse af *jeg-forårsagen* eller ikke (avoluntaritet, kontraavoluntaritet, gratiuty) kan måske svare til *kontinuerede spændingsforandringer* under forløbet, som svarer til oplevelsen af at anstrenge sig mere og mindre, at opnå forskellige delmål, at udøve en differentieret styring under handleprocessen. For at der skal være en oplevelse af *jeg-forårsagen* skal

5.1. Muskeltonusforhold der svarer til handlemodellens oplevelseskategorier under erkendelse af handlingen.

der nok være en nøje overensstemmelse mellem disse øjeblik-til-øjeblik-tonusforandringer og oplevelserne af omverden, egen krop, tænkning, planlægning under selve handlingsudførelsesforløbet, således at stigninger og fald nøje svarer til start på nye delprojekter og realisering af delmål.

Ved *automatiserede* forløb, hvor man udfører handlinger mens man kan tænke på noget helt andet, kan handlingerne ganske vist fremtræde med oplevelse af jeg-kausaltet, det er helt og ganske sikkert et resultat af min planlagte og viljede aktivitet, at der er sket hvad der er sket, men der kan alligevel være et fremmed præg over det. Nogen gange kan det måske opleves som at “noget i mig” har styret for mig, mens jeg har tænkt på noget andet. Eksempel: at køre et sted hen på cykel, hvor man tit kører. Dette lidt fremmede præg kan især vise sig, hvis man “vanemæssigt” kører et sted hen, når man skulle have været en lidt anden vej. Man spørger sig selv: Hvad skal jeg her? Hvordan er jeg kommet her hen? Sådanne forløb må tænkes at følges af svagere opspændingssystemer med relation til den aktuelle automatiserede handling - der muliggør en ukoncentreret tankeflugt (sml. s. 33) - eller måske en alternativ opspænding svarende til koncentreret tankevirksomhed i forbindelse med et andet handlingsprojekt.

Ved *gratuity* forløb mangler der nok den nøje overensstemmelse mellem kontinuerte spændingsforandringer og begivenhederne som de opleves under handleforløbet, fordi der ikke er (nogen særlig) opspænding: Der er ingen aktivering, anstrengelse, for at opnå målet.

Ved *avoluntære* forløb mangler der sikkert på samme måde opspænding i relation til de pågældende handleforløb, men ikke nødvendigvis i relation til andre forløb.

Ved *kontravoluntære* forløb må der være opspænding, der er funktionel i forhold til opgaven, indstiller personen på at udføre den og må bl.a. svare til oplevelsen af den anstrengelse eller koncentration man sætter ind.

Men der kommer alligevel til at mangle overensstemmelse mellem kontinuerte tonusændringer og oplevede begivenheder, fordi tonus ikke kan komme ud for en række bratte fald, svarende til opnåelse af delmål, idet disse ikke opnås. Der må i stedet være en stadig *forøgelse* af tonus indtil der sker en midlertidig opgivelse af at handle videre, for i stedet at skifte til erkende indstilling eller til et helt andet projekt. I ekstreme tilfælde kan aktiviteten fortsætte til udtrætningen er så stor, at personen falder i søvn.

En almindelig taktik i forbindelse med blokerede forløb er i øvrigt - hvad Ingemann Nielsen ikke kommer ind på - en midlertidig opgivelse (holde pause) og en *uændret* genoptagelse af den sammen handling for at prøve igen (tænk på forsøg på at lukke en cykellås op, som man “ved” man har den rigtige kode til, men som alligevel ikke virker). Der kan her komme forskellige “mystiske” handlingstaktikker. Den midlertidige opgivelse af handlingen må svare til en vis spændingsreduktion i de involverede

muskler, men ikke til hel reduktion, der er stadig et opspændingsmønster, som bevarer personens indstilling mod den pågældende opgave. Det kan dog sikkert variere hvor meget spændingen slipper, og svarende dertil hvor meget personen bevarer sin indstilling på det pågældende projekt. Nogen gange slippes projektet helt for en tid. 'Lad os nu sove på det'. Derefter drikker man kaffe, eller laver noget helt andet, går i seng og sover, og så næste dag genoptager man handleforløbet. I så tilfælde er der nok en større spændingsreduktion af den muskulatur, der er opspændt i forhold til projektet.. Men nok ikke en fuldkommen, hvilket kan vise sig ved, at personen har bevaret en vis indstilling på det (drømmer om det, måske er lidt indadvendt og ikke helt så opslugt af de andre aktiviteter, som han ville være under andre omstændigheder). Erkendeindstillingen er her behandlet som hos Ingemann Nielsen den optræder (især) i forbindelse med blokerede handleforløb.

Muskulært svarer det nok til at opspændingen, der er funktionel i forhold til projektet, bevares, der er ikke sket den reduktion, som ville være sket ved en målrealiseren, men der er nok en vis reduktion, svarende til at faktisk handling er suspenderet et stykke tid mens tankevirksomheden foregår (hvis den altså foregår adskilt fra handleforløbet i en midlertidig pause). At muskelspændingsmønsteret består, sikrer (svarer til) at personen stadig beskæftiger sig med handleforløbet.

Nu er spændingsmønsteret, som omtalt, differentieret i muskulaturen, og det er også differentieret i forhold til de delopgaver, projektet består af. Den omstrukturering, som må ske under erkendehandlingen, *hvis der skal komme en ændret taktik ud af det* (gennembrudstaktikken svare vel til at bevare nøjagtigt samme spændingsmønster, men blot øge spændingen) *må svare til en ændring i opspændingsmønsteret*. En ændring som svarer til de ændringer, der laves i taktikken. Det må antages, at de forskellige ændringstaktikker påvirker opspændingsmønsteret i forskellig grad.

De *modstandsfokuserende* taktikker svarer til en opretholdelse af indstillingen på det bestemte ønske eller mål, som handlingen der blev blokeret, var rettet imod. Der må være nogle ændringer i spændingsmønsteret svarende til de forløbende overvejelser og forestillinger om de forskellige mulige omgælseltaktikker (genstandsfokuserende, alterfokuserende eller selvfokuserende), men der må også være noget konstant ved det, svarende til opretholdelsen af det samme mål. Hvilken muskulatur som denne opretholdte spænding er sat ind i, er et spørgsmål. Måske er det muskulatur, som har at gøre med den mål-middel-helhed, som findes for personen ud fra tidligere erfaringer, (og som måske svarer til den handling som blev afbrudt ved ikke i øjeblikket at kunne gennemføres til målrealisering). Hvis dette er rigtigt, så svarer det til at opretholde opspændingsmønsteret svarende til den afbrudte handling - omend i formindsket grad. Og samtidig er der forskellige alternative opspændingsmønstre - prøvende - svarende til overvejelser over andre midler til målet.

