

Antropologi, Motiverede Mennesker, Personlighed & Tankernes Kraft.

**Noter fra kursus på
FolkeUniversitetet.**

Matematisk Inst.
Sæsonen Efterår 2013/
Vinter 2014.
Aarhus,

*I forbindelse med **kursusrække** på Aarhus FolkeUniversitet, sæsonen efterår 2013, om **Centrale Antropologiske Spørgsmål** – kom vi vidt omkring.... Og det gjorde vi også på "Speakers Club" foredrag om "**Emotional Mastery**" og "**Unleash The Power Within**" med hhv. Kathy Buckley og Harry Singha. I kursusrækken om **Tankernes Kraft**, vinter 2014, bed jeg specielt mærke i foredraget om Mindfulness¹. Jf. tidligere interesse².*

***Personlighedens gåder** var en spændende kursus lørdag, vinteren 2014.*

*Under kurset og foredragene tog jeg **noter**. Dels vedr. emner behandlet på kurset og foredrag, dels vedr. nogle af de mange associationer som kom op sideløbende i samtaler med medkursister mm.*

*Nedenfor disse noter, plus **mine personlige** (spredte) **stikord** mm. - Inkl. et par **links** – Løst og fast fra en masse forskellige kilder. I spredt orden, men her skrevet sammen, så det (måske) kan læses som en sammenhængende historie. I håb om at fastholde nogle af diskussionerne, og som udgangspunkt for videre udforskning (via. links, navne, bøger).*

Overskrifter:

Centrale Antropologiske Spørgsmål:

- * 23/10: Sameksistens og sammenhold. Hvorfor er vi sammen, og hvordan holder vi sammen.
- * 30/10: Magt og legitimitet. Hvem styrer os egentlig?
- * 06/11: Betydning og mening. Hvad betyder noget, og hvordan betyder det noget?
- * 13/11: Placering og Sted. Hvor er vi?
- * 20/11: Stabilitet og Forandring. Hvad ændrer sig, og hvordan ændrer det sig?

Motivation:

- * 24/4 2013: Unleash the power within. Tony Robbins UPW workshop with Harry Singha.
- * 22/1 2014: Emotional Mastery. The power of emotional mastery with Kathy Buckley.

Tankernes Kraft:

¹ <http://mindfulness.au.dk/> Se mindfulness centrets hjemmeside.

² <http://www.simonlaub.net/Post/Erindringer.pdf>

* 17/3 2014: Forskning i Mindfulness.
Personlighedens gåder.
* 29/3 2014: Personlighedens Gåder.

Centrale Antropologiske Spørgsmål.

v. Ph.d. i vidensantropologi Michael Dupont.

Sameksistens og sammenhold.

Hvorfor er vi sammen, og hvordan holder vi sammen.

Onsdag d. 24 Oktober 2013. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

Antropologi³ handler om at forstå den kollektive virkelighed vi alle er en del af. At forstå det andet menneske på dets egne præmisser. Leve sig ind i det andet menneskes verden. Antropologi spreder sig over og baserer sig på psykologi, filosofi, lingvistik⁴ og semiotik⁵.

Vi startede med at få udleveret en **antropologisk parlør** med de centrale begreber:

Handling: Aktion, mennesket har noget for. Mennesket udsender et *budskab*, med *intention* (social intention).

Individ: Det enkelte menneske, en aktør, en agent.

Kollektiv: Fællesskabet, det sociale, de andre.

Normer: Tydeliggjorte (eksplicite) underliggende regler. Stiltiende accepteret.

Repræsentationer: Tegn, billeder, genstande, grafik, ord/sætninger/udsagn.

Med denne parlør i hånden bevægede vi os så længere ind i antropologiens verden.

Antropologien mener: Mennesket er ikke interessant som en enkeltstående person, men som et individ, der præges af og præger sine omgivelser.

³ <http://da.wikipedia.org/wiki/Antropologi> **Antropologi** er læren om mennesket i bred forstand. Der skelnes ofte mellem antropologi, der studerer kultur, sociale strukturer m.m. og biologisk antropologi/fysisk antropologi der bl.a. studerer menneskehedens biologiske udvikling.

⁴ <http://da.wikipedia.org/wiki/Lingvistik> **Sprogforskning**, også kaldet **lingvistik** eller **sprogvidenskab**, beskæftiger sig med studiet af menneskelige sprog. Sprogforskningen stiller sig spørgsmålet: hvad er det, der gør et sprog brugbart og forståeligt, og hvad betyder det for samfundet?

⁵ <http://da.wikipedia.org/wiki/Semiotik> er læren om tegn. Tegnprocesser findes i alle levende organismer og er grundlag for menneskelig tankevirksomhed og videnstilegnelse såvel som sociale fænomener som kultur og kommunikation. Semiotik kan bruges til at analysere tegnbrug og betydning i sprog, billeder, handlinger, ritualer og myter og alle andre tegnsystemer.

Antropologi (læren om mennesket) er teorien om socio-kulturelle forhold, mens etnografi⁶ er specifikke folkebeskrivelser.

Konstruktivisme⁷: Antropologien antager at >>*fællesskabet har skabt virkeligheden*<<. Faktisk endnu stærkere: >>*Mennesket skaber den sociale og kulturelle virkelighed*<<. Eller >>*Virkeligheden er menneske formet / skabt*<<.

Et i virkeligheden noget radikalt budskab, at virkeligheden er socialt skabt, og konstrueret. Da det gælder alt hvad mennesker beskæftiger sig med, fra scannings billeder i hjerneforskning over til astronomiens stjerne billeder. Tolkningen af alle disse ting er ifølge antropologien en **social konstruktion**, snarere end en **objektiv sandhed**.

Antropologi videnskabens tidslinie:

1890 ->

Emilie Durkheim⁸ og Max Weber⁹ - Hvad er et samfund overhovedet?

1940 ->

Radcliffe Brown¹⁰ - Institutions analyse.

1960 ->

Levi Strauss¹¹, Geertz¹², Goffman¹³ og Fredrik Barth¹⁴ - Hvor f.eks. "Geertz outlined culture as a system of inherited conceptions expressed in symbolic forms by means of which men communicate, perpetuate, and develop their knowledge about and attitudes toward life".

1970 ->

⁶ <http://da.wikipedia.org/wiki/Etnografi>

⁷ <http://da.wikipedia.org/wiki/Konstruktivisme> Indenfor filosofi er konstruktivisme et begreb, der omhandler, at virkeligheden, eller i al fald vores kendskab til virkeligheden, er en værdiladet subjektiv konstruktion, snarere end en passiv tilegnelse af objektive sandheder

⁸ http://da.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Durkheim er kendt som en af forgangsmændene for den moderne **sociologi**. Han grundlagde det første europæiske institut for sociologi i 1895 og skrev desuden den første afhandling om social videnskab i 1896 i L'Annee Sociologique.

Durkheim selv levede et helt igennem sekulært liv. Meget af hans arbejde byggede endda på, at religiøsitet udsprang fra sociale og ikke guddommelige faktorer. Hans jødiske baggrund formede dog hans sociologi – mange af hans samarbejdspartnere og elever var jødiske og også ofte biologisk beslægtede.

