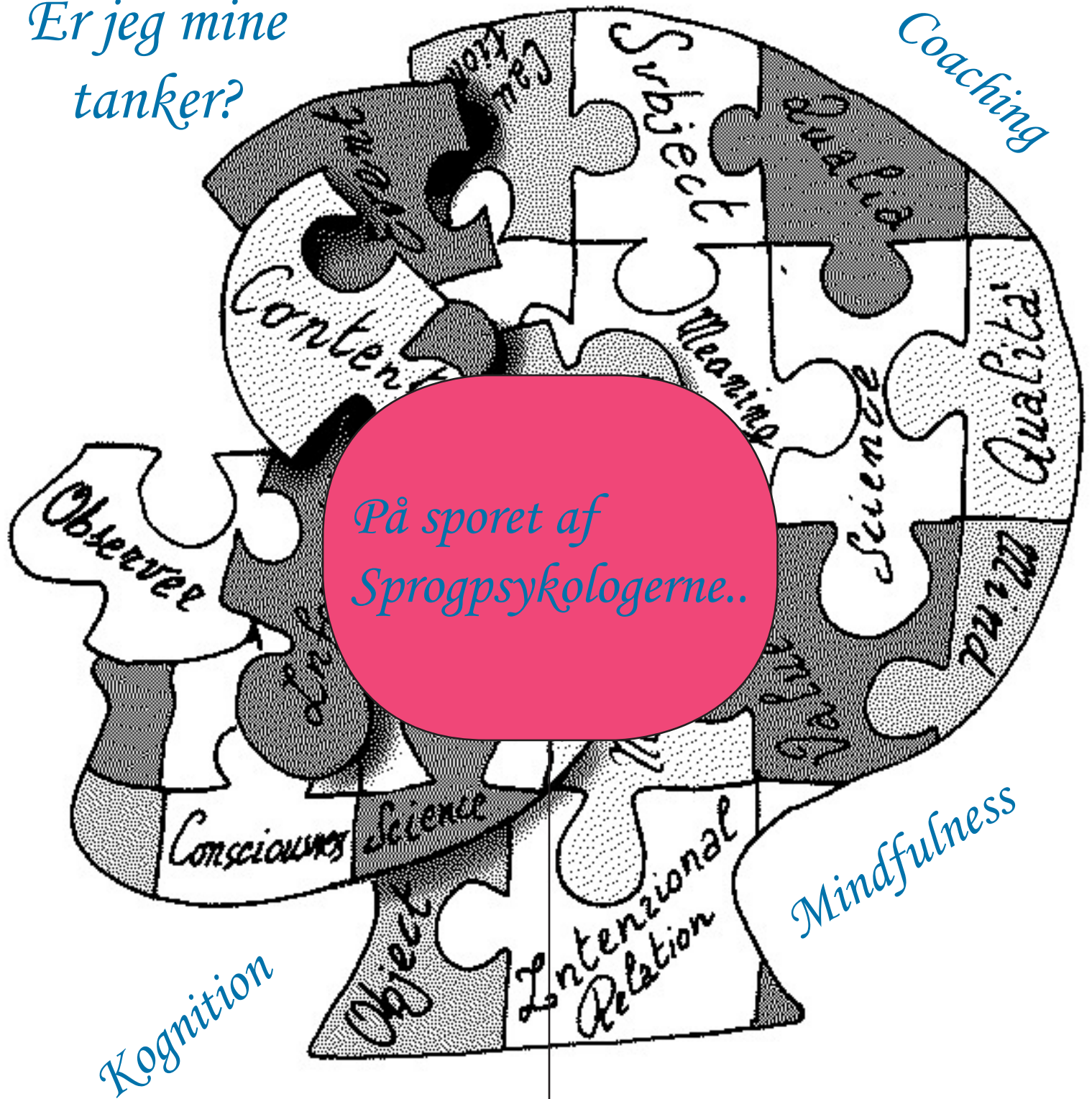


SPINDET

*Er jeg mine
tanker?*



DET MEDGØRLIGE SIND

Så er der kommet nye runer i stenen og nye hænder på mejslerne. Det er min kringlede og klodsede måde at introducere os, det nye kuld, på. Jeg, Mathias, overtager således redaktørposten fra Bent, som dog stadig, mange tak, er med i redaktionen.

Udover det, er redaktionen faktisk kraftigt forstærket, med en række nye medlemmer, som hver især har bidraget flot til denne udgave af det stolte skib, eller blad som det jo egentlig er, nemlig Spindet. I denne udgave har vi valgt at dele bladet op i to hoveddele. Den første del har vi valgt at kalde; Det medgørlige sind. Vi kom til at sidde at tale om, hvordan sproget bruges som værktøj, indenfor diverse terapeutiske retninger, til at forsøge at ændre menneskers tænkning. Det har resulteret i artikler, som undersøger fænomenerne Coaching, Positiv psykologi og Mindfulness-baseret kognitiv terapi. I en indledende artikel, har vi også interviewet en tysk hjerneforsker, bl.a. fordi vi gerne ville vide, om der sker målbare ændringer i hjernen, når vi kommunikerer, og hvorvidt han i så fald mener, terapi er en særlig form for effektiv kommunikation.