Man ser, at personen ud fra den beskrevne hypotese skal udføre det

5.1. Muskeltonusforhold der svarer til handlemodellens oplevelseskategorier under erkendelse af handlingen.

kunststykke på samme tid at opretholde et (reduceret) spændingsmønster, som gør, at han stadig er indstillet mod målet, og forsøgsvis danne (måske "ovenpå") andre opspændingsmønstre. At dette er vanskeligt viser sig i de situationer, hvor den megen afprøvningsvirksomhed (gennemtænkning af forskellige modstandsfokuserende taktikker) fører til at personen mister sin indstilling mod målet. Han kan måske stadig godt huske det, men det er blevet mindre vigtigt, det er ikke rigtigt klart, hvad der er vigtigt for personen, han føler sig noget diffus. Denne tilstand, som vel er almen menneskelig, ses dog nok oftest hos schizoide eller schizofrene, som jo netop er karakteriseret ved i mindre grad at være i stand til at mobilisere og opretholde opspændinger svarende til planlægning og udførelse af projekter (Pishkin, 1964). Dette kan måske være en bekræftelse af hypotesen om forløbet som det er beskrevet ovenfor.

De *ønske- og målfokuserende* taktikker repræsenterer et større indgreb for personen, specielt omkalfatringstaktikken, som svarer til en helt ny strukturering af personens syn på sin planlægning, dannelse af helt nye planer. Denne taktik må derfor tænkes at svare til en radikal omstrukturering af opspændingsmønsteret, samtidig med at der også må være noget fælles: nemlig fastholden af at noget skal der gøres. Niveausedækningstaktikken kan måske ligne opgivelsestaktikken ved at være en delvis opgivelse.

Opgivelsestaktikken, som af Ingemann Nielsen også omtales som en nødvendighedsfokuserende taktik, idet den går ud på at undersøge om det er muligt at undlade at søge at realisere et handlingsmål, behandles i handlingsmodellen som en rationel taktik, en måde at forholde sig til blokerede handlingsforløb, hvor der foregår en gennemtænkning af situationens nødvendighedskarakter, og måske forsøgsvis opgivelser for at undersøge de mulige konsekvenser. Imidlertid har denne taktik forbindelse til en række grundlæggende følelsesmæssige problemstillinger, som er behandlet i den klinisk psykologiske litteratur. Opgivelse kan være et væsentligt aspekt i forbindelse med opståen af forskellige psykopatologiske syndromer. I forbindelse med tidlig hospitalisering af børn anses f.eks. den protesterende raserigrædende reaktion som mindre patologifremmende end den opgivende, stille håbløshedsreaktion. Der vil nok i mange tilfælde være en forbindelse med mellem opgivelse af væsentlige handlingsmål og fortrængning. Disse former for opgivelse omtales nærmere side 51. Her vil jeg kort omtale nogle hypoteser om sammenhænge mellem muskeltonusforhold og opgivelsestaktikker, som i mindre grad vedrører afgørende og vigtige handlingsmål for personen, eller måske handlingsmål, som personen gerne opgiver, hvis det ikke vil medføre ubehagelige konsekvenser på lidt længere sigt. Udgangspunktet for analysen er et handleforløb, som bliver blokeret. Man må altså tænke sig, at der allerede er et opspændingssystem, svarende til den plan, der er i færd med at søges realiseret. Hvis personen i forbindelse med blokeringen vælger en nødvendighedsfokuserende opgivelsestaktik må man regne med, at

der vil ske et spændingsfald i det pågældende opspændingssystem. Først måske kun et fald - svarende til den mere forsøgsvisse opgivelse - og senere til en opløsning af opspændingssystemet, svarende til den endelige opgivelse af handlingsprojektet.

Hvis det under den foreløbige opgivelse viser sig, at der er forhold, som nødvendiggør en genoptagelse af handlingsforløbet, at det ikke kan opgives uden for store uønskede konsekvenser, må man tænke sig, at denne nødvendigheds karakter bl.a. viser sig ved at opspændingssystemet består. I visse tilfælde kan muskelopspændingen være det første tegn på at opgivelsestaktikken ikke kan lykkes. Det kan vise sig ved at personen føler sig urolig i kroppen, måske spændt, og så efterhånden begynder at tænke på de uønskede konsekvenser, der vil vise sig. I det hele taget må erkendeperioden, hvor forskellige muligheder overvejes, svare til en løsning i noget af opspændingsmønsteret. Der laves forskellige forsøgsvisse opspændinger, svarende til de forskellige muligheder, som overvejes. For at kunne gennemføre en sådan erkendeprocess er det altså nødvendigt med den vis plasticitet i opspændingsmønsteret. Mulighed for at spænde op, slippe og gøre dette en række gange.

Der er personsforskelle på i hvor høj grad dette er muligt. Dels m.h.t. *kendskab* til forskellige løsningsmuligheder (svare nok til muligheden for at lave forskellige opspændingsmønstre, som præcist svarer til den ændrede handleplan- her er træning i at bruge muskulatur i mange forskellige sammenhænge rigtigt). Dels m.h.t. *involvering*: Man skal slippe sin involvering (opspænding) lidt for at kunne se tingene på en anden måde, få lidt afstand til dem, og det er vanskeligt, hvis man *er* meget involveret (opspændingsmønsteret er kraftigt). Dels m.h.t. *personlighed*. En rigid personlighed svarer til et rigidt opspændingsmønster, som svarer til at kun ganske bestemte handlingsmønstre tillades.

5.2 Muskeltonusforhold, der svarer til oplevelseskategorier under handlingen.

Ingemann Nielsens handlemodel mangler en nærmere beskrivelse af bevidsthedslivet når personen er handleindstillet. Jeg vil her søge at supplere modellen med nogle sådanne beskrivelser.

Det er muligt under handlingen at være erkendeindstillet, være *optaget* af *handlingen*, som jeg har kaldt det (s. 43). Det er endvidere muligt at være optaget af noget andet end handlingen, være erkende indstillet i forhold til en anden handling eller måske ikke direkte være indstillet på handlinger overhovedet. (se s. 43 f). Den mulighed, jeg her vil undersøge nærmere er imidlertid den jeg tidligere (side 38) har kaldt at være *opslugt* i *handlingen*. Ved denne oplevelsesmåde vil personen hverken være retrociperende eller anticiperende i ret høj grad, men derimod være opslugt i *nu-et* Hun vil nok opleve *konkretiserende*, være optaget af denne

5.2. Muskeltonusforhold, der svarer til oplevelseskategorier under handlingen.

konkrete situation. Hun vil nok hverken være analyserende eller globaliserende, men derimod *perciperende*. Hvis man med Miller et al. anskuer handleforløb som et hierarki af planer, vil det, der dominerer i personens bevidsthedsliv, være forhold vedrørende de under ordnede planer, det mere tekniske niveau (hvilket ikke udelukker, at handleforløbet er styret af mere overordnede planer). Situationer, hvor denne oplevelsesmåde forekommer, kan tænkes at være:

1. Handleforløb, hvor delhandlingerne ikke er automatiserede og derfor kræver personens opmærksomhed på detaljerne i forløbet.
2. Lejlighedsvis check af delprocesserne i et handleforløb, som iøvrigt er automatiseret.
3. Handleforløb, hvor personen har en specielt nydende indstilling, hvor oplevelsen af detaljerne i forløbet er lystbetonede.
4. Handlinger, hvor det glatte forløb er (i færd med at blive) blokeret, og hvor personen (endnu ikke) er skiftet i erkendeindstilling.

