

ALLT DETTA PRAT

Om nödvändigheten av och med kommunikation

"Många stora och viktiga frågor planeras och beslutas i grupp, i möten, sammanträden, rådslag och liknande. Tanken bakom detta är att tillvarata de anställda deltagarnas kompetens på bästa sätt. Trots detta har många människor upplevt besvikelse på sitt eget arbetslag eller uppfattat att man suttit av tid i möten och sammanträden utan att något vettigt arbete har blivit utfört."

Ur inledningen till Kjell Granström: Dynamik i arbetsgrupper.

Ständigt dessa möten. Ständigt dessa nya ansikten. Ständigt dessa nya presentationer: Hej, jag heter Hans. Jaha. Jaså, vi har träffats tidigare. Var då? Jaha. Du får ursäkta mig, men det hade jag faktiskt glömt. Om jag har ett kort? Jodå, vänta ett tag, i fickan här. Varsågod, det här är jag. Jodå, jag har jobbat inom min bransch länge, kanske alltför länge. (Och så det automatiska leendet.) Jodå, det är mycket intressant. Jag ångrar mig inte direkt. Jo visst känner även jag av finanskrisen, vem gör inte det? Jodå, den kommer naturligtvis att gå över, om något år eller så. Det gäller att överleva, eller hur? Ja, skål då.

Psykologi (från grekiskans *psych*: själ, liv och *logia*: lära, vetenskap) har definierats något olika under olika perioder, som t.ex. "läran om själslivet" eller "läran om beteendet". I takt med ämnets vetenskapliga utveckling har definitionen breddats. Idag talar man till exempel om att psykologi handlar om studier av individers handlingar, tankar och känslor. Men den definitionen är ändå rätt styrd av den typ av tänkande som genomsyrar vårt nuvarande kulturella och politiska liv, där individen är i fokus. Socialpsykologin med dess särskilda uppmärksamhet mot gruppprocesser och organisationspsykologi riskerar ofta att hamna i ett andra rum, som om alla skeenden som ständigt pågår *mellan* oss människor inte är lika intressanta som de som pågår inom oss. Ändå är det klagat att det som uppstår och pågår inom oss med få undantag alltid hänger samman med det som pågår runt oss. När vi därför försöker lyfta fram och uppmärksamma det som hör till våra psyken är det ofrånkomligt att vi därmed även börjar uppmärksamma de vidare sociala skeenden som vi på olika sätt är delaktiga i.

Kan vi tänka klart utan att vi formulerar oss verbalt till andra människor? Vi kan ju föreställa oss det, men det är inte säkert att det är så. Tänkandet tillhör en av våra viktigaste kognitiva funktioner. Till de övriga brukar räknas våra sensoriska upplevelser (det vi doftar, ser, hör, känner och det vi lagrar i våra minnen). För att vi ska starta och genomföra den process som kallas tänkande, särskilt logiskt tänkande, måste det till en komplicerad informationsbearbetning i vilken ingår krav på en ordnad strukturering av den enorma flod av intryck vi kontinuerligt utsätts för. Vi måste sortera, prioritera, förskjuta och även göra om mängder av informationer innan vi lägger några av dem, långt ifrån alla, i våra minnen. Vårt tänkande innebär en mycket kvalificerad bearbetnings- och hanteringsprocess som medför att vi äger förmågan att berätta historiska, aktuella och även framtida väsentligheter om

våra upplevelser och våra idéer för varandra. Vad vi känner till är vi den enda djurarten som har tillägnat oss en sådan kapacitet. Skulle vi nu inte ha någon att berätta något för och skulle vi dessutom vara avstängda från andras berättelser skulle vårt tankeliv sannolikt aldrig utvecklas på något konstruktivt sätt. Hjärnan skulle i stället bli utsatt för en tänkandets deprivation och vår kommunikativa förmåga med andra skulle bli ytterst begränsad.

Det vi väljer att berätta för andra och det andra väljer att berätta för oss följer en i samhället kulturellt utmejslad strategi, vilken även kan betecknas som en idépolitisk rörelse. Med andra ord: Vi berättar endast om det som anses politiskt korrekt. Till det korrekta hör en hög grad av måttfullhet och en mycket snäv avgränsning av de ämnesområden som vi tycker är lämpliga att andra ska få höra. Det mesta vi upplever eller fantiserar kring berättar vi inte alls om.