⁹ http://da.wikipedia.org/wiki/Max_Weber Webers vigtigste værker omhandler religionssociologi og politisk sociologi, men han skrev også om økonomi. Weber har bl.a. defineret en stat, som "En enhed, der har monopol på den legitime brug af fysisk magt" (af og til oversat som "fysisk vold"), en definition, der er grundlæggende i vestlig samfundsvidenskab og statskundskab. Webers mål var at afdække hvilke faktorer der lå bag den vestlige verdens særlige udvikling, som havde grundlagt den moderne kapitalisme. Hans fokus var kapitalismens fremvækst og succes. Religionens fortryllelse var ifølge hans analyse afløst af et rationalitetens "jernbur", hvor effektivitet og bureaukrati sikrede den fortsatte vækst.

¹⁰ http://da.wikipedia.org/wiki/Alfred_Radcliffe-Brown han studerede struktur og samfund og senere udgav hans første bog: *The Andaman Islanders*, 1922

¹¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Claude_L%27vi-Strauss father of modern anthropology". The work of Lévi-Strauss was also key in the development of the theory of structuralism and structural anthropology.

¹² http://en.wikipedia.org/wiki/Clifford_Geertz remembered mostly for his strong support for and influence on the practice of symbolic anthropology, and who was considered "for three decades...the single most influential cultural anthropologist in the United States. Where symbolic anthropology is the study of cultural symbols and how those symbols can be interpreted to better understand a particular society.

¹³ <http://en.wikipedia.org/wiki/Goffman> best-known contribution to social theory is his study of symbolic interaction.

¹⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/Fredrik_Barth is a norwegian social anthropologist who has published several ethnographic books with a clear formalistic view.

Pierre Bourdieu¹⁵, Bruno Latour¹⁶ - Hvad er det for logikker, der styrer menneskets tilgang til andre mennesker?

Normer, handlinger og repræsentationer:

Sameksistens og sammenhold bestemmes af normer, handlinger og repræsentationer.

Normer
(Værdier/ Ideologier)

Handlinger
(Konstruktioner, Interaktioner og transaktioner)

Repræsentationer
(Symbolsk, tekstuel, Billedligt og materielt).

Enhver **handling** har for antropologien ønsket om at *bevare gruppen* / danne en ny gruppe.

Normative udsagn. Enhvert udsagn *definerer en værdi og en gruppe*. Hvem der er med, og nok så vigtigt, hvem er udenfor,

Identiteter. Gengivelser, repræsentationer – *giver gruppen og hvem der i den anden gruppe*.

Vores handlinger:

Set ud fra antropologien gælder vores valg og handlinger sig **om at konsolidere sig i små grupper**. *Hvilket giver en styrke i forhold til andre grupper*.

Vores valg er *indlejret i vore tidligere sociale erfaringer*. Og kan derfor ikke siges at være ”frie”. *Magt kan udtrykkes som vores tidligere sociale erfaringer. Og hvordan de styrer os i nutiden*.

Og således berøvet det frie valg kunne man gå ned i kantinen og få en Cafe Latte¹⁷ ☺

Magt og legitimitet.

Hvem styrer os egentlig?

Onsdag d. 30 Oktober 2013. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

¹⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Pierre_Bourdieu Starting from the role of economic capital for social positioning, Bourdieu pioneered investigative frameworks and terminologies such as cultural, social and symbolic capital, and the concepts of habitus, field or location, and symbolic violence to reveal the dynamics of power relations in social life.

¹⁶ http://en.wikipedia.org/wiki/Bruno_Latour is a French sociologist of science and anthropology. He is especially known for his work in the field of science and technology studies.

¹⁷ Matematisk Kantine: www.matkant.dk

Ifølge Thomas Hobbes¹⁸ Leviathan¹⁹ er herskeren en repræsentant for os alle sammen. Magten kommer til syne som gengivelser af noget bagvedliggende.

F.eks. : Vi gør det samme, vi vil det samme (Sameksistens og sammenhold):

Vi er ens → Vi holder sammen.

Vi holder sammen → Vi bliver ens.

Vi gør det samme → Vi holder sammen / bliver ens.

Magten kan her ses som konformitet²⁰ (Det sociale liv konsolidere sig). Hvor en nægtelse af konformitet bliver til en nægtelse af sammenholdet.

Uanset noget bagvedliggende er det stadig **lettest** for mennesker, når der er en konkret person at pege på (som magthaver). I.e. Et system uden konkrete (magthaver)personer ville være meget svært at acceptere for mange mennesker. Og det er jo selvfølgelig også langt sværere at forstå det **bagvedliggende spil**. Men ifølge antropologien er der ikke nogen bestemt magthaver, men det er et spil, hvor vi alle deltager, og byder ind.

Konstruktivisme²¹: Stole, borde, stjernekonstellationer, hjernescannings billeder osv. eksisterer kun hvis mennesker er enige om at sætte navne på det. Og det at sætte navne på tingene er (ifølge antropologien) en magtrelation.

Skabelsen bliver magtbetinget – og selve virkeligheden er derfor en social og kulturel magtkonstruktion.

F.eks. vedr. hjerne scannings billeder: De der er i opposition til billedliggørelse af menneskelig kognition (Se f.eks. Mirages of the Mind²² vedr. scannings teknologi) kommer automatisk til at være i opposition til de herskende vidensregimer indenfor sundhedssektoren. Magten ligger hos det offentlige hospitalssystem, mens de der mener noget andet er alternative, i.e. de bruger andre billeder til at beskrive virkeligheden.

Vedr. scanningsbilleder: Man (Den bagvedliggende magt) kan kun forholde sig til folks hjerner (og evt. sygdomme) ved at komme dem i scanner. Magten (måde at tænke på) har en klar repræsentation. Og de der ”tænker” anderledes sætter sig op mod magten (og vil blive sat på plads i forhold til den trussel de udgør for magten).

¹⁸ http://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Hobbes

¹⁹ Leviathan or The Matter, Forme and Power of a Common Wealth Ecclesiasticall and Civil — commonly referred to as Leviathan — is a book written by Thomas Hobbes (1588–1679) and published in 1651. Its name derives from the biblical Leviathan. The work concerns the structure of society and legitimate government, and is regarded as one of the earliest and most influential examples of social contract theory.[1] Leviathan ranks as a classic western work on statecraft comparable to Machiavelli's The Prince. Written during the English Civil War (1642–1651), Leviathan argues for a social contract and rule by an absolute sovereign. Hobbes wrote that civil war and the brute situation of a state of nature ("the war of all against all") could only be avoided by strong undivided government.

²⁰ <http://da.wikipedia.org/wiki/Konform>

²¹ In contrast, constructivism is an epistemological premise grounded on the assertion that, in the act of knowing, it is the human mind that actively gives meaning and order to that reality to which it is responding
[http://en.wikipedia.org/wiki/Constructivism_\(psychological_school\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Constructivism_(psychological_school))

²² <http://www.simonlaub.net/Post/2013/MindMirages/MindMirages.html>

F.eks. vedr. kosmologi: I det vestlige magt system er vi ensomme, og derfor kommer spørgsmålet om ”er der andre tænkende væsner på andre planeter” ?. Noget man aldrig vil tænke over på Bali. Der lever man ikke i ensom verden, men i et rigt befolket verden, og udenfor der hvor man selv bor, bor ”guderne” – så alle steder er befolket.

Magten beskrevet:

Thomas Hobbes²³ (1588 – 1679) : Det er nødvendigt med en suveræn regeringsmagt, en statsmagt. Der giver en legitim orden.

Vi afgiver så alle fri vilje til den legitime statsmagt, der så handler på vore vegne.

Machiavelli²⁴ (1469 – 1527): Angiver strategien for herskeren (magthaveren).

Emile Durkheim²⁵ (1858 – 1917): Beskriver tvang, bindinger, den kollektive kraft.