Jeg vil forsøg at give en nærmere beskrivelse af begivenhederne i bevidsthedslivet, handlingslivet og muskeltonusforholdene under udførelsen af en handling, hvor den handlende person er *opslugt i handlingen*.

Begivenheder i bevidsthedslivet

Der vil forekomme en række forskellige arter af emner, som vil optræde fortløbende, flydende i bevidsthedslivet under handlingen. Mængden og kombinationen af emner indenfor de forskellige områder vil nok variere meget i forskellige situationer og hos forskellige personer. Der kan forekomme:

- *Perceptioner* af omverdenen, som den forandrer sig mens man handler i den. Her er der nogle baggrundsforhold, som er relativt konstante, og som man tager hensyn til. Disse bliver bevidste, hvis de er nye for en, og hvis de får en blokerende funktion i forhold til det, man er ved at lave (eks. gaden og husene når man cykler -værkstedet, arbejdsbænken, stolen, på et værksted).
- Endvidere perception af det man faktisk handler med og som deltager i forandringsprocessen: værktøjet, materialet.
- Endvidere forhold i egen krop. Igen har disse nok som regel en mere baggrundsagtig karakter: man mærker dem kun hvis de blokerer eller der er noget nyt i dem: man bliver træt eller får ondt, eller hvis man f.eks. har en helt ny og dejlig fornemmelse i kroppen af at nu kan man, en fornemmelse af styrke i musklerne.

- *Følelsestoning* optræder som en afspejling af hvordan handleprocessen går i forhold til målet (se f.eks. Tranekjærs beskrivelse (1960, s. 106 ff). Der kan optræde følelser, der afspejler gangen af den aktuelle handlingsproces, eller som evt. har relation til helt andre handleprojekter, der midlertidigt er indstillet p.g.a. det aktuelle handleprojekt.
- *Forestillinger* i relation til det man laver: man ser for sig den dims, som man mangler for at lave det, og man begynder at se sig om i værkstedet for at finde noget, der ligner og kan bruges.
- *Ikke-forestillingsmæssig tænkning*: verbal fremtræden. Overvejelser over, om man kan nå at blive færdig i dag. Formuleringer af fejlmuligheder i motoren, der skal repareres.
- Planlægning, sekventiel opdeling af handlingerne. (Her begynder det at minde om erkendeindstillingen med anticiperende konkretiserende indstilling).

Med de to sidste emnekategorier nærmer vi os noget til den oplevelsesmåde, jeg har kaldt *optagethed* af *handlingen*, som svarer til Ingemann Nielsens erkendeindstilling.

Begivenheder i handlingslivet

Der er et ordnet handleforløb, der kan beskrives som hierarkisk opbygget, sekventielt organiseret, og stående i relation til forskellige mål og delmål. Der kan være flere sideløbende handlingsforløb, som er organiseret i den samme plan, men som er rettet mod forskellige formål. Eks. først bliver jeg siddende ved skrivemaskinen et stykke tid og skriver brevet til tre forskellige personer, så går jeg ned og køber nogle kuverter og på vejen kopierer jeg et bilag til det ene brev og køber to stykker smørrebrød, som jeg bringer med op, hvorefter jeg skriver udenpå konvolutterne, frankerer dem, putter brevene i og lukker, spiser min mad, ringer til den ene, jeg har skrevet til, og fortæller at der kommer brev, ringer hjem, siger at jeg kommer. Kører hjem og standser undervejs og putter brevene i postkassen. Her er blandet en række handleforløb, som hver for sig retter sig mod helt forskellige mål, måske har jeg skrevet til en kollega og forberedt et fagligt møde, til skattevæsenet om en skatterestance og til min far i anledning af hans fødselsdag. men disse handleforløb blev blandet sammen, fordi der i den praktiske udførelse var nogle sammenfald i aktivitet og sted (skrivemaskinen, telefonen, kiosken, postkassen) som gjorde det hensigtsmæssigt at blande dem på denne måde. (Om en person er "praktisk" refererer til i hvor høj grad han kan blande handleforløb som beskrevet eller om han snarere forfølger det ene handleforløb til ende og derefter tager fat på et nyt, selvom det skal betyde, at han skal gå ned på

gaden flere gange til kiosken og til smørrebrødsforretningen. Det “upraktiske” ved den sidste fremgangsmåde består i at det tager længere tid og kræver flere bevægelser.)

Begivenheder på det muskulære plan

Der foregår aktivitet, der er direkte nødvendig for at foretage de krævede bevægelser. Her er to slags muskelaktivitet: dynamisk kontraktion, som direkte bevæger skeletdele i forhold til hinanden og omgivelserne og statisk koncentration, som fikserer skeletdele i forhold til hinanden til en stabil struktur, som de dynamisk arbejdende muskler kan have som udgangspunkter for bevægelserne, eller som fikserer flere knogler, så de kan bevæges under et af en dynamisk kontraherende muskulatur.

Der foregår endvidere muskelaktivitet, som ikke er nødvendig for de krævende bevægelser, men som er funktionelle i forhold til den koncentration, som er tilstede om opgaven, handleforløbet, projektet. Det er denne aktivitet, som idet foregående er kaldt aktuelle opspændinger.

Forskellen på de muskulære opspændinger under planlægningen af et handleforløb (erkendeindstilling) og under udførelsen af det må tænkes at være dels graden af opspænding og dels spændingssystemets organisering i forhold til de forskellige delsekvenser.

Graden af opspænding må tænkes at variere således at spændingssystemet initieres, uddifferentieres i de forskellige muskelgrupper, i planlægningsfasen, men har en forholdsvis lav totaltonus (afhængigt af involveringsgraden). Man kan endvidere forestille sig at opspændingssystemet får øget tonus (under bevarelse af den differentierede tonusstruktur) efterhånden som handlingsudførelsen nærmer sig og personen bliver mere og mere styret af den tilstundende handlingssituation (ofte kommer til at tænke på den, måske bliver mere og mere følelsesmæssigt påvirket i en eller anden retning). Uro og “nervøsitet” eller en følelse af fasthed og determinering er forskellige reaktionsmåder, der kan optræde før bestemte handlingssituationer. De kan opfattes som forskellige reaktioner på en stigende muskulær tonus: den første præget af modstand mod den (eller måske af konflikterende, alternerende opspændinger, svarende til ubeslutsomhed i forhold til alternative handlemuligheder), en modstand, der også kan vise sig som forsøg på at slappe af, af at sukke og forsøge at slippe spændingen. Den anden reaktion er præget af en accept. En villighed til at lade spændingen stige, holde fast på den, overlade sig til den. (Jeg har beskrevet disse reaktionsmønstre som om de var bevidste, hvad jeg i de allerfleste tilfælde ikke mener, de er.)