Den næste del af bladet tager et spørgsmål op, som diskuteres heftigt på studiet, nemlig; "hvad laver en Sprogpsykolog?". Vi var interesserede i at undersøge den historiske udvikling af faget, så vi har faktisk haft fat i tre "generationer" af Sprogpsykologer. Først de "helt gamle"; Jesper Hermann, som startede faget i 1970, Stig Andersen, som faget, efter sigende, blev oprettet for og endelig Ole Ravnholdt, som blev uddannet i 1982. Herefter kommer nogle af de nuværende undervisere, Søren Beck Nielsen og Christina Fogtmann, som begge er fra denne side af årtusindeskiftet.

Og endelig kommer perspektiver fra os studerende. Vores indlæg er skrevet lidt eksperimenterende som en facebooktråd, fordi vi jo er så unge og moderne. Vi har derfor bevidst holdt sproget frit og flydende, så vi hver især fik mulighed for at udtrykke os med det sprog, vi havde lyst til og med mulighed for at kommentere andres indlæg. Tanken var, at det

ville skabe et spændende, og egentlig også sandfærdigt, "rodet" billede af fagets styrker og svagheder. For vi kommer alle fra meget forskellige steder, og har vidt forskellige syn på faget og håb og drømme for fremtiden. Vi synes det er blevet en spændende tråd, så vi må anbefale jer at læse den - simpelthen.

Udover det, har vi selvfølgelig også nogle spændende artikler i "off topic", en boganmeldelse og en update fra Maja Sofie Voss-Knude; medstuderende, formand for FAFOS og medlem af studenterrådet, som bl.a. fortæller om, hvilke arrangementer, der har været på Sprogpsykologi i det forgangne og nuværende semester. Og så må jeg hellere lige nævne, at den generelle stil hos den nye redaktion er sprogpsykologisk funderet. Med det mener jeg, at der ikke er gjort forsøg på at indskrænke eller ensrette sprog-



bruket eller stilen i formuleringerne, da det ville bryde med kreativiteten i vores respektive udtryksformer. Artiklerne er altså bygget ret forskelligt op, og vi har fx også valgt at have en artikel på engelsk med, da vi vurderede, at for meget betydning kunne gå tabt i en oversættelse. Hvis jeg har glemt at nævne noget, beder jeg om tilgivelse. Ellers, god fornøjelse...

REDAKTØR:
Mathias Kloster

Mathias Kloster
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



REDAKTION:
Katrine Skovbo Madsen
Tina Linder Thomsen
Bent Holshagen Hemmingsen
Andreas Weber
Liv Richter Karstrøm
Sune Rask

Bent Hemmingsen
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



LAYOUT:
Mathias Kloster
Tina Linder Thomsen

KORREKTUR:
Anne Bjørn
Tina Linder Thomsen

Tina Linder Thomsen
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



UDGIVER:
FAFOS
INSS
ISSN: 1603 7979

Katrine Skovbo Madsen
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



KONTAKT:
Mail: inss@hum.ku.dk

Sune Rask
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



Liv Richter Karstrøm
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



DET MEDGØRLIGE SIND

| | |
|--|----|
| <i>On resesarch of the brain - The chemical effects of communicating...</i> af Tina Linder Thomsen | 4 |
| <i>Vi er vores sprog - Om coaching, effekten af en dialog og om at være sit sprog</i> af Katrine Skovbo Madsen | 6 |
| <i>Mindfulness-Baseret kognitiv terapi</i> af Mathias Kloster | 8 |
| <i>Er glasset halvt tomt eller halvt fuldt - Positiv psykologi</i> af Liv Richter Karlstrøm | 12 |

PÅ SPORET AF SPROGPSYKOLOGERNE...

| | |
|---|----|
| Fra fagets oprindelse: | |
| <i>Flaskepost fra fortiden, nutiden og fremtiden</i> af Bent Hemmingsen | 14 |
| <i>Kort om min vej til sprogpsykologi</i> af Stig Andersen | 15 |
| <i>.. En slibesten for mine øjne</i> af Jesper Herman | 16 |
| <i>Ikke et særskilt rum eller aspekt, men det jeg gør</i> af Ole Ravnholt | 16 |
| Faget i dag: | |
| <i>Ad temmelig tilfældige veje</i> af Søren Beck Nielsen | 19 |
| <i>Siden Trine Bryld og Tværs</i> af Christina Fogtman | 20 |
| <i>Fremtidens flaskepost - Facebooktråd fra "vi unge"</i> | 21 |

BOGANMELDELSE

| | |
|--|----|
| <i>Din karriere som patient begynder her!</i> af Bent Hemmingsen | 25 |
|--|----|

TANKESTRØMME

| | |
|---|----|
| <i>Kan vi stole på vores hukommelse</i> af Ali Hansen | 30 |
| <i>Det tosprogede paradoks</i> af Sune Rask | 32 |
| Update fra FAFOS | 33 |

Som lovet, starter vi emnet op med en ”naturvidenskabelig” artikel. Vi er humanister i både hjerte og sind, men det skader vel aldrig, når ”logikkens lejr” understøtter og retfærdiggør fagets berettigelse...