Karl Marx²⁶ (1818 – 1883): Beskriver kapitalens magt.

Michel Foucault²⁷ (1926 – 1984): Foucault var professor i ”Tankeystemernes Historie” – Og forholdt sig til Viden og Magt (Diskursens strukturer²⁸ – Hvor: *diskurs er en institutionelt funderet måde at tænke på; en social ramme der definerer, hvad der kan siges om et givet emne. Der kan eksistere flere diskurser omkring det samme emne mellem forskellige sociale grupperinger*).

Pierre Bourdieu²⁹ (1930 – 2002): Beskæftigede sig med social, symbolsk og kulturel kapital. Det sociale liv er her også en form for økonomi. Hvor man kan tænke det sociale liv som økonomiske transaktioner.

Magt Analyse:

Arven fra Marx handler om:

- 1) At gøre arbejderen ”seende”, frem for blinde for udnyttelse.
- 2) Kritisere magtens kulturelle formning af vores virkeligheds forståelse.

Foucault og Diskursen:

Foucault tager dette et skridt længere og beskriver ”diskursen”:

Diskursen (diskursive udsagn), bestemmer hvilke udsagn der ligger ”indenfor skiven” – og hvilke der er ”udenfor”.

Før Foucault var det opfattelsen, at ”når magten er på spil, underkues vi”.

Foucault siger omvendt, at magten har fortalt os:

1. At der er en diskurs og 2. At der findes individualitet. At der findes subjekter.

Subjektet bliver altså skabt af magten !!

²³ http://da.wikipedia.org/wiki/Thomas_Hobbes

²⁴ <http://da.wikipedia.org/wiki/Machiavelli>

²⁵ http://da.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Durkheim

²⁶ <http://da.wikipedia.org/wiki/Marx>

²⁷ http://da.wikipedia.org/wiki/Michel_Foucault

²⁸ Diskurs er tæt forbundet med forskellige teorier om magt, hvor det at kunne definere diskursen tit sidestilles med det at definere virkeligheden. Der foregår en stadig kamp om ordene, der skal beskrive verden; fx forskellen mellem at blive kaldt terrorist eller *frihedskæmper*. Kampen om ordenes betydning er vigtig, fordi der ikke eksisterer en objektiv virkelighed eller sandhed i diskursteori. Virkeligheden er socialt konstrueret gennem sproget.

²⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Pierre_Bourdieu

I Foucaults magtforståelse er vi alle udøvende, lovgivende og dømmende (Magtens 3 deling³⁰, Montesquieu³¹) magthavere. Og vi bliver født inde i disse magtstrukturer.

Diskursen er **binær**. Det der bliver sagt er enten ”indenfor skiven” eller ”udenfor” – og ting udenfor magtens diskurs vil magten ignorere (Det modsatte synspunkt af magten er stadig indenfor magtens diskurs, med ”udenfor” forstås uden forbindelse). Se i øvrigt min beskrivelse af ”Magtens 3 Dimensioner i Asimovs Univers”³² vedr. skjulte magt dimensioner.

Sandheden bestemmes af diskursen. Når flere tænker på en bestemt måde, så opstår der en diskurs, som så kan blive en tradition. Man kan godt opfinde en ny diskurs, men den vil altid opstå ud fra en eksisterende diskurs.

Boudieu’s magtforståelse:

Indenfor et givent felt kæmpes om bestemte kapitalformer:

- Social (relationer, kontakter).
- Symbolsk (privilegier, status, rang, position, hierarkier).
- Kulturel (Ære, dannelse, belæsthed, viden, erfaring).

Ifølge Boudieu er det sociale liv en barsk ting. Hvor det handler om at få legitimiteten og ”sandheden” på sin side.

Man kæmper for at blive socialt velhavende. Man kæmper om at blive et socialt koryfæ³³.

Andre har ment at verden med boudieu’s briller bliver bestialsk. Og at vores samfund reduceres til en række af nederdrægtigheder, hvis eneste formål er at skaffe ”social kapital” på enhver tænkelig måde.

Boudieu har forsøgt at forsvare sig med at hans system i første omgang kun er analyse begreber.

Betydning og mening.

Hvad betyder noget, og hvordan betyder det noget.

Onsdag d. 6 November 2013. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

Ifølge traditionen fra Max Weber³⁴ er antropologien i høj grad en ”fortolknings videnskab”, ikke bare en ”beskrivende videnskab”. Man skal også se på de bagvedliggende *motiver* til folks handlinger.

Geertz³⁵ så kulturen som en ”web of significance”. Hvad er det der ”*betyder noget*”?

³⁰ http://da.wikipedia.org/wiki/Magtens_tredeling

³¹ http://da.wikipedia.org/wiki/Charles-Louis_de_Secondat_Montesquieu

³² <http://www.simonlaub.net/Robot/asimovpower.html>

³³ http://www.denstoredanske.dk/Sprog,_religion_og_filosofi/Sprog/Fremmedord/kl-ko/koryf%C3%A6_koryf%C3%A6 koryfæ, (gr. *koryfaios*, egl. om korleder i det antikke skuespil, *afkoryfe* hoved), foregangsmand; fører.

³⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/Max_Weber

³⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Clifford_Geertz

Og når man ser på de bagvedliggende motiver³⁶ kommer der ofte mange *følelser* i spil! En ting er at fællesskaber og samhørighed, ifølge antropologien, er inficeret med ønsker om at gøre noget med andre, dvs. magt. Men det at beskue den sociale mekanik vækker dog sjældent lige så mange følelser, som at spørge til hvilke **værdier** grupper og samfund har (I magtstermer: Værdier som gruppen vil belønne og straffe ud fra!? Betydninger som vi fødes ind i, og som potentielt er magtstrukturer, der slet ikke er til debat, men ligger som baggrund for alle andre handlinger i et samfund).

Betydning har mange former (meninger):

- Betydning, som **værens forekomster** (det eksisterer).
- Betydning som **repræsentationer** (henvisning til noget andet).
- Betydning som **strukturer/processer** (Det sociale er orkestreret. Noget vi lærer som børn, hvordan det sociale er organiseret).
- Betydning som **kamp** (det man kæmper om, angiver betydning).

Betydninger kan:

- Komme fra det alment menneskelige (livs situationer).
- Komme fra det kollektive.

I dette perspektiv kommer alle betydninger fra det kollektive. Det individuelle kan ikke give betydning.

- Være udtryk for relationer.
- Være udtryk for historiske hændelser.

Vi har betydning om f.eks.

- Menneskerettigheder.
- Borgerrettigheder.
- Kvinderettigheder.
- Dyrenes rettigheder.
- Ytringsrettigheder.

I vesten er disse rettigheder **sandheder**.

Men i Kina er det ikke nødvendigvis sådan.

Rettighederne er fremkommet ud fra en **individ** og **subjekt** filosofi, udformet i vesten. Det følger at rettighederne ikke er gældende, hvis man ikke har denne **kultur** og **magt (betydning)** bagved disse konstruktioner.

Mao. menneskerettighederne er socialt konstrueret i vesten. *Begrebet universelle menneskerettigheder* er opfundet i en kulturkreds (vesten), med et bestemt sigte (På samme måde som tolkningen af hjernescannings billederne, så er betydningen og målet fastlagt i en bestemt kultur, som også forklarer hvad der er bedst).

Med mindre vægt på individet – er det muligt at mene at enkelt personer skal sættes i fængsel for flertallets skyld³⁷.