Under udførelsen af de forskellige delprojekter falder spændingen svarende til de enkelte projekter, samtidig med at den stiger svarende til de nye delprojekter, som kommer nærmere, men den totale spænding må tænkes at falde efterhånden som planen som helhed afvikles. Dette må svare til oplevelser af at være “færdig”, afslappet, måske udkørt og som

en gulvklud efter færdiggørelsen af en plan.

Personer, der for første gang skal udføre den samme handlingsplan to gange i træk med kort tidsrum (f.eks. undervise to hold i det samme lige efter hinanden), bliver oftere overraskede over, hvor vanskeligt det er anden gang, hvor uinspirerede, de er, hvor lidt de gider at tage sig sammen igen. Dette fænomen bliver imidlertid forståeligt i lyset af musketonusteorien. Den opbyggede tonus bliver afviklet i løbet af første udførelse, og mangler således ved starten af anden. Når man kender fænomenet forholder man sig anderledes. Man “sparer på kræfterne”, “holder noget igen” eller hvordan man vil udtrykke det, svarende til at man ikke giver helt slip på spændingerne efterhånden som man udfører første handlingsplan. (Det er endvidere muligt direkte at søge at regulere på muskeltonus, direkte at søge at opretholde spændingen. (Se nærmere s. 66).)

Spændingssystemets organisering i forhold til de forskellige delsekvenser må også tænkes at forandres før og under handlingsudførelsen. I *planlægningsfasen* kan det være at hele handleforløbet fastlægges i detaljer eller det kan være at dele af det (oftest de senere) måske kun bliver planlagt ganske groft. Under *handlingsudførelsen* må man, som omtalt, tænke sig at de forskellige delsekvenser i tidsmæssig rækkefølge bliver aktiveret og svarende hertil at de forskellige muskelopspændingssystemer svarende til delprojekterne får øget muskeltonus i samme tidsmæssige rækkefølge.

Udskudte uklarheder og konflikter i planen må på samme måde tænkes at blive mere aktuelle og svarende dertil, at de muskulære tilsvarende opspændingssystemer får øget tonus. Dette støttes af den observation at en sådan konflikt først viser sig i form af motorisk uro.

5.3 Hypotoni som led i opgivelse af handlingsmål

Jeg vil prøve at indkredse noget nærmere den hypotone muskulaturs betydning i forhold til handlingsmodellen. Jeg vil her fortsætte den behandling af opgivelsestaktikken, der blev indledt side 45.

Hypoton muskulatur er i meget mindre grad end den hypertone behandlet i litteraturen. Der har ikke været nogle psykologiske eksperimenter, hvor fænomenet er undersøgt. De dagligdags erfaringer med hypotoni er også meget mere magre, da sådan muskulatur, til forskel fra visse former for hypertoni, netop er karakteriseret ved *ikke* at kunne mærkes direkte. Det er således ikke mærkeligt, at teoridannelsen m.h.t. hypotoni er mindre udviklet end den tilsvarende for hypertoni. Imidlertid findes der en række erfaringer fra muskelbehandling, som jeg vil bygge på i et forsøg på at opstille nogle hypoteser om sammenhænge mellem handlingslivet og hypotoni.

Ved terapeutisk behandling af (førfunktionel) hypotoni fremtræder der ofte i personens bevidsthedsliv emner i forbindelse med handleforløb, der er uafsluttede, d.v.s. hvor dele af, eller hele, handleforløbet er blevet opgivet og som regel glemt. Jeg vil derfor behandle opgivelseshandlinger lidt nærmere. Jeg vil først gennemgå forskellige elementer til en teori, og derefter opstille en hovedtese, som jeg sammenligner med behandlingserfaringerne. Derefter vil jeg overveje en række problemstillinger og opstille nogle tentative undertester, som kommer til foreløbigt at mangle empirisk grundlag.

Under behandlingen af opgivelseshandlinger i dette afsnit vil jeg forudsætte, at det drejer sig om opgivelse af handlingsmål, der i sig selv fremtræder som ønskelige, men måske som nødvendige at realisere a.h.t. nogle andre (højere organiserede) mål. Opgivelsehandlinger vil ofte være forbundet med følelser. Dette gælder specielt, når opgivelsen har at gøre med vigtige mål for personen. Jeg vil behandle to forskellige aspekter af følelseslivet:

1. Følelser kan betragtes som ledsagetilstande ved behovs forløb (Tranekjær Rasmussen, 1960, s. 106 ff), en følelsetoning af handleforløbet, som afspejler forløbet på vej mod realisering, eller evt. manglende realisering, af målet. Det er ved denne betragtningsmåde handleforløbet, der opfattes som det centrale.
2. Følelser kan også indgå i mere selvstændige forløb, som jeg vil kalde ophidselsesforløb. Eksempler på sådanne er seksuelle forløb, vredesforløb, grådforløb. De har ofte de karakteristiske intensitetsforløb, som er beskrevet af Masters og Johnson (1966): en langsom stigende intensitet, en kulmination, der ofte opleves som involuntær (kroppen handler ligesom af sig selv), og et brat intensitetsfald. Efter et sådant gennemløbet ophidselsesforløb er personens bevidsthedsliv oftest radikalt forandre i sammenligning med situationen før forlø-

bet: der er afslappelse, måske en tilfredshed eller glæde, følelse af velvære og liv. Sådanne forløb er beskrevet af Reich (1972), Perls (1969) og Janov (1970).

At opgive realiseringen af nogle vigtige mål for personen vil som regel være forbundet med en oplevelse af savn, af at miste. Den følelsesmæssige toning, der er forbundet med dette, er sorg, og det ophidselsesforløb, der kan gennemløbes ved et vigtigt savn, er primært et grådforløb. Hvis det, der opgives, har karakter af at være en *række* af forskellige handleprojekter, som når en nærtstående person dør, forekommer der ofte en række gennemløb af grådforløb forbundet med de forskellige mistede handleforløb.

Opgivelsen af et handlingsprojekt kan have karakteren af at være *midlertidig*. Tidsgrænsen kan være klar eller evt. mere flydende "engang", "når der kommer bedre tider", "når vi får råd".

Opgivelsen kan også have karakteren af at være *endelig*. (Disse oplevede karakteristika behøver selvfølgelig ikke at svare til realiteterne. Man kan f.eks. længe opleve en opgivelse som midlertidig, selvom den faktisk er endelig. Det er de oplevede karakteristika, der bliver refereret til i det følgende.) Opgivelsen af et handlingsprojekt, der er vigtigt for personen og indebærer et savn, kan følges af et grådforløb, som tidligere beskrevet, men det kan også være karakteristisk ved at dette forløb *ikke* gennemlevs, selvom det for andre, og måske af og til også for personen selv, er klart, at der *er* forbundet sorg med tabet. Efter en sådan opgivelse uden gennemlevning af et grådforløb vil personen ofte udvise forskellige kliniske tegn: undgåelse af situationer, der kan minde om det mistede, måske nogen angst og uro, måske en længerevarende stemningssænkning m.m.