On research of the brain - The chemical effects of communicating...

Af Tina Linder Thomsen, Stud.Mag. i Sprogpsykologi på baggrund af et interview af Felix Hasler

It goes without saying but among language psychologists, language occupies a big part of humans psyche and its being in society. But what does brain research have to say about this? How big an impact does communication have on the development of our brains? Spindet interviewed neuroscientist Felix Hasler and asked him about his thoughts on the subject.

Felix Hasler is a research associate in psychopharmacology from University Hospital of Psychiatry in Zurich and currently a visiting researcher in Berlin School of Mind and Brain. His research area is Neuroethics, Consciousness, Mental disorders and History and teaching neuroscience.

The brain is not an isolated organ

Is there a connection between communication and the chemical effect on the brain, and if yes, how do we explain that?

Hasler: “Neurons communicate by means of electrical and chemical signaling thereby building up complexly connected networks throughout the brain with rapidly fluctuating activity. Nowadays an overwhelming majority of neuroscientists believe that these electrical and chemical processes in the CNS - although in practise still poorly understood - are essential and sufficient to explain all aspects of conscious experience - “Mind is, what the brain does.” Since our brain is not an isolated organ making neurosolipsistic experiences in a social vacuum, but inextricably embedded in social interaction and a cultural background throughout its evolution - a fact that many neuroscientists tend to neglect when they design their experiments - communication with others has both immediate and longterm effects on brain chemistry - e.g. the release of oxytocin when you see a loved one - synaptic modulation and on

the functional organization of whole neuronal networks. These adaptations of neuronal networks to all kind of stimuli are typically subsumed as “neuroplasticity””, Hasler tries to explain.

Still difficult to track down

Are these connections visible in the brain?

Hasler: “Since the biochemistry of consciousness is poorly understood, it is still not possible - and will probably never be - to define precisely how and where these neuroplastic changes take place in the brain. So far, the concept of neuroplasticity is more an explanatory model than a defined neuronal substrate that can be precisely located and measured in the brain. In contrast, very basic biological reactions to linguistic “interaction” are quite easy to demonstrate. Just think of someone unexpectedly insulting you in a discussion. I bet it would be easy to show an almost immediate activation of the stress axis (hypothalamus - pituitary gland - adrenal cortex) with increased levels of cortisol, prolactin and norepinephrine as well as an activation of the amygdale - to mention only the most obvious biological reactions”, Hasler points out.

Therapy can change the brain

Can we determine how therapy, coaching or meditation affects and/or changes chemical activity in the brain - if yes, how well-documented is it?

“Each and every form of therapy, coaching and meditation will bring about some change in the chemistry and functionality of the brain. “Neuroplasticity”, synaptic adaptation, seems to be a universal reaction of the brain to any kind of stimulus. The more intense and the more enduring such a stimulus is, the more profound are the changes in brain structures and synaptic connections. Just take the condition of “Post-traumatic stress disorder” (PTSD) as an example. Even a very short time experience of anticipated massive violence or witnessing a horrible accident may be enough to alter subjective experience well into pathological levels. And such a profoundly

altered experience - according to the prevailing monist/materialist view - can only be explained by alterations of the underlying brain biology. In the example of PTSD, a disproportionately altered reactivity of networks involved in the experience of stress is assumed. Several neuroimaging studies have demonstrated that both cognitive psychotherapy and dynamic - psychoanalytical - psychotherapy have significant effects on the brain. Most of these studies showing that psychotherapy may alter brain function and metabolism in specific brain areas where accomplished with patients suffering from major depressive disorders.”