Det här får då sina särskilda implikationer för vårt tänkande. Ju mindre vi berättar för varandra om våra uppfattningar och upplevelser desto mindre vässar vi vårt intellektuella tänkande. Ju mindre vi vässar detta tänkande desto mer "material" blir kvar inom oss och formas där till en mer eller mindre djup källa av omedvetenhet. Vi kommer efterhand att få allt svårare att nå innehållet i denna källa; det blir i de flesta fall något förborgat. Men det är inte samma sak som att säga att dessa omedvetna skikt inom oss är satta ur spel. Inte alls. Det är bara hjärnbarkens medvetna processer som inte har tillgång till dem. Det är ungefär som om vi har lagt en filt över en myrstack och därmed föreställer vi oss att varken stacken eller dess myror finns längre. De skulle alltså vara borta, i vilket fall oskadliggjorda. Men det är de förstås inte. Livet under filten fortsätter om än i något annorlunda former. Det som händer är att vi människor gradvis förändras. I stället för att vara transparent meddelsamma och öppna lär vi oss att bli tvåspråkiga: vi talar med munnen på det ena sättet och med mimiken och kroppen i övrigt på det andra sättet. Befinner vi oss i harmoni med vår omgivning sammansmälter dessa två språk oftast till ett, eller i vilket fall närliggande område. I disharmoni blir det dubbla mer synligt – och märkligt för dem som inte förstår sig på människans dubbelhet.

Den dubbla människan blir ofta även mer eller mindre psykiskt lidande. Det är som två viljor som kämpar en intern kamp och som försätter människan i upprepade och ofta mycket svårhanterade konflikttillstånd. Om dessa konflikter inte är nåbara för människans medvetande kommer de ändå att verka inom människan som biologiskt system, vilket således innebär att omedvetna processer pågår och påverkar alla möjliga organ i människokroppen. Detta utgör en av grunderna i läran om psykosomatik, där det finns anledning att tro att åtskilliga dysfunktioner eller sjukdomsförlopp kan ha kopplingar till det som pågår i människans inre utan någon som helst egen kontroll.

Psykoanalytikern och läkaren Olov Dahlin skriver i ett bokkapitel (ur *Inge Widlund red: Den analytiska gruppen*) följande: "Psykoanalytisk metateori kan fokuseras till de grundläggande antaganden som är gemensamma för olika psykoanalytiska skolor:

1. Psykiska skeenden har en mening. Det innebär avsikter i ett mellanmänniskt sammanhang.
2. Det finns omedvetna psykiska skeenden.
3. Psykiska skeenden präglas av konflikter.
4. Psykiska skeenden här och nu har en utvecklingsaspekt; tidigare erfarenheter där och då formar dem på ett eller annat sätt.
5. Målet är att analysanden skall förhålla sig mer insiktsfullt till sig själv och sin omvärld, vilket också bör betyda att kunna förändra sig.”

Det är inte bara den klassiska psykoanalysen med Freud som förgrundsgestalt som omfattar dessa fem punkter. Det gör också den speciella form som går under beteckningen gruppanalys. Gruppanalysen lägger, som namnet antyder, tonvikt på gruppen och inte lika mycket på individen. Den vanligaste modellen av gruppanalys utgörs av en grupp bestående av sex till åtta medlemmar jämte gruppens organisatör och ledare, som kallas gruppanalytiker. Medlemmarna känner som regel inte varandra och i instruktionen inför starten klargörs att man inte bör ha någon kontakt mellan gruppens möten, som brukar pågå under nittio minuter en gång i veckan. Metoden är enkel att beskriva men ganska så svår att genomföra i praktiken. Uppmaningen till medlemmarna är att man ska prata med varandra så fritt och otvunget som möjligt. Ingenting anses som alltför trivialt och allt ska vara möjligt att ta upp. I bästa fall kan därmed gruppen åstadkomma en fritt flytande diskussion, något som motsvarar den klassiska psykoanalysens fria associationer. Gruppanalytikerns uppgift är att på olika sätt uppmuntra och stödja detta fria samtal och att via tolkningar vara gruppens medlemmar behjälpliga med att inse när och hur och varför det kan uppstå blockeringar, motstånd och förskjutningar från det som med sannolikhet är mer brännande ämnen. Till dessa hör vanliga, men ändå många gånger komplicerade konflikter. Dessa kan ibland initieras av skeendet inom gruppen, men lika ofta kan någon eller några av gruppens medlemmar projicera ut sina egna, inre, personliga konflikter, som är överförda från deras andra, privata gruppstillhörigheter. Gradvis skönjs på det sättet viktiga mönster för medlemmarnas känslö- och tankemässiga blockeringar; därmed uppstår en bearbetning och en fördjupad självinsikt. Det är genom denna gradvis utökade självinsikt som man utvidgar sin kompetens att ta itu med sitt liv på nya sätt.

Fördjupade möten, regisserade och drivna på det sättet, är mentalt och kroppsligt hälsobefrämjande. Prata får en ny mening och nya kunskaper erövas. Den ömsesidiga, fördjupade kommunikationen blir en livlina för ett möjligt förändrat liv.