Opgivelsen af at realisere et handlingsmål kan være *voluntær*: et resultat af en bevidst beslutning, eller *involuntær*: den kan være et resultat af tvang, og fremstå som kontravoluntær eller den kan have mere karakter af at være avoluntær: personen anstrenger sig ikke for at holde fast i sit handlingsmål, men lader sig glide med nogle omstændigheder, som får til resultat, at han undervejs slippe målet. (Det er måske nok et spørgsmål, om de involuntære opgivelsesforløb kan betragtes som opgivelses*taktikker*, da der i dette begreb ligger at personen aktivt planlægger, undersøger og beslutter.)

Opgivelsen af at realisere et handlingsmål kan foregå på en sådan måde, at det er *bevidst* for personen. Det er imidlertid også muligt, at personen opgiver at realisere handlingsmålet på en sådan måde, at han ikke helt gør sig det klart. Det foregår nærmest på den måde, at hele problemstillingen glemmes, personen tænker ikke mere på det handlingsmål. Ud fra de beskrevne dimensioner vil jeg opstille følgende hovedtese:

En endelig opgivelse af realiseringen af et vigtig handlingsmål, der ikke ledsages af en følelsesmæssig gennemlevning af det opståede savn,

og som foregår avoluntært og ikke-bevidst, ledsages af hypotonisering i muskulatur, der er funktionelt forbundet med det opgivne handlingsmål.

Hovedtesen synes at passe med erfaringerne fra behandling af hypotoni: Det er vigtige mål, der er opgivet - ofte forbundet med nære kontaktsituationer. Det er ofte nødvendigt at gennemleve grådforløb for at kunne nyttiggøre sig behandlingserfaringen, d.v.s. for at kunne tage stilling til handlingsmålet igen: gøre det til genstand for rationelle overvejelser om evt. at kunne gøre det til et mål, man vil søge at realisere i nutiden.

Personen har ofte ikke selv bemærket at han har opgivet i forbindelse med de pågældende handlingsmål. Det *kan* dog være tilfældet, og i visse tilfælde kan opgivelsen være resultatet af en klar beslutning. Det er imidlertid almindeligt, at den bevidste karakter, der har været over opgivelsen, forsvinder i løbet af en tidsperiode, således at personen først i forbindelse med terapisisituationen også husker eventuelle bevidste beslutninger, han har foretaget. Det er således almindeligt at opgivelsen er foregået involuntært, selvom den altså også kan have været voluntær.

I hovedtesen er samlet en række betingelser for at en opgivelse skal medføre hypotonisering af muskulatur. Det skal dreje sig om et *vigtigt* handlingsmål, hvis realisering opgives. Opgivelsen skal være forbundet med en *undladelse* af at gennemleve grådforløb i forbindelse med savnet. Opgivelsen skal foregå involuntært. Opgivelsen skal (i hvert tilfælde efter et stykke tid) ikke være personen bevidst.

Opstilling af hypoteser for om alle disse betingelser er nødvendige for optræden af hypotonisering af muskulatur, og for hvilke af betingelserne, der evt. er afgørende, må nok afvente fremkomsten af mere empirisk materiale. Jeg vil dog diskutere nogle variationer i de anførte betingelser og antyde nogle mulige sammenhænge med muskeltonusforhold.

Hvorledes er relationen mellem *foreløbige, tidsbestemte* opgivelser og muskeltonusforhold? Jeg vil tro, at der opstår en hypertoni, svarende til den aktivitet, der består i at holde tilbage på de handleimpulser, følelser og forestillingsbilleder, der må antages at være forbundne med den foreløbige opgivne handling. Endvidere at der vil opstå en (førfunktionel) hypotoni svarende til det foreløbige opgivne handlingsmål.

Hvorledes er relationen mellem en *endelig* opgivelse af handlingsmål, der *bliver* ledsaget af en følelsesmæssig gennemlevning af savnet, og muskeltonusforhold? Jeg vil tro, at der i forbindelse med opgivelsen og under gennemlevningen af det vil være en vekslende hypotonisering (af førfunktionel, eller måske aktualhypoton karakter), normalisering, og måske lejlighedsvis hypertonisering, svarende til de enkelte faser i gennemlevningsforløbet. Muskulaturen vil være præget af aktivitet, liv (Ivanouw, 1977, s. 53). Jeg tror endvidere at der er en præcis sammenhæng mellem disse forskellige muskeltonusreaktioner og de enkelte fasers karakter af at holde igen, give slip, holde pause, tænke på noget andet, tænke på forskellige aspekter af savnet o.s.v. Erfaringer med at mærke klientens

muskler i terapi under sådanne forløb tyder på, at der er en sådan tæt sammenhæng, men en præcisere hypotesedannelse må afvente nærmere empiriske beskrivelser.

Efter den følelsesmæssige gennemlevning af opgivelsen vil jeg tro at personens muskulatur er som før opgivelseshandlingen. Eller måske noget nærmere de normale (optimale) i visse muskelgrupper. Her er der det vigtige spørgsmål om sammenhænge mellem en persons forskellige handlingsprojekter. Jeg har i afsnittet behandlet opgivelseshandlingen som om den var enestående i personens liv. I virkeligheden vil der foregå en række sideløbende projekter, der vil være i forskellige stadier på vej mod målrealisering, og alle disse projekter ledsages af muskeltonusprocesser. Personens muskulatur vil lige efter et ophidselsesforløb nok være meget præget af *liv*, aktivitet.

Hvorledes er relationen mellem en *endelig* opgivelse, *uden* følelsesmæssig gennemlevning, men hvor opgivelsen til stadighed er (mulig at gøre) *bevidst* og muskeltonusforhold? Jeg vil tro, at der opstår en hypotoni, men at den ikke er så dyb, og at der er liv i den af og til (svarende til oplevelsen af emner i forbindelse med det opgivne handlingsforløb). Jeg vil endvidere mene, at der må være nogle hypertoner svarende til det at holde følelsesforløbet tilbage.

Hvilken forskel gør det m.h.t. muskeltonusforhold om opgivelsen er *voluntær* eller *involuntær*. Ved en *voluntær* opgivelse vil jeg tro, at der opstår hypertoner svarende til den aktive handling: at opgive, samt hypotonier svarende til det, der opgives. Jeg vil formode, at både hypertonerne og hypotonierne normaliseres i forbindelse med en eventuel gennemlevning af følelsesforløb i forbindelse med savnet. Jeg vil tro, at involuntær opgivelse, er *kontravoluntær*, på samme måde kan indebære opståen af både hyper- og hypotonier, et *avoluntært* forløb derimod vil jeg tro kun ledsages af hypotonier. Dette passer med observationer af sammenhæng mellem en veg, slap holdning, og en identitetsløshed, som netop kan være resultatet af at forholde sig avoluntært til de fleste livssituationer. En tilstand, som nærmer sig det patologiske.

Her er nogle forskellige faktorer behandlet enkeltvis. Den mere præcise hypotesedannelse på dette område må imidlertid udspecificere er række kategorier af opgivelseshandlinger, ud fra en interaktion af de forskellige betingelser.