Still not enough research

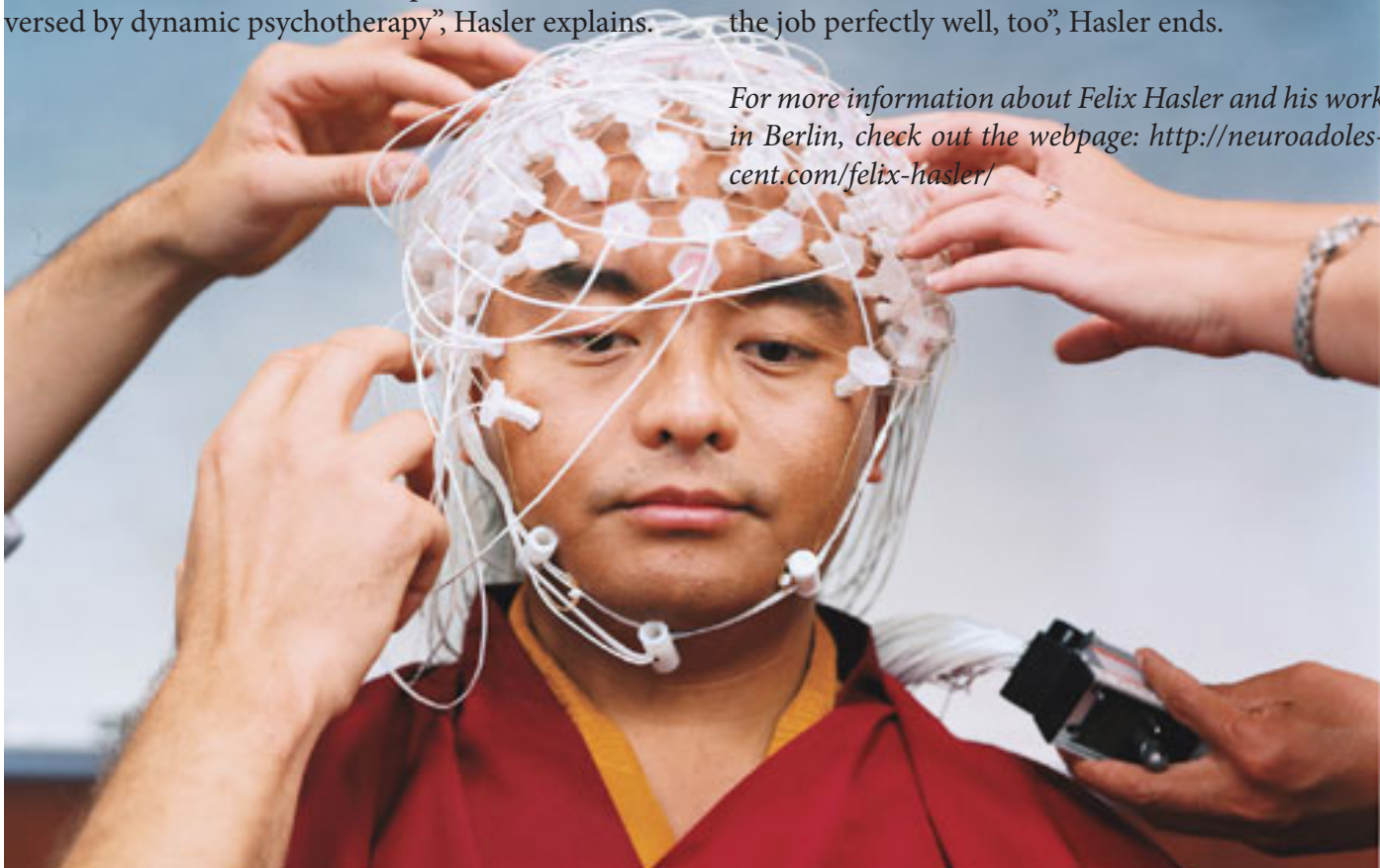
On the research front, unfortunately a lot is still missing, according to Hasler. “The marriage between psychoanalysis and neuroscience is a very recent one - and probably not an easy one. Hence, only a few studies on the impact of psychoanalysis on the brain have been published to date. Research of this kind is only just beginning and most work still needs to be done. For example - staying with the example of PTSD - to date no study has shown that brain changes associated with traumatic experience can be reversed by dynamic psychotherapy”, Hasler explains.

The perfect example: The Placebo effect

To mention a phenomenon, not completely unknown, the placebo effect is not irrelevant. The placebo effect is based upon the idea that solely by our thought, we are capable of changing our physical condition.

Hasler comments: “In my opinion, the placebo effect is a perfect example of the control of the “mind” over brain and body - whereby I’m well aware of being on difficult conceptual grounds by separating the first two. It has been shown - mostly in studies dealing with placebo analgesia - that several neurotransmitter systems such as dopamine and opiate are involved in the placebo effect. Brain regions activated by placebo include - again - the prefrontal cortex and the anterior cingulate cortex as well as the basal ganglia. There seems to be agreement over the fact that the expectancy of the patient has to be maximized in order to optimize the health effect of a placebo treatment. And this is done, of course, mostly by talking to the patient. However I could well imagine someone to show an even stronger placebo response when the placebo is given “uncommented”, let’s say, in form of a herbal preparation administered by a shaman in the Amazon rain forest. In that case, the alien cultural context and nonverbal information do the job perfectly well, too”, Hasler ends.

For more information about Felix Hasler and his work in Berlin, check out the webpage: <http://neuroadolescent.com/felix-hasler/>



Vi er vores sprog

- Om coaching, effekten af en dialog og om at være sit sprog

Af Katrine Skovbo Madsen, Stud.Mag. i Sprogpsykologi.

Flere og flere arbejdspladser er begyndt at stille en coach til rådighed for deres ansatte, og ligeså mange privatpersoner opsøger på egen hånd en coach. Men hvad er det, en coach kan, siden coaching på så kort tid er blevet så populært?