³⁶ Efter magtanalysen - det sociale som en slags økonomi, hvor man kæmper om at blive et "socialt koryfæ" - ved at være i overensstemmelse med "diskursen" i gruppen. Så var det her anden afdeling - om hvad der tillægges betydning.

Hvor magt (bl.a.) ses som hvad vi (kollektivet) tillægger betydning:

³⁷ Ved at sige at alle betydninger er "lige gode" kommer man let over i moralsk relativisme. Det er ikke meningen – her er meningen kun at forklare forskellene.

Betydning og positionering:

Det følger at man ved at ændre betydninger kan ændre magt. Man kan tale om *Positionering med henblik på magt-opnåelse* vs. *Betydning til konsolidering*

(lave noget med ny betydning)

(magtbevarelse, konservativt)

Betydningens ”hvad” (Ontologi³⁸):

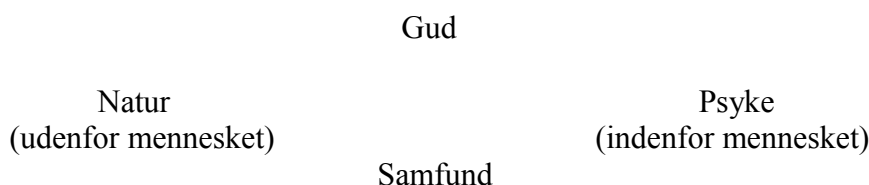
<i>Substans</i>	<i>Type</i>	<i>Kvaliteter</i>
Materiale	Slags	Funktioner
Bestanddele	Art	Æstetik
	Forekomst	Karaktertræk

For at få et fællesskab til at fungere, vil man bestræbe sig på at fastholde betydninger. Hvis alt er ligegyldigt – bliver det betydningsløst.

Ontologisk sikkerhed. Mennesker har brug for ”*ontologisk sikkerhed*” for at kunne fungerer som mennesker. Et ægteskab kræver betydning for at kunne fungere. Hvis det er betydningsløst opløses det. Tilsvarende med fællesskaber.

Betydningens ”endestationer”:

I vesten har man i hvert fald 4 ”endestationer” for betydning. Et begreb og dets betydning vil falde indenfor kategorierne (i hvert fald historisk set)



Og det meste af hvad vi ser kan tillægges betydning. Ser man f.eks. på en katedral – så har den rod i jorden, men stræber op mod Gud.

Magt/værdi ændringer må derfor komme som ”**diskursive betydningsglidninger**” – hvordan vi forstår ting, hvilke betydninger det har. Således at det kollektive får nye værdier.

Placering og Sted.

Hvor er vi?

Onsdag d. 13 November 2013. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

³⁸ [http://da.wikipedia.org/wiki/Ontologi_\(filosofi\)](http://da.wikipedia.org/wiki/Ontologi_(filosofi))

Ifølge antropologien er der ikke noget sted, der ikke er præget af kultur. Alle steder er enten steder hvor vi bor eller steder vi indtager.

Kroppen:

Udgangspunktet er indlysende den krop vi "bor" i:

- Kroppen er et seksuelt udgangspunkt (jf. Tøj, musik).
- Kroppen er et socialt instrument, som giver betydning ud i fællesskabet.
- Kroppen har kulturel betydning.
- Kroppen har æstetisk³⁹ har betydning.
- Kroppen er en psykologisk enhed. (Som fællesskaberne præger. Det bestemmes hvordan vi skal opføre os).
- Kroppen er en religiøs enhed.
- Kroppen er biologi.

Krop og betydning:

Der blev givet forskellige ganske interessante eksempler på betydning.

F.eks.

- Når nogen knæler ned – er det et tegn på ydmyghed. Det giver en rumforskel mellem dem der står ned op og dem der knæler.

- Placering i rummet kan bruges til klassifikation.

Brudeparret bliver viet *væk* fra deres familie. Og dette abstrakte opstilles konkret i kirkerummet under bryllupsritualer (i f.eks. den danske folkekirke).

Fysisk placering angiver social kapital. Det gælder om at sidde tæt ved magthaverne. Det giver social status (på vejen mod selv at blive et social koryfæ). Børn ønsker at sidde tæt ved den populære dreng/pige i klassen. Voksne ønsker at bo tæt ved de rige/magthaverne (for at blive tilknyttet deres sociale status).

Vi bliver placeret i en krop. Og det kræver overordentlig megen kraft at bryde ud af den placering. Jf. (ekstremt tilfælde) Saudi Arabiske kvinders ønsker om at få lov at køre bil.

Det fysiske rum.

Det fysiske rum kan designes til at udforme hierarkier eller fællesskaber.

Trekanten – er symbol sprog for hierarkier.

Cirklen – er symbol sprog for fællesskaber.

Organisation diagrammer vil ofte have form af trekanter. Mens et hold der skal coaches i pausen af en håndboldkamp typisk vil forme en cirkel.

Modernitetens steder og gl. magt symboler.

³⁹ <http://da.wikipedia.org/wiki/%C3%86stetik> Hos Immanuel Kant kommer æstetik til at betyde noget i retning af sanselære, eller læren om de sanselige betingelser, som derfor er knyttet til overvejelser over mulighedsbetingelserne for erkendelse.

Kontorpaladser – Symbol på magt og væld, signal til andre mennesker om at vise respekt og underdanighed. Mennesker præges af den magt de møder.

Christiansborg – Er en gammel kongeborg. Ganske overraskende er det egentlig at demokratiet har overtaget symbolet på den gamle undertrykkelse og kongemagt. Der er dog ikke længere fængsel til systemkritikere i kælderens, som der var tidligere⁴⁰.

Men i Danmark har man valgt at overtage det tidligere systems *symbol-sted*, i stedet for (som var mere naturligt) at rive diktaturets hovedkvarter ned?
Nye magthavere, men de gamle symboler for magten.

Lufthavne – er typisk ”non-steder”. Oplevelses mæssigt er man ikke noget bestemt sted. Bortset fra skilte på et bestemt sprog kan man ikke bestemme hvor i verden man er.

Steder der skaber en sådan oplevelse, ønsker at efterligne **moderniteten**.

Dvs. der gives signal om at her er vi en del af den moderne verden, vi er effektive og rationelle.

Universiteter – går her en balancegang i deres arkitektur. Den magt der er på spil er *lærdom*. Og stedet skal indgyde en vis respekt og frygt for lærdommen. Så det vil typisk være en kombination af moderniteten og noget gammelt, der knytter tråde tilbage til noget evigt gyldigt.

Klinikker – skal møbleres sådan at større selvindsigt muliggøres (jf. Freuds divan). Der må ikke være noget distraherende.

Stedernes betydning.

Et lille barn kan ikke redegøre den kultur og det sted de sat ind i. Og voksne mennesker der tilhører majoritetskulturen behøver heller ikke at kunne redegøre for sin kultur.

Men voksne, der tilhører en minoritets kultur, formodes at kunne redegøre for deres kultur på et abstrakt niveau (kigge ind i den fra helikopter niveau, og forklare dens relative betydning i forhold til andre kulture, på samme måde som en antropolog ville gøre det).

Grænsedragning i landskabet.

Grænsedragninger opleves inde fra en kultur typisk helt naturligt, selvom de jo indlysende er kulturelle fænomener.

Som f.eks. den dansk-tyske grænse (det accepteres som en reel betydningsforskel, når man går fra den ene til den anden side af denne grænse).