Kapitel 6

Handletaktikker og -strategier, der implicerer voluntær regulation af muskulære forhold i egen krop

Jeg har indtil nu gennemgået nogle hypoteser om sammenhænge mellem muskeltonusforhold og handlemodellen. Gennemgangen kunne opfattes som værende et led i et adfærdsforudsigende og -kontrollerende program. Imidlertid er det muligt for den handlende person selv at udnytte kendskabet til muskeltonusforhold som led i hendes forskellige handletaktikker og -strategier, hvorved det kommer til at indgå som led i det subjektproblematiserende program.

Det er almindeligt, at kropspceptioner ikke opleves som havende sammenhæng med ens handleprojekter. Kroppen opleves ofte som et objekt, der kan være i orden eller i uorden, som noget, der gør ondt og skal til lægen.

At kunne udnytte at de forskellige kropslige reaktioner kan have sammenhæng med personens handlingsliv kræver for de fleste en træning i at opfatte disse perceptioner og en indlæring af, hvilke sammenhænge de har til handlingslivet. Personen kan udnytte viden om muskelforhold på to måder.

1. Hun kan udnytte kropspceptionen til at blive mere klar over sin handlemæssige situation.
2. Hun kan forsøge aktivt at regulere nogle kropslige forhold som led i sine handletaktikker og -strategier.

Det er den sidst mulighed, der er emnet for dette afsnit. Denne gennemgang må opfattes som et forsøg på at supplere Ingemann Nielsens

handletaktikker og -strategier. Der findes ganske vist i handlemodellen en gruppe af modstandsfokuserende taktikker, der er rettet mod personen selv, men de taktikker, jeg vil omtale, kan også anvendes i forbindelse med andre typer af handledtaktikker. Jeg vil her kun omtale taktikker og strategier, der er rettet mod muskulære forhold. En række andre kropslige taktikker, som f.eks. ledfrigørelse og regulation af funktioner styret af det autonome nervesystems er også relevante i denne sammenhæng, men vil ikke blive berørt.

Under fremstillingen vil jeg opdele taktikkerne efter deres forskellige mål. De enkelte taktikker skal opfattes som eksemplificerende og udgør ikke til sammen en udtømmende fremstilling. Erfaringsmaterialet, der ligger bag fremstillingen, er mit arbejde som afspændingspædagog med mig selv og andre mennesker. Disse erfaringer er på nuværende tidspunkt ikke systematiserede og afprøvede under kontrollerede betingelser, men stammer fra en række enkeltstående situationer, hvor de har vist deres nytte.

6.1 Kropslige handledtaktikker anvendt som led i andre handledtaktikker

Kropslige handledtaktikker der indebærer aktiv regulation af muskeltonus

Handledtaktikker, der har til mål at fremprovokere følelsesmæssigt materiale

Denne handledtaktik har som mål at ændre på forhold i personen selv, og kan opfattes som led i Ingemann Niensens modstandsfokuserende taktik rettet mod forhold i individet selv.

Handledtaktikker af denne art kan også ses som led i målfokuserende taktikker. Ingemann Nielsen beskriver især taktikker rettede mod situationer, hvor et bestemt handlingsforløb bliver blokeret. Han beskæftiger sig i mindre grad med situationer, hvor det er uklart for personen hvilke ønsker, mål han har. En gennemarbejdning af sådanne problematikker (som måske også kan ligne omkalfateringstaktikken noget) kan kræve en gennemarbejdning af følelsesmæssigt materiale.

Kropslige teknikker, som kan anvendes i forbindelse med forsøg på at fremprovokere følelsesmæssigt materiale er forskellige alt efter personens muskeltonusstruktur. Et fællestræk ved disse teknikker er, at de kropslige teknikker skal udføres kontinuert over et stykke tid for at få den ønskede virkning. De samme teknikker anvendt i kortere tid har andre virkninger.

- *At strække muskulatur*, specielt hypertoner.
- *At alternerende spænde og slippe i muskulatur*, specielt i hypotoner.

- At *udføre (stumper af) bevægelser og lade dem udvikle sig* til hele bevægelser, der har en følelsesmæssig betydning.
- At *bevæge sig kraftigt* med hele kroppen under anvendelse af store muskelgrupper.
- At *foretage en vilkårlig afspænding* i liggende stilling.

Principperne for disse teknikker beskrives af Ivanou (1976, s. 90 f.).

Handletaktikker, der ikke har til formål at provokere følelsesmæssige problematikker frem, og hvor den kropslige regulering anvendes til at understøtte andre handletaktikker

1. *Fremkalde eller forstærke et opspændingssystem*

Anvendes som led i at tage sig sammen. Kan anvendes som led i de modstandsfokuserende taktikker til at holde ud, holde interessen fangen. Kan også anvendes som led i den frontale gennembrudstaktik til at øge styrken, energien i handleforsøget.

Taktikken kan også anvendes som led i omkalfatringstaktikken i samspil med andre kropslige taktikker til at holde fast i at situationen skal undersøges, undgå at glide væk fra det følelsesmæssigt provokerende projekt, det er at undersøge sine ønsker og mål ud fra en omkalfatringstaktik.

Kan endvidere anvendes som led i en voluntær opgivelsestaktik til at styrke beslutningen om at lade være med at starte det pågældende handleforløb, samt til at holde fast i at det er en *bevidst* undladelse, og undgå at glide væk fra problemstillingen og opgive uden at være klar over det.

2. *Bevare eller forstærke et eksisterende opspændingssystem.*

Formål omtrent som den lige omtalte teknik, men har mere karakter af at *holde fast i* en indstilling, der er der, end af at tage sig sammen og at *fremkalde* den.

3. *Slippe opspændingssystemer i muskulaturen*

Taktikken kan have som formål at slippe indstillingen på en bestemt handleplan for at åbne op for andre planer, andre tanker. Eller taktikken kan have som formål at slippe handleprojekter i det hele taget for en tid: slappe af, hvile sig.

Denne taktik kan anvendes i forbindelse med en modstandsfokuserende handletaktik til at slippe en kraftig indstilling på en bestemt handleplan, en bestemt fremgangsmåde og åbne op for en undersøgelse af materialet og interpersonelle forhold for måske at kunne opstille en anden fremgangsmåde til at nå målet.

Taktikken kan også anvendes i forbindelse med de ønske- og målfokuserende taktikker som et led i at slippe indstillingen på det specifikke mål og blive åben for at kompensere, sænke niveauet, eller måske helt omkalfatre sine handlemål. Det kan være nødvendigt i forbindelse med anvendelse af slippe-taktikken ikke at slippe helt, eller måske samtidig at spænde op i anden muskulatur, eller evt. have en kortvarig tidsgrænse på anvendelsen. I modsat fald kan man miste indstillingen på i det hele taget at beskæftige sig med den pågældende handlesituation.