Hanne Kidde er certificeret coach. Hun er desuden uddannet folkeskolelærer samt cand. pæd. pæd., og hun har en master i specialpædagogik. Hun har med andre ord en imponerende række uddannelser bag sig, men ingen af dem gør hende til psykolog eller terapeut. Man fristes derfor til at spørge, hvad det er, hun kan, som gør, at folk opsøger hende for at snakke om både meget personlige problemstillinger samt professionelle overvejelser og deres usikkerhed omkring fremtiden. Jeg kontaktede derfor Hanne Kidde og spurgte hende ligeud: "Hvad kan man bruge en coach til?" Hertil svarede hun: "Formålet kan beskrives på flere forskellige måder. Coaching er en proces, en dialogform, der grundlæggende fokuserer på bevidstgørelse, ansvarlighed, ejerskab, udvikling, ressourcer, kompetencer, forandringer og konkretisering. Det går ud på at skabe motivation hos fokuspersonen, altså den coachede, til selv at løse problemer og konflikter, at opnå større forståelse for egen rolle, styrker og svagheder, håndtere forskellige udfordringer og relationer, skabe forandring og udvikling i sit liv, konkretisere mål, visioner, strategier og handlinger og udvikle og udfordre egne kompetencer." Umiddelbart en meget stor mundfuld skulle man mene. For når en coach som Hanne Kidde sidder over for sin klient, som i coaching-termer kaldes for en fokusperson, har hun ikke andre redskaber til rådighed end sit sprog og sine sproglige værktøjer. Men det er også det eneste, hun har brug for, fortæller hun: "Omdrejningspunktet i coaching er jo dialogen, og det er i dialogen, der skabes mulighed for at gå andre veje, tænke anderledes og skabe muligheder og løsninger, som før var usynlige. Det er i den ydre dialog, i kommunikationen, at coachen gør brug af alle sine coachkompetencer." Hun uddyber det ved at tilføje: "I dialogen bruger coachen mange konkrete kommunikative værktøjer, metoder

og modeller, fx det vi kalder matching, mismatching, backtracking, lukkede spørgsmål, åbne spørgsmål, uddybende, reflekterende, udfordrende spørgsmål, og en lang række andre."

Hanne Kidde forklarer således, at nøglen til vellykket coaching ganske enkelt er den rette brug af sproget, og derunder specifikke kommunikative strategier og værktøjer. Især sørger coachen for at stille de 'rigtige' spørgsmål. Coaching er med andre ord en dialogform, som skal skabe motivation hos fokuspersonen til selv at løse sine problemer og dermed opnå en lang række positive ændringer i sit liv. Det sker igennem en udfordring og en udvikling af egne kompetencer. Og måske er det især på det punkt, at coaching adskiller sig fra et psykologforløb. Udgangspunktet behøver ikke at være noget uforløst såsom sorg, traumer og andre personlige kriser, men derimod en lyst hos fokuspersonen til selvudvikling og til at optimere sine faglige, personlige og interpersonelle ressourcer. Men hvordan optimerer man sine ressourcer alene ved hjælp af dialog og ved at blive stillet nogle spørgsmål? Hanne Kidde forklarer: "Coachen assisterer en person til at finde sine egne svar, løsninger og klarhed og konkretiserer mål i en fremadrettet og målrettet proces." Løsningerne ligger altså hos fokuspersonen selv, og det er ikke coachen, der giver svarene. Men hvorfor kan man så ikke udvikle sig på egen hånd, hvis det er en selv, der har svarene? Ifølge Hanne Kidde fordi det kræver hjælp udefra, hvis du skal ændre dit tankemønster, dine følelser og din adfærd. Og det kræver en professionel at italesætte og dermed skabe de muligheder, der er for udvikling, forbedring og optimering. Hanne Kidde forklarer, at selvom hun ikke er psykolog, så er hendes uddannelse stadig solidt funderet i to videnskabelige teorier; den kognitive teori og systemteorien. Det er altså ikke tilfældige ord og spørgsmål, hun hiver op af hatten, når hun coacher, men derimod arbejder hun helt bevidst ud fra de to teorier, når hun sidder over for en fokusperson. Inden for den kognitive teori, som Hanne Kidde arbejder ud fra, er tanker centrale for handlinger, idet det er tankerne, der afspejler fokuspersonens personlige konstruktioner. Hun forklarer det sådan her: "Det er tankerne, der har skabt det system af følelser, den adfærd, den fysiske tilstand og de kropslige signaler, som fokuspersonen har og reagerer på. Kognitiv coaching handler derfor mest om at ændre tanker og mening, og kernen er at hjælpe fokuspersonen til

at kunne håndtere, styrke og forandre tanker, følelser og adfærd, så de arbejder for personen.”

Hanne Kidde mener på den måde, at hun ved hjælp af ydre kommunikation ikke blot kan ændre på en persons tanker og tankemønstre og derved opnå mentale forandringer hos personen, men desuden kan lære fokuspersonen selv at kontrollere sine tanker og sin adfærd og derigennem opnå positive resultater og ændringer hos personen selv og i personens liv. Den anden teori, som Hanne Kidde anvender, er systemteorien, hvor udgangspunktet er, at coachen skal være ekspert i at sprogliggøre det, vi tænker og føler. ”Vi er vores sprog”, fastslår hun, ”og det er via sproget, at vi både skaber og forandrer os selv og de relationer, vi indgår i. Derfor har kommunikationen og spørgsmålstyperne stor konsekvens for udfaldet af coachingen. Det er derfor en helt central evne hos coachen, at hun kan lytte til nuancerne i fokuspersonens sprog, fange disse, forstå dem og kommunikere med fokuspersonen ud fra disse nuancer.”