Som f.eks. området omkring et politisk topmøde, hvor vigtige personer sidder indenfor og bliver beskyttet, mens ikke-vigtige personer udenfor kan blive sat i ”futtog” og ydmyget på forskellig vis – qua betydninger som mennesker lægger i de forskellige områder omkring et ”topmøde”.

Abstraktioner over steder.

De fælles fortællinger giver steder karakter.

Regnskoven er for folk i vesten ”ren”. Men for de lokale indianere er skoven befolket af ånder. Forfædrenes ånder, dvs. animisme⁴¹. Indianere går i regnskoven i et abstrakt rum besjælet af forfædrene, hvor beskadigelse af planter kan have meget vidtrækkende konsekvenser for den enkelte.

⁴⁰ [http://da.wikipedia.org/wiki/Bl%C3%A5t%C3%A5rn_\(K%C3%B8benhavn_Slot\)](http://da.wikipedia.org/wiki/Bl%C3%A5t%C3%A5rn_(K%C3%B8benhavn_Slot)) Blåtårn.

⁴¹ <http://da.wikipedia.org/wiki/Animisme>

Websites (Facebook, dating sites mm.) er abstraktioner over de erfaringer vi har gjort i den virkelige verden. Men måske nok i en mere bekvem form (På Facebook og dating sites har man suspenderet mange af de *evalueringer*, som vi ellers kender i sociale rum – hvorfor brugere kan opfatte disse virtuelle steder som mere attraktive end de virkelige steder).

Stabilitet og Forandring.

Hvad ændrer sig og hvordan ændrer det sig?

Onsdag d. 20 November 2013. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

Det sociale liv er altid under forandring, og under forhandling. Men det er alligevel sådan at det sociale liv, man ønsker at studere indenfor antropologien, har visse stabile træk

Der er altid nogen ”*der gør noget*” – skaber handling.

Jf. Fredrik Barth⁴²s *aktør-teori, handlings- og proces-analyse*: Vi vil noget. Vi har en anledning, noget på sinde og motivet er at **maksimere egen indflydelse**...

Som beskrevet i foredraget vedr. ”Betydninger” (se ovenfor): For at få et fællesskab til at fungere, vil man bestræbe sig på at fastholde betydninger. Hvis alt er ligegyldigt – bliver det betydningsløst. Ontologisk sikkerhed: Mennesker har brug for ”*ontologisk sikkerhed*” for at kunne fungerer som mennesker.

Så selvom der hele tiden er nogen ”*der gør noget*” – skaber handling – er der også behov for stabilitet i det sociale liv.

Faktisk siger man at **stabiliteten udgør 95 % af det sociale liv**.

En af fordelene ved det demokratiske system er at det er et stabilt system, at det holder i mange år. Qua at det er et relativt **konflikt frit** system.

I andre samfunds systemer opnår man stabilitet ved at ære forfædrene (den kosmologiske orden). Men hos (i den vestlige verdens forståelse) er *tro* ikke koblet (helt så tæt) til det at have et stabilt system.

Hverdagslivet og stabilitet.

I hverdagslivet vil alle aktører forsøge at løse de problemer de står med. Og dermed skabes der *institutionel stabilitet*, selv under store overordnede forandringer.

I store institutioner må man ofte bruge mikroskop for at se de små forandringer der kan være undervejs.

⁴² http://en.wikipedia.org/wiki/Fredrik_Barth focuses on the on-going negotiations of boundaries between groups of people. Barth's view is that such groups are not discontinuous cultural isolates, or logical *a priori*s to which people naturally belong.

Men, de rigtigt store forandringer kommer oftest via de små forandringer (i hvordan vi omgås med hinanden)⁴³. Snarere end de kommer ved store initiativer fra oven.

Kyndige personer i en omskiftelig verden

(Stabile og troværdige personer i en omskiftelig verden).

Det at være en *vis* person, at være en *kyndig* person – det flyttes hele tiden. Alt efter hvad samfundet har brug for, og hvad der værdsættes i samfundet.

Så den vise skal hele tiden flytte sig, men ikke for meget.

Jo mere *stabil* man er som person – jo mere troværdig er man.

Og, folk ommøblere ikke deres hjem hver dag – Og hvis de gjorde det, ville det være suspekt.

Identiteten skal opretholdes, også i udformningen (møbleringen) af vores hjem.

(I vores kultur er) den promiskuøse person den unormale person.

Og jo større samfunds bærende betydning en person har – Jo, vigtigere er stabiliteten og ensformighed i det ydre udtryk. Jf. kongehuset – her gælder det at større forandring = undergang.

Forandringer = forbedringer.

Mange forandringer er ganske problemløse, som f.eks. at lave en koncertsal med en bedre akustik. Det rykker ikke afgørende på den sociale kontrakt i samfundet, og er derfor socialt harmløst, samtidigt med at det giver fordele, bedre akustik.

Forandringer = reformulering af et område.

Hvis man kigger nærmere på et emne, eller kigger på en anden måde kan det pludselig forstås på en anden måde.

F.eks. boligområdet Gjellerup er fra en synsvinkel bare en stor uforanderlig betonklods. Men går man tættere på, og begynder at studere menneskene der bor der, kan beskrivelsen blive helt anderledes.

I.e. *forandring* = *reklassificerende*. Det at reklassificere skaber forandringer i hvordan vi ser på tingene.

Forandringsanalyse:

Meget er vilkårligt (kunne være startet/opbygget anderledes). Men givet en bestemt start tilstand kan man være interessere i at beskrive f.eks.

- Ændringer i magten.
- Ændringer i bevidstheden.
- Ændringer i virkeligheden.

Ofte vil man i en sådan analyse se **forandringer som forskydninger af magt.**

- Klassekamp, Marx.
- Ændringer i de diskursive udsagn (Michel Foucault⁴⁴: Diskursen, diskursive udsagn, bestemmer hvilke udsagn der ligger ”indenfor skiven” – og hvilke der er ”udenfor”. Se ovenfor) – Kan skubbe på magten.

F.eks. vil angreb på vanetænkning i nogle periode bliver skudt ned som værende ”langhåret” og ”akademisk” – dvs. ubrugelig. Mens det i andre periode pludselig blive den almindelige måde at anskue tingene på.

⁴³ Her tages dette som empirisk fakta, ikke en politisk holdning.

⁴⁴ http://da.wikipedia.org/wiki/Michel_Foucault

- Det daglige sociale spil kan forskubbe sig (Pierre Bourdieu⁴⁵)

At ville forandring.

Der er en kamp om at sætte en dagsorden (Jf. Foucault). Der er en magtpositionering (blandt mennesker).

Stabilitet er nødvendig for at have fællesskaber, for at få mulighed for at danne en gruppe, for at skabe *fælles mening og betydning*.

Men fællesskabet er omvendt også nødvendigt for at drive større, blivende forandringer.

Motivation.

Unleash the power within.

Free Tony Robbins UPW workshop with Harry Singha.
April 24th 2013. Hotel Scandic City, Aarhus.

Went to this workshop to hear what it was all about (See more on my homepage⁴⁶).

Prior to the workshop I had read the introduction on *Speakers Club* homepage.

Here it said that UPW (*Unleash the Power Within*) preview trainer Harry Singha would tell us more about the 6 human needs that drives human behaviour:

1. Certainty.
2. Uncertainty.
3. Significance.
4. Connection/Love.
5. Growth.
6. Contribution.

Harry Singha started out the night by telling about himself.

Born in Jalandhar, Punjab and growing up in the East End of London, UK, his childhood had been quite tough (domestic violence and alcoholism).