Taktikken kan endvidere anvendes til at forøge virkningen af den taktik, der består i at holde pause (se s. 49 f), så man helt slipper indstillingen på handleprojektet i hvileperioden.

Denne kropslige handletaktik kan endvidere anvendes i forbindelse med opgivelsestaktikken. Det kan specielt ses i forbindelse med kontravoluntære opgivelser, hvor personen demonstrerer en positiv modstand med den ydre tvang ved at gøre sig slap, tilsyneladende viljeløs (en slags "arbejd-efter-reglerne"-taktik). Under normale forhold vil en gøre sig slap i forbindelse med opgivelsestaktikken sikkert forstærke dennes usunde virkninger.

4. *Foretage motoriske handlinger, der ikke er relateret til handlingsprojektet*

Formålet kan være at bryde et eksisterende opspændingssystem for at kunne lade andre gøre sig gældende, og få nye tanker.

Formålet kan også være at "slappe af", holde pause. Taktikken kan bestå i at gå rundt på gulvet, gå en tur, lave rutinearbejde som at vaske op, gøre rent o.s.v.

Disse handletaktikker kan bruges som led i handlemodellens forskellige taktikker på samme måde som slippe-taktikken, men er forskellig fra denne ved at kroppen holdes i gang, og det kan gøre det lettere at undgå at flyde væk fra handlesituationen. Det er sikkert også lettere at holde tankerne her-og-nu-relaterede og undgå at glide over i mere følelsesprovokerende tankerækker.

Der er dog den mulighed at blive væk i det konkrete ved anvendelse af denne taktik: lade sit bevidsthedsliv optage af perceptioner af de konkrete handlinger man foretager eller planlægning af praktiske forholdsregler i forbindelse med dem, i stedet for at beskæftige sig med det afbrudte handleforløb.

5. *At strække kroppen igennem i kortere tid nogle enkelte stræk i hver muskelgruppe*). Kan anvendes med samme formål som den lige beskrevne taktik med motorisk handlen. Kan anvendes i forbindelse med denne eller med slippetaktikken.

Kroslige handletaktikker, der indebærer regulation af oplevelser af muskeltonusforhold i egen krop

Handletaktikker, der har til formål at fremprovokere følelsesmæssigt materiale

Ved at *koncentrere sig om at mærke* bestemte muskelgrupper kan man få samme effekt, omend måske i mindre grad, som ved en behandling af den samme muskulatur. Der kan fremkomme forestillingsbilleder, handleimpulser og affekter, som så kan viderebehandles på samme måde som i anden form for terapi. Koncentrationen skal vare et stykke tid. Problematikkernes art vil på samme måde veksle afhængigt af hvilken muskulatur man koncentrerer sig om og hvilken muskeltonus der er i den pågældende muskulatur.

Denne teknik kan med fordel anvendes afvekslende med teknikkerne, der er beskrevet under de aktivt regulerende taktikker (se A I. s. 65).

Handletaktikker, der ikke har til formål at provokere følelsesmæssige problematikker frem, og hvor reguleringen af oplevelser i forbindelse med muskeltonusforhold anvendes til at understøtte andre handletaktikker

1. *Øge fornemmelsen af kontakt med underlaget og fornemmelsen af tonus i fødder, ben og underkrop.* (grounding.)

Sammen med oplevelse af balanceforhold i kroppen kan det være en støtte, give en oplevelse af fasthed og jeg-identitet.

Kan nok specielt være velegnet i forbindelse med de ønske- og målfokuserende, samt opgivelsestaktikkerne til at forhindre den udflyden og mindskede identitetsoplevelse der *kan* optræde i forbindelse med disse.

Endvidere er taktikken nyttig som udgangspunkt for anvendelse af taktikker, der har til formål at fremkalde provokerende følelsesmæssigt materiale.

2. *Øge oplevelsen af spænding* i forskellige muskelgrupper i kroppen som helhed. Kan give en oplevelse af styrke og gå-på-mod, som er nyttig i alle de beskrevne handletaktikker.
3. *Øge oplevelsen af slaphed* i kroppen.

Kan bruges som led i en generel opgivelsesstrategi: Jeg vil ikke mere, jeg gider ikke mere. Kan indgå i en gensidig forstærkende proces (ond cirkel), hvor den kroslige fornemmelse gør det lettere at opgive, og opgivelsen fremmer slippen i muskulaturen. En selvdestruktiv proces, der kan nærme sig det patologiske.

Taktikken kan endvidere bruges som led i at forstærke følelsen af træthed, oplevelsen af nødvendigheden af at holde pause, hvile.

4. *Mindske oplevelsen af muskeltonusforhold generelt*

Kan anvendes som led i et handlingsprojekt, der går ud på at gøre sig ufølsom. Det kan være et led i en opgivelsestaktik, hvor man opgiver at handle og afventer omverdenens (ubehagelige) handlinger. således anvendt kan taktikken være nødvendig som led i at undgå skade, i tvangssituationer, men er udenfor disse selvdestruktive ved at indgå som led i opgivelsen af at opleve sig selv som et handlende subjekt.

Taktikken kan også anvendes som led i en frontal gennembrudstaktik, hvor denne medfører en række uønskede konsekvenser, men alligevel fastholdes. Generelt anser jeg taktikken for uheldig, hvis der er andre muligheder.

6.2 Kropslige handletaktikker anvendt med kroppen som mål

Handletaktikker der retter sig mod kroppen som kilde til lystfølelse

Er vel ikke at opfatte som en handletaktik, men mere som et handlingsmål i sig selv. Kan dog anvendes i forbindelse med en compensationstaktik (eks. sutte på finger, når verden går en imod).

Handletaktikker rettet mod kroppen som led i træning

Disse taktikker kan også opfattes som *strategier*, idet handlingerne er rettede mod at gøre en hel *klasse* af fremtidige handlingsmål opnåelige - nemlig sådanne mål, som kræver fysisk formåen af personen.

1. Træning af styrke i forskellige muskelgrupper.
Træning består for en stor del af kontraktion af muskler.
2. Træning af smidighed i forskellige led.
Består i at gøre det muligt at bevare eller øge mulighederne for bevægeudslag i leddene. Træningen består for en stor del i stræk af muskulatur.
3. Træning af kondition. Træning af hjerte- lungefunktionen som er et væsentlig led i fysisk udholdenhed.
Træningen består i kraftig aktivitet i store muskelgrupper i mellem-lang tid.

4. Bevidstgørelse af muskulatur. Træning i at kunne innervere nogle muskler uafhængigt af andre. Anvendes i forbindelse med alle former for finmotorik.
5. Regulere holdningen. Holdningen er et udtryk for hele kroppens muskulo-skeletale tilstand, og kan ses som udtryk dels for fysiske tilstand, dels som udtryk for psykiske tilstand.

Reguleringen af holdningen kan være et led både i træningsstrategier og i andre handlingstaktikker, som er gennemgået i afsnit 6.1 på side 56.

Indtil nu er for det meste de kropslige handlingstaktikker gennemgået. De kan allesammen anvendes som *handlingsstrategier*, i det omfang de anvendes som led i strategier der som genstand har ikke bestemte enkeltsituationer, men en bestemt *slags* situationer.