For at en coachingsession er vellykket, og for at de førnævnte ændringer i tanker og adfærd kan opnås, kræver det på den måde, at coachen formår at fornemme nuancerne i fokuspersonens sprog, og samtidig selv forstår at bruge sproget rigtigt til at åbne nogle muligheder for fokuspersonen, som muligvis hele tiden har været der, men først bliver synlige i det øjeblik, de bliver italesat. Som en anden sprogpsykolog fastslår Hanne Kidde, at vi er vores sprog, og at vejen til at ændre en fokuspersons tankemønster, følelser, adfærd og endda fysiske tilstand går gennem sproget, og at kommunikationen ligeledes kan bruges til ikke blot at redefinere, men faktisk at forandre eller genskabe ikke blot de sociale relationer, vi indgår i, men også den person, vi selv er.

Coaching handler altså om at bruge sig selv i samspil med sproget til at skabe sig selv på ny, samt at ændre sin tilværelse til det bedre og til at optimere sine ressourcer. Ifølge Hanne Kidde kan sproget på den måde føre til konkrete forandringer hos den coachede person. Det lyder uden tvivl rigtig godt, men måske vil mange, som ikke har kendskab til coaching, umiddelbart være skeptiske over for ideen om sprogets skabende kraft og effekt. Jeg spurgte derfor Hanne Kidde, om man kan være sikker på, at coaching virker for alle, og hvordan kan man se, at det virker? Hertil svarede hun: ”Det er meget for-

skelligt hvordan effekten af coachingen kommer til udtryk – det er ikke altid, der er en synlig ydre effekt. Ændringen er først og fremmest på tankeplanet – en ny erkendelse, en anden måde at tænke på. Jeg får ofte en respons, der drejer sig om at være kommet til klarhed – om karrierevej, mht. at prioritere eller andet. Men jeg har også klienter, der foretager konkrete ændringer, fx i deres arbejde.”

Hanne Kidde har samlet en række reaktioner fra nogle af sine seneste fokuspersoner for lettere at demonstrere, hvor forskelligt folk reagerer, men samtidig også hvor positiv deres respons er:

- ”Jeg fik redskaber til at kunne tackle en kompleks hverdag. Redskaber til at prioritere valg. Et mere nuanceret billede af problemstillingerne og de aktører, der indgår, samt et nyt perspektiv på problemstillingerne.”

- ”Jeg fik skabt klarhed over noget, jeg havde gået og tænkt på - og så det nu i et helt nyt lys”.

- ”Jeg er blevet motiveret til at gå i gang med mit vægttab”

- ”Jeg fik konkrete redskaber til at tænke og handle anderledes. Problemerne blev mere overskuelige”.

- ”Jeg fik hjælp til selv at forstå og formulere, hvad der er afgørende for, at jeg trives i mit arbejde.”

- ”Klarhed, sikkerhed, mod!”

Jeg spurgte til slut coachen Hanne Kidde, om det er en bestemt type mennesker, der opsøger en coach. Til det svarede hun, at det er personer i alle aldre og med forskellige baggrunde – dog overvejende kvinder. Hun kom ikke med nogen forklaring på, hvorfor det hovedsageligt er kvinder, men man kan måske forestille sig, at mænd i højere grad vil være tilbøjelige til at mene, at coaching ikke er andet end snak. Og måske er det kun snak, men ifølge Hanne Kidde, betyder coachens evne til at benytte sig af sprogets skabende kraft samt evnen til at påvirke og ændre fokuspersonens tankemønstre, at de personer, der opsøger en coach, får mulighed for at forny og forbedre både sig selv og deres tilværelse. Hanne Kidde fortæller yderligere, at hun kun har oplevet, at hendes fokuspersoner har været tilfredse og har givet udtryk for, at de har fået et stort udbytte af coachingforløbet. Og den tilfredshed må i sidste ende være det succeskriterie, som man skal vurdere værdien af coaching ud fra.

Mindfulness-Baseret Kognitiv Terapi

Af Mathias Kloster, Stud.Mag. i Sprogpsykologi (red.)

“Mindfulness-baseret kognitiv terapi er en ny form for kognitiv adfærdsterapi, som i stigende grad anvendes også i Danmark. Mindfulness er evnen til at være opmærksom på en bevidst måde i det aktuelle øjeblik - at være i »being mode« frem for »doing mode«. Mindfulness skaber fleksibilitet i tænkningen og øger muligheden for at styre opmærksomheden - tanker ses som tanker - og ikke som en afspejling af virkeligheden.”

Sådan lyder indledningen fra Morten Sveistrup Hecksher, som er privatpraktiserende psykolog i Aarhus, hvor han arbejder med såkaldt mindfulness-baseret kognitiv terapi (herefter under navnet mbkt), i virksomheden; kognitivgruppen.dk. I denne artikel vil jeg tage udgangspunkt i to artikler, skrevet af ham, som forklarer tankerne bag og formålet med terapien og desuden kommer med konkrete eksempler fra praksis. Jeg vil inddrage supplerende kilder og teori i mit forsøg på at gøre det ”yderligere” sprogpsykologisk relevant.

Mbkt går ud på at blive mere bevidst om sine tanker og tankemønstre. Terapien er især forsøgt med patienter som lider af angst, stress, affektive forstyrrelser osv. Og det er primært forløbet med disse, artiklen vil omhandle. Som første citat indikerede, går det ud på, at patienterne skal lære at forholde sig til egne tanker. Et problem for mennesker, der fx lider af angst, er, at de dårlige tanker kommer til at indgå i et vanemønster af reaktioner som en integreret del af psyken. Til sammenligning kan man sige, at mere ”velfungerende” mennesker, i hvert fald i højere grad, er i stand til at forholde sig til, hvordan tanker ofte er et resultat af forskellige sindsstemninger, som igen er resultater af konkrete oplevelser – hvilket betyder, at man som oftest vil kunne sige; ”jeg er i lidt dårligt humør i dag”. Men det dårlige humør er mere momentært eller periodisk, og ofte forbundet til noget kontekstuel, og derfor ikke ”en del af mig”. Det er principielt denne evne, som patienterne skal lære. Men ligesom man siger, at det ikke er sundt at undertrykke dårligt humør – at man skal have afløb for sine følelser - handler terapien ikke om, at patienterne ikke må tænke dårlige tanker. Det handler i stedet om det, som Heksher kalder ”opmærksom-

hedsregulering”. Reguleringen henviser til et ryk fra det ubevidste til det bevidste omkring egne tanker. Bevidstheden skal trænes i at genkende tanker og forholde sig til dem, så de ikke får lov at ”infiltrere” det ubevidste. Når man ikke er bevidst, og ens tanker samtidig er negative, er det, man ”bliver sine tanker”, og det på en ofte selvdestruktiv måde. Det handler altså ikke om at fornægte negative tanker. Det handler i stedet om at bryde med den vanetænkning, som gør, at man ikke kan forholde sig til dem. I artiklen bruger de betegnelserne; ”doing-mode” og being-mode” til at forklare dette. At være i doing-mode er at slå autopiloten til. Og hvis man så tilfældigvis har en pilot, som hele tiden sætter kursen mod de negative tanker, og du som passager bare flyver med, kan du jo ikke se andet end det landskab, han flyver dig til. Omvendt er det at være i being-mode ikke at nægte ”piloten” afgang mod de dårlige tanker. Nu sidder du bare ikke længere i flyet. Du kan stadig se, hvor det flyver hen, men i stedet for at sidde i flyet, befinder du dig nu i kontrollårnet, hvor du pludselig er i stand til at følge flere ruter. Men det er ikke let. Du er så vant til at være passager, at du faktisk ikke engang vidste, du var det. For at blive i analogien lidt endnu, er et problem særligt, og især for psykisk syge, at de egentlig kender ruten lidt for godt. På hele ”flyvningen” er de i doing-mode. Alle dele af turen er forbundet med en række tankemæssige, handlemæssige og kropslige rutiner og reaktioner, som alle sker helt ubevidst i en form for kædereaktion. At forsøge at gå fra ”passager” til ”kontrollårn” er for mange meget svært. Det kræver disciplin, bevidsthed, stor opmærksomhed og ikke mindst praktiske og tankemæssige øvelser, som skal gentages igen og igen – hvilket jeg uddyber og eksemplificerer senere i artiklen.

Det er vigtigt, at patienterne indser, at tidligere tanker, følelser og kropslige fornemmelser ikke forsvinder. Forvirrende tanker er en naturlig del af livet. Det samme er problemer og ubehagelige følelser og fornemmelser. Terapien handler derfor om at kunne de-centrere sig fra disse – at udvikle det, de kalder ”den metakognitive indsigt”. En typisk teknik er at fokusere på noget kropsligt ved sig selv – altså noget ikke-tankemæssigt. Mange bruger åndedrættets stabile rytme og forudsigelighed som ”anker” eller fokuspunkt. Vehele tiden at have den primære fokus herpå, fjerner man så at sige muligheden for at give tanker, følelser etc. den fuldstændige opmærksom-

hed. De bevæger sig blot i et opmærksomhedsfelt, hvor både tanker og sansninger kan observeres, men hvor du lader dem passere for så igen at vende tilbage til dit primære fokus, nemlig åndedrættet. Ved at praktisere en sådan tanke-øvelse, er intentionen at holde op med at kategorisere og bedømme tankerne, fordi det var det, som ubevidst fastlåste dem med de følelser og reaktioner, der fulgte med. Hvis det lykkes, vil patienten på sigt lære at genkende gamle vanemønstre men denne gang med bevidstheden som en fast væbner, der skal sørge for at holde tankerne fra at integrere sig i den ubevidste del af patienternes virkelighedsopfattelse.

8-sessioners program, at spise en rosin med fuld opmærksomhed

Nu skal teorien praktiseres. Inden programmet starter, får patienterne såkaldt psykoedukation, hvor fremgangsmåde, formål og forpligtelser overfor programmet forklares. Den første øvelse er at spise en rosin med fuld opmærksomhed. Det er hjemmearbejde, hvor de i den efterfølgende session diskuterer, hvordan det gik. Ved at bruge en rosin som et på forhånd aftalt konkret fokus, er det meningen, at patienterne skal opleve, hvordan tankerne kan vandre fra selve rosinen; udseende, smag osv., til helt andre tanker. Eftersom en rosin ikke er det mest spændende at undersøge, vil opmærksomheden givetvis vandre, hvilket flere af dem også udtaler, at den gjorde. Formålet er som sådan ikke at forhindre dette men nærmere gøre sig klart, at det sker. En anden øvelse hedder liggende bodyscan. Øvelsen er at lave en bevidst vekselvirkning mellem krop og tanke. Det er godt at mærke, hvordan visse tanker frembringer bestemte kropslige fornemmelser, gode og dårlige, for derefter igen at vende opmærksomheden 100 % mod fx åndedrættet. Det giver en fornemmelse af, hvordan tanker påvirker kroppen. Man arbejder her mod en accept af, at både positive og negative følelser er naturlige. Samtidig søges en indsigt i hvordan åndedrættet kan bringe sind og krop tilbage i en tilstand uden samme udsving. En tredje øvelse fokuserer udelukkende på det fysiske – det, som kaldes mindfulness-bevægelse. Det handler om at være fuldstændig fokuseret på strækøvelser (yoga) og det at gå. Det er således mere en øvelse i disciplin, hvor patienterne ikke skal forholde sig analytisk til tankerne men i stedet skal øve at være helt fokuseret én fysisk øvelse af gangen. Herefter

skal patienterne lave tre sessioners meditation af 40 minutters varighed som hjemmearbejde med fokus på åndedræt, krop, lyde og tanker. Feedback er en del af hele forløbet. De skal altid notere alt ned og medbringe det i plenum, hvor de taler om, hvordan det går. De starter dog altid med en øvelse eller meditation, fordi en hovedpointe med mbkt netop er at lære at være til stede, hvor man er. I slutningen af forløbet målrettes kurset mod fremtidige problemstillinger for patienterne. De sidste tre gange handler øvelserne således om at blive mere opmærksom på direkte sammenhænge mellem bestemte aktiviteter (især tankemæssige) og deres virkning. Deltagerne i gruppen kan hjælpe hinanden med at finde planer for konkrete øvelser, som kan forhindre tilbagefald i gamle tankemønstre. Det er vigtigt, at patienterne forstår, at der ikke er tale om nogen permanent overgang ved at have brugt mbkt. Det er en fortløbende proces, idet tanker, som bekendt, ikke er kontrollerbare størrelser. Det eneste, der kan kontrolleres, er vores forhold til dem.

Mbkt fra en helikopter

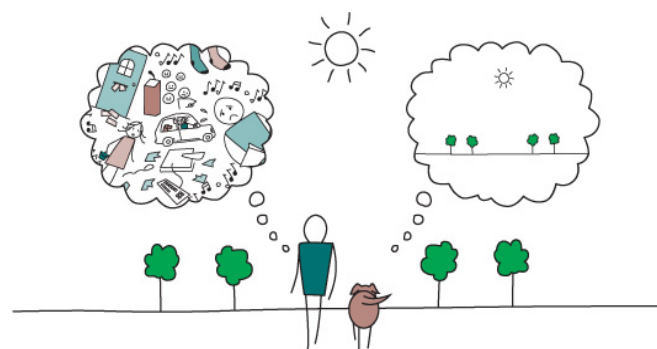
I en artikel fra Psykologi Nyt 2008, interviewer Vibeke Adler, Cand. Psyk., manden som ofte krediteres for at have introduceret mbkt til den vestlige verden – amerikaneren; Kabat-Zinn. Zinn forklarer med en vis ironisk distance, hvordan vi i vesten er meget fikserede på evidens. Han siger; ”netop den forskning i effekten af mindfulness-træning på stress- og smertepatienter, jeg har iværksat i mine klinikker, har bevirket, at mindfulness nu ses som en videnskabeligt baseret metode, og det beroliger akademikerne”. Men Zinn ønsker egentlig ikke at tage æren for mbkt. Faktisk mener han, mærkatet mbkt er temmelig paradoksalt. Han siger; ”Interessant har det været at iagttage, at dén psykologiske skole, som i dag særligt synes at have overtaget og indarbejdet mindfulness som metode, netop er den psykologiske og terapeutiske tradition, som herhjemme for få år siden lagde den stærkeste afstand til kolleger, der arbejdede med bevidsthedstræning/forskning, meditativ fordybelse og