Probably, a childhood far worse than anything most people can imagine.

Luckily, he had escaped these bad childhood environments, and learned some *tools* and some *insights* about other people that he wanted to share with us during this workshop.

Self development, not shelf development.

One of his insights were that we humans don't really learn anything about human growth (self development) unless we *do the exercises*.

Self development becomes *Shelf development* unless we learn through *immersive learning*, do exercises, and try out some of the things we have heard about it.

Now, 3 million people have attended *self development* guru Tony Robbins' UPW (*Unleash the power within*) seminars, where talk is mixed with exercises.

Here, in this workshop, Harry Singha wanted to give us a taste of this mix of *talk* and *exercise*.

Personal best.

Like all *self development* courses this was all about becoming *your personal best*, and getting to "*that moment of decision, where your destiny is shaped*" (in a positive way).

⁴⁵ http://da.wikipedia.org/wiki/Pierre_Bourdieu

⁴⁶ <http://www.simonlaub.net/Post/2013/WiredInfoGraphics/WiredInfoGraphics.html>

It is about *being happy* - but not too happy on the outside (then people will move away, whereas people moves towards depressed people...).

And the key in his presentation was obviously *knowledge*:

What drives us as humans, and how can we use that knowledge to our benefit?

Where the answer, according to Tony Robbins, is *the 6 human needs*, and how knowing more about them can turn us into happier people.

The 6 human needs:

1. Certainty.

Is activity where you **know** what is going to happen.

It is our *comfort zone*, any activity that you do that gives pleasure and reduces stress with certainty.

We were asked to make a mental note of the fact that when we don't get a need met in a good way, we will go for the fastest possible other way, which is often a vice. E.g. smoking - which gives pleasure and reduces stress (but is bad for us).

2. Uncertainty.

The opposite of certainty is uncertainty, which we also need in the form of positive surprises, variety.

Variety keeps our minds sharp and at ease, out of bad states. I.e. if we move to a grateful state of mind it is impossible for us to be angry at the same time (and being angry is not good for us in the long run).

3. Significance.

We have a need to be great at something.

And if we can't be significant by doing good things, it is possible to become significant by doing bad things. E.g. carry a knife, or a gun, putting other people down (to feel significant), becoming very sick (and getting a lot of attention that way) etc.

4. Connection/Love.

We have a need for love.

But we will settle for a connection, if we don't get love (Joining a gang - for love or connection - would be the vice side of this).

Looking at these first 4 needs makes it possible to make a lot of conclusions (according to Singha).

I.e. When we are **not** doing something, it is typically because it is not meeting our needs...

(As we understand them at the time).

It follows: Whether your kid takes drugs or not, comes down to marketing.

Who runs the best campaign - the parent or the drugdealer?

Sometimes, we might be too scared to go after our needs. The little voice inside our heads that says "*you can't do it*", "*you are too young*", "*you are too old*", "*you don't have the experience...*" etc

In short: FEAR.

At the UPW, people might here try out real *firewalking*, where participants learn to move forward despite of fears.

It is all about "*Finding a big enough reason to go after the needs*"...

5. Growth.

Is also a human need.

Is about learning something new. Coming out of the *comfort zone*.

6. Contribution.

It is a human need to make a contribution (to society, to humanity).

It is about *Making a difference*.

Harry Singha recommended *doing something for somebody, without even letting them know that you did it...*

Then *the universe will know, and find a great way to pay you back beyond your dreams*.

Emotional Mastery.

Speakers Club foredrag ved Kathy Buckley.

Onsdag d. 22 Januar 2014. Rytmisk Sal. Musikhuset, Aarhus.

Var onsdag d. 22/1 til foredrag ved Kathy Buckley⁴⁷. Ifølge programmet skulle hun bl.a. tale om ”No Labels, No Limits”, ”Making your words your best friend”, ”The gift of Choice”, ”The gift of forgiveness”.

Men først og fremmest var de fleste kommet for at høre om hendes utrolige livsrejse:

Hun blev født døv men fejldiagnosticeret som mentalt syg og indlagt på en institution i flere år. Hun blev seksuelt misbrugt som barn og som teenager blev hendes ansigt ødelagt i en trafikulykke. Som 20-årig blev hun kørt ned af en beachbuggy på stranden, fordi hun ikke hørte den, brækkede de fleste knogler i kroppen og døde. Genoplivet fik hun af vide, at hun aldrig ville gå igen – men hun hørte ikke efter og rejste sig og gik. 9 år efter blev hun diagnosticeret med terminal kræft men igen hørte hun ikke efter og her 30 år efter lever hun i bedste velgående og er et levende bevis på at humor, viljekraft og positiv psykologi kan gøre en verden til forskel.

Fra ”The Examiner”⁴⁸:

Did I forget to mention she also has a hearing-loss that went undiagnosed until she was eight years old? People had thought she had a mental deficiency, as in situations where a person has a very low IQ (Intelligence Quotient). Unable to hear the people around her, she quickly learned how to read lips, all the while, desperately trying to fit in.

Over and over, the message she received from others was: “You can’t, you won’t, you’re ugly, you’re broken, you’re stupid.”

The gift of forgiveness:

Kathy Buckleys beskrivelse af hendes forældre var forbløffende hudløst ærlig. Familien er åbenbart dybt dysfunktionel.

Moderen: Er meget svær at gøre tilfreds. Specielt hvis man er et lille barn. Moderen er en ”lille negativ italiensk kvinde”.

Hvorfor? Den voksne Kathy beskriver det ved at pille labels af hende. ”Datter”, ”ægtefælle”, ”pligtopfyldende”, ”hårdt arbejdende” og kommer til sidst ned til en lille pige, som er **bange**.

Og bruger negativitet til at holde livet på afstand med.

Som voksen, ser Kathy Buckley så denne lille klump af italiensk negativitet (som er hendes mor).

En person der aldrig vil elske hende. Som hun aldrig kan gøre glad eller stolt (af hende). Som hun aldrig kan få kærlighed ud af.

Kathy Bucklet **vælger** så at elske dette lille negative menneske. Samt at betale for hendes alderdom (Hun har aldrig selv fået noget af moderen andet end negativitet åbenbart).

⁴⁷ <http://www.kathybuckley.com>

⁴⁸ <http://www.examiner.com/article/no-limits-to-life-and-laughter-with-kathy-buckley>

Det er et **frit voksen valg**, fortæller Kathy Buckley os, og anbefaler andre at gøre det samme.

Faderen: Er endnu værre. Her er der åbenbart misbrug med i billedet. På et tidspunkt rejser hun hjem for at konfrontere faderen. Efter konfrontationen forsøger den alkoholiske far så selvmord (Ifølge Kathy Buckley "Suicide runs in the family"). Faderen har åbenbart forinden sagt "Don't hate all men, just hate me".

Kathy Buckley **vælger** så at elske denne fader alligevel. Igen et frit voksen valg. Udover penge sender hun ham nu div. nødhjælpsspakker (med tandpasta osv) til den trailerpark, hvor han bor (efter skilsmissen fra moderen).

Gør hun det så for forældrenes skyld? Egentlig ikke, men fordi det er en del af at være et ordentligt menneske. Det gør een fri at være ordentlig.

The gift of choice:

Kathy Buckleys liv har tydeligvis ikke været let. Som teenager har hun forsøgt selvmord 5 gange fordi hun ikke "passer ind i verden" – Kan ikke forstå hvad der foregår i skolen, og kan ikke finde sig rette med de andre børn (grundet at hun er døv).

Da hun så endelig er lidt ovenpå som 20 årig, tager hun en dag til stranden. Og bliver der kørt over af en lifeguard beachbuggy (fordi hun ikke hører den komme): "Talk about not knowing what your job description is".....

Har en nærdødsoplevelse på hospitalet, men vælger at leve videre. En læge assistent har åbenbart dårlig samvittig over at hun på et tidspunkt går i coma, og forfølger hende for at sige undskyld (mens hun er i coma). Løber rundt på gangene efter hende og siger "I am sorry", somom det ville hjælpe noget. Som jeg forstod det, tog det hende 5 år at komme sig efter uheldet. Heraf 2½ år i kørestol: "They said I'd never walk again. I figured I couldn't hear them"... ☺

Men oplevelsen er ikke kun dårlig. Hun tilbragte de første 20 år af sit liv med at lede efter "Love, warmth and acceptance" – alle disse ting er der i nærdødsoplevelsen + valget. Valget om at kunne fortsætte livet.

En mærkelig historie⁴⁹.

Det hele kunne dog være meget værre. Og hun fortæller her om Ruth, som er totalt paralyseret.

Ruth kan kun bevæge øjnene. Intet andet.

Ruth bliver nærmest høj af at blive behandlet som et menneske. Med respekt, i stedet for som et monster i en kørestol. De få mennesker der giver Ruth respekt er så i øvrigt nok til at give hende så meget energi, at hun kan skrive 2 bestsellere (stavet ved at blinke med øjnene), inden hun dør af vejrtræknings problemer.

No Labels, No Limits:

Men slemt er det da. Og værre bliver det da hun endelig er frisk igen, for så kun at få konstateret kræft. Ikke en gang. Men to gange.

Kathy vælger så at behandle sig selv "ved at elske sig selv". Ved at fjerne alle de negative mærkater, som folk ustandselig sætter på hende (Døv, dum, ikke værdig til at leve) Samtidig med at de fortæller hende at hun ikke kan have et liv og nu skal dø af kræft... Der er livsgivende energi i at gøre modstand mod alle disse negative mærkater. Og miraklet sker ... kræften forsvinder.

Hun får endda senere drømme-jobbet som massør, hvor hun kan hjælpe andre med at få det bedre. Som 34 årig hører hun for første gang nogen omtale hende som klog.

⁴⁹ http://youtu.be/_1f_FUexPgo 29 minutter inde i video'en

Hvilket hun jo indlysende er (når hun kan klare al den modgang uden hjælp. Tænke over sine egne tanker, og lære at tænke korrekt). Forfærdende at ingen har set at hun er klog før hun bliver 34.

Making your words your best friend:

Kathy Buckley bliver meget insisterende her, når det kommer til de ord vi bruger om andre, og om os selv. Hvorfor har nogle behov for at sætte negative mærkater på folk med handicap, eller med en anden hudfarve? Eller fra andet land, egn, eller stamme? Hvorfor har nogle mennesker behov for at hæve sig selv på f.eks. døves bekostning?

De døve i forsamlingen er dybt berørte her. Men nok i virkeligheden alle.

Hun beder os indtrængende om altid at spørge hvorfor nogen har det behov.

Positive ord om os selv og andre skaber en helt anden livs energi, som man får meget bedre liv af.

Spørgsmål fra salen:

Der var mange kloge spørgsmål fra salen (hvoraf mange ikke overraskende var fra døve).

En spørger: ”Der er ikke megen historie, hvis alt starter med at være godt, og bliver ved med at være godt. Skal man have problemer i livet?”

Som jeg forstår det, forklarer Kathy Buckley, at ja, der er problemer i livet. Det væsentlige er **ikke at være bange**. Hun ville ønske at hun tidligere havde haft den viden hun har nu til at klare problemerne med.

En anden spørger: ”Hvad nu hvis alt hendes berømmelse og penge blev taget fra hende, Ingen optrædende i TV, ingen foredrag, ingen fans, ingen superstjerne status?”

Kathy synes at det var et noget negativt/pessimistisk spørgsmål. Men hun kan godt lide at være hjemme hos sig. Gå rundt i egne stuer (uden høreapparat), og bliver overrasket af naboens frække børn, der sniger sig ind på hende, for at give hende kærlig omfavelse (og forskrækkelse).

Hun har også en stor swimming pool, som hun har sparet op til igennem flere år. Som hun godt kan lide at svømme rundt i. Hun er ikke afhængig af berømmelse.

Hvad med frygt (kommer det fra én i publikum): Kathy Buckley forklarer at der er frygt i hendes liv, men at det mest har at gøre med uvidenhed. Som f.eks. da hun skulle rejse til Danmark. Jo, der er koldt i Danmark. Men husene er jo isolerede. Og jo hun skal rejse til mange nye steder, men som reglen møder hun flinke og hjælpsomme mennesker blandt de mennesker hun kommer til. Så hun havde i virkeligheden ingen grund til at være lidt bange for at rejse til Danmark.

Med nogle opløste i gråd, andre lettere rystede osv. er det så efter 2 ½ time slut.

Ifølge Los Angeles Independent Newspaper:

”An emotional roller coaster...awesome, heartwarming and appealing...Kathy Buckley is a force to be reckoned with.”

Så sandelig.

Tankernes Kraft.

Forskning i Mindfulness.

v. Jacob Piet, Ph.d.

Mandag d. 17 Marts 2014. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

Se noter, links, præsentationer, super spændende video'er mm. på Dansk Center for Mindfulness⁵⁰.

(Også) Super spændende og lærerigt foredrag ved Jacob Piet om Mindfulness.

Tog spredte noter fra rundsendte PowerPoints – se nedenfor:

Betragtninger over "nuet":

"Filosofiske, religiøse og spirituelle traditioner hævder at sand lykke findes i nuet, og at en vandrende opmærksomhed giver anledning til et mere ulykkeligt sind. Har de ret?"

Beskrivelse af studie af Killingsworth & Gilbert, 2010:

"A wandering mind is an unhappy mind".

Resultater – Vi fik fortalt at mennesker i uhyggelig grad er fraværende:

I en undersøgelse påvises det at:

— - Deltagerne var **fraværende** i 47% af samtlige situationer

— - Den aktivitet de foretog sig var kun i begrænset omfang relateret til mind wandering.

— - Deltagerne var mindre lykkelige, når de ikke var nærværende. Dette galt for samtlige aktiviteter

— - Tidsserie analyser viste, at mindwandering generelt var årsag til, og ikke blot en konsekvens af dårligt humør.

Konklusion

— - "A human mind is a wandering mind, and a wandering mind is an unhappy mind".

— - Evnen til at tænke over det som ikke foregår i nuet er en kognitiv præstation, der har en følelsesmæssig pris.

Mindfulness defineret:

Mindfulness er den bevidsthed der opstår ved at være **opmærksom**

- med en bevidst intention.

- i det nuværende øjeblik uden at dømmes.

Direkte viden om hvad der foregår i sindet versus distraktion og selvforglemmelse.

Opmærksomheden er lejret i det aktuelle øjeblik versus fortid og fremtid.

Neutral iagttagelse versus **sympati og antipati**.

Modsat: Hvad er mindfulness ikke?

— Sindstilstande hvor opmærksomheden er optaget af fortiden eller

fremtiden (fx erindringer, fortrydelser, bekymringer, fantasier, dagdrømmeri, planlægning)

— Tvangspræget og automatisk adfærd karakteriseret ved manglende bevidsthed om ens handlinger i øjeblikket.

Hvad vi ikke ønsker – det som Mindfulness forhåbentlig kan rette op på:

Model for **generel psykopatologi**:

⁵⁰ www.mindfulness.au.dk

- Dominans af tanker om fortid og frygtet fremtid.
- Manglende klarhed om egne værdier.
- Inaktivitet eller Impulsivitet.
- Stærk tilknytning til det begrebsliggjorte selv / selvopfattelsen.
- Kognitiv fusion.
- Oplevelsesmæssig undgåelse.

Modsat Model for **positive psykologiske processer**:

Det vi ønsker i et godt øjeblik, i et godt liv.

- Kontakt med det nuværende øjeblik.
- Værdier.
- Dediceret handling.
- Selv som kontekst. Det observerende selv.
- Defusion.
- Accept.

Man kan så arbejder med sig selv. Og her bliver det virkelig interessant hvad Jacob Piet har at sige. Ved træning og meditation kan man få et bedre liv ! ☺

Hjerne og immunfunktion efter MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction in Mind-Body Medicine)⁵¹.

MBSR har påviselig effekt på hjernen og immunsystemet. Herunder bedre emotionsregulering via øget venstre-sidet frontal hjerneaktivitet, samt gunstig indvirkning på immunforsvaret i forbindelse med virusbetinget sygdom (Se Davidson på youtube⁵²).

Efter træning:

Øget koncentration af gråsubstans I hjerneområder for indlæring og hukommelse, perspektiv tagning og emotionsregulering (Hölzel et al., 2011).

(Hvilket så er i overensstemmelse med hjerneforskning generelt: Mængden af gråsubstans I hjernen korrelerer med præstationsevne (Critchley et al., 2004; Milad et al., 2005; Mechelli et al., 2004) og kan forøges som et resultat af træning).

Alt i alt får vi at Mindfulness giver os friheden til at vælge.

I.e. Vi påvirkes af en lang række indtryk og impulser fra sindet, kroppen og omverden

Spontant opståede indtryk og impulser går ofte forud for bevidstheden om det som foregår, og kan fungere som stimuli, der fører til automatiske responstendenser, herunder dysfunktionel adfærd og negative tankemønstre

Her er det så at:

⁵¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Davidson

⁵² <https://www.youtube.com/watch?v=5TeWvf-nfpA>

Mindfulness kontrasterer automatiske responstendenser og sætter ind som **bevidsthed mellem impuls og handling, og giver herved frihed til at vælge en bestemt respons** eller ganske enkelt ikke at respondere på det der sker.

Det gælder om **at være tilstede i nuet** ☺

Lærerigt!

Ps.

Sammenlign evt. med mine noter fra tidligere kursus på FolkeUniversitetet om Mindfulness⁵³.

Personlighedens Gåder.

v. Lasse Meinert Jensen, Ph.d. PostDoc, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
Lørdag d. 29 Marts 2014. Matematisk Institut, Ny Munkegade, Aarhus.

En rigtig spændende lørdag hvor vi kiggede på ”Personlighedens gåder”.

Jeg bed bl.a. mærke i Roberts⁵⁴ undersøgelse af ”The power of personality”:

The Big Five personality traits are a commonly used set of traits in psychology for describing individual differences in personality. These traits include extraversion (outgoing, talkative, energetic behavior), agreeableness (honest, decent, and trustworthy), neuroticism (anxiety, anger, envy, guilt, and depressed mood), conscientiousness (self-discipline, act dutifully, and aim for achievement), and openness.

In addition to those outcomes, Big Five personality traits have been shown to be just as powerful in predicting occupational success, mortality, and divorce rates as other predictors such as socioeconomic status and cognitive ability.

Fra Lars Meinert Jensens noter:

”The power of Personality”s konklusion:

Personligheds egenskaber har betydning for vigtige begivenheder i livsforløbet

- Høj Samvittighedsfuldhed = lever længere
- Extroverte personer/høj positiv emotion = længere liv
- Høj Neuroticisme = øget risiko for tidlig død
- Emotionel ustabilitet er bedste prediktor for kvaliteten af parforhold
- Målinger af Neuroticisme, Ekstraversion, Venlighed og Samvittighedsfuldhed i ungdommen forudsiger ”arbejdsmarkedssucces” i voksenlivet. Ligeså godt som SES (Social Economic Status) og IQ”

Ok, hvem kender os så bedst (selverkendelse) :

Hvem ved hvad⁵⁵ (bedst)?

Personen selv → Træk relateret til Neuroticisme (ængstelighed,

⁵³ <http://www.simonlaub.net/Post/Erindringer.pdf>

⁵⁴ http://en.wikipedia.org/wiki/Personality_and_life_outcomes

⁵⁵ <http://www.simine.com/>

selvværd)

Venner → Intellekt-relaterede træk (Åbenhed, kreativitet)

Fremmede → Lige så gode som venner og personen selv til at vurdere Ekstroversion (snakkesalig, dominant)

Og nok så interessant så ”modnes” vore personlighedstræk over tid:

- Mennesker bliver mere venlige, samvittighedsfulde, samt mindre emotionelt ustabile i løbet af livet.

Måske ikke helt overraskende gælder det^{56, 57}:

Personer med socialt anlagte livshistorier (identitet) OG socialt anlagte (igen, personlighedstræk), var lykkeligst.

Er vi så ”slaver” af vores personlighed? Hvad med den frie vilje?

”Fri vilje” er noget filosoffer taler om – psykologer foretrækker ofte udtrykket ”autonomi” (modsatte er ”heteronomi”)

Måske kan det omformuleres til et spørgsmål om ”regulering”: Er det selvet eller ydre forhold, der regulerer individets adfærd?

”Autonomi” et empirisk spørgsmål: Hvad er mest fordelagtigt for individ og samfund – ydre eller indre regulering?

Afsluttende bemærkning – var kloge ord om at vores moderne fokus på ”Gnōthi seautón” har overskygget ”epimelesthai sautou” (Tag vare på dig selv). Og at det måske navnlig var der vores fokus skulle ligge.

Vi styres i tilværelsen af vore

Træk/Indstillinger (Dispositioner, tendenser, præferencer).

Og har vore **karaktéristiske tilpasninger**/Tanker & handlinger (Motiver, mål, planer, anliggender.

Hvor forandring opstår via ændring af tanke- og handlemønstre – ændringer som nye ”vaner” eller nye ”prioriteter”).

Samlet får vi **vores Livshistorie/Identitet**

(Selvopfattelse, fortællinger og kulturelle skabeloner vi skaber mening i tilværelsen med).

Forandring via selvrefleksion – kan ske pludseligt, men fortællingens plot eller ”røde tråd” holder os også ”fast”).

Et sted inde i disse mønstre ligger vores personlighed. Som bestemmer hvem vi er?

Et uhyre spændende foredrag.

⁵⁶ <http://www.yorku.ca/ianmc/readings/McGregor,%20McAdams,%20%26%20Little,%202006.pdf>

⁵⁷ Ian McGregor, Dan P. McAdams b, Brian R. Little.

XX

Noter vedr. Motivation og Hypnose:

<http://www.simonlaub.net/Post/MotivationHypnose.pdf>

Noter vedr. Religion, Psykologiske Grundtyper og Følelser:

<http://www.simonlaub.net/Post/ReligionPsykologiEmotion.pdf>

Noter vedr. Positiv Psykologi:

<http://www.simonlaub.net/Post/PositivPsykologiNoter.pdf>