Kapitel 7

Resume og konklusion

Hovedlinien i opgaven har været at undersøge om det har været muligt at tage udgangspunkt i en subjektproblematiserende handlemodel og gennemføre et analogt modelresonnement m.h.t. muskeltonusforhold hos det handlende individ. Opgaven har haft karakter af et tankeeksperiment, som har bygget på behandlingsmæssige og eksperimentalpsykologiske erfaringer, men som i sig selv har savnet empirisk underbygning. Formålet har været at skitsere en teori som vil være frugtbar at arbejde videre med i kropsterapeutisk praksis og i forskning indenfor området.

Jeg har tidligere beskrevet kropsterapi med sideløbende muskulær og verbal behandling, hvor jeg har refereret erfaringer med behandlingspraksis og eksperimentalpsykologisk forskning og refereret teori om sammenhænge mellem psykologiske og muskulære forhold. Jeg har i nærværende arbejde søgt at udbygge dette ved at sammenholde muskeltonusteorien med handlemodeller.

Jeg har omtalt nogle motoriske teorier om bevidsthedslivet og anført, at de tidligere af disse teorier er reduktionistiske i deres program og at både de tidlige og (især) de senere motoriske teorier mangler en teoridannelse om forholdet mellem tonus og *handlingslivet*.

Efter er resume af mit tidligere arbejde gennemgår jeg kort nogle begreber fra Tranekjær Rasmussens emnelære, som grundlag for opstillingen af en foreløbig teori om muskeltonusforhold og handlings- og bevidsthedslivet. I tilknytning til denne gennemgang søger jeg at præcisere min metateoretiske synsvinkel.

Jeg gennemgår handlingsmodellen opstillet af Miller et al. Denne model, som må ses som et led i adfærdsstyrende og -kontrollerende program, indfører de vigtige begreber *image* og *plan*. De gennemarbejder specielt det sidste som et forsøg på at bygge bro mellem bevidstheds- og handlingslivet.

Ingemann Nielsens handlemodel er i modsætning til den foregående opstillet ud fra et subjektproblematiserende program. Han gennemgår en

række oplevelsesmuligheder og erkende/handle taktikker og -strategier i forbindelse med handlingsforløb. I denne handlemodel savner jeg mere forløbsprægede beskrivelser og en mere uddifferentieret beskrivelse af forløb under handleindstilling. Jeg anbefaler nogle veje til en supplerings af modellen på disse punkter.

Tankeeksperimentet, der består i at sammenholde handlemodellen og muskeltonusteorien, går ud på at søge også at karakterisere handlemodellens kategorier ud fra de samtidige muskeltonusprocesser. Denne sammenholdning medfører opdagelsen af nødvendigheden af at teorien må uddifferentieres noget, og at handlemodellen kan udbygges på forskellige punkter, samt suppleres med nogle taktikker og strategier, som indebærer voluntær regulering af forhold i egen krop. Jeg finder således at tankeeksperimentet er lykkedes for så vidt at det har være muligt at se paralleller og strukturoverensstemmelser i de to teorier samtidig med at det har medført opdagelse af nødvendigheden af supplerings af begge teorier. Der er opstillet to hovedteser i opgaven

- Til et aktuelt opspændingsmønster, der er differentieret i de forskellige muskler i kroppen, svarer der koncentration om en bestemt handling- og oplevelsessituation.
- Hypotonimønsteret i muskulaturen har relation til opgivelse af for personen vigtige handlinger, som den pågældende muskulatur er funktionelt forbundet med.

Disse har vist sig frugtbare, dog således at specielt den sidste tese savner det empiriske grundlag for en nærmere præcisering og uddifferentiering. Et videre arbejde med dette område må bl.a. bestå i tilrettelæggelse af forsøg og systematisk dataindsamling, der kan belyse de i opgaven introducerede hypoteser.

I dette arbejde har jeg præsenteret hypoteserne om muskeltonus, bevidsthedsliv og handlingsmæssige forhold som alment menneskelige. En udbygning af teorien må derfor også centrere på, hvorledes kollektive handlinger og klasseforskelle giver sig udslag m.h.t. de beskrevne forhold, samt på hvorledes det dialektiske forhold mellem de materielle og samfundsmæssige forhold og de individuelle og kollektive handlingsprojekter indvirker på disse.

Litteraturliste

Bourne, L.E., et al.: *The psychology of thinking*. New Jersey: Prentice-Hall, 1971.

Ingemann Nielsen, T.: *Handlinger*. København: manuskript, 1975.

Ivanouw, J.: *Kropsterapi - beskrivelse af et behandlingssystem*. København: duplikeret, 1976.

Ivanouw, J.: *Problemstillinger i forbindelse med kropsterapi*. København: duplikeret, 1977.

Janov, A.: *The primal scream*. New York: Dell, 1970.

Johnsen, L.: *Integreret respirationsterapi*. Oslo: Universitetsforlaget, 1975.

Kragh, U & Smith, G.: *Percept-genetic analysis*. Lund: Gleerups, 1970.

Langfeld, H.S.: Consciousness and motor response. *Psychological review*, 1927, 34, 1-9.

Masters, W. & Johnson, V.: *Human sexual response*. London: Churchill, 1966.

Metzger, W.: kapitel 7 i Carterette, C. & Friedman, M.P.: *Handbook of perception* I. New York: Academic, 1974.

Miller, G.A., Gallanter, E. & Pribram, K.H.: *Plans and the structure of behavior*. London: Holt, 1960.

Nielsen, G.: *Færdighed og indsigt*. København: Munksgaard, 1964.

Perls, F. et al.: *Gestalt Therapy*. New York, Dell, 1951.

Perls, F.: *Gestalt Therapy Verbatim*. Lafayette: Real People Press, 1969.

- Pishkin, V.: Electromyographic variation concomitant with concept identification parameters. *Perceptual and motor skills*, 1964, 18, 649-652.
- Reich, W.: *Orgasmens funktion*. København, Rhodos, 1972.
- Reich, W.: *Character analysis*. New York, Farrar, 1949.
- Rubinstein, S.L.: *Væren og bevidsthed*. København: Gyldendal, 1976.
- Smith, M.O.: History of motor theories of attention. *Journal of general psychology*, 1969, 80, 243-257.
- Tranekjær Rasmussen, E.: *Bevidsthedsliv og erkendelse*. København: Munksgaard, 1956.
- Tranekjær Rasmussen, E.: *Dynamisk psykologi*. København: Munksgaard, 1960.
- Vidriksen, P.: *Personlig meddelelse*, 1968.
- Washburn, M.F.: Gestalt psychology and motor psychology. *American journal of psychology*, 1926, 37, 516-520.
- Werner, H. & Wapner, S.: Sensory-tonic field theory of perception. *Journal of personality*, 1949, 18, 88-107.
- Woodworth, R.S. & Schlossberg, H.: *Experimental psychology*. London: Methuen, 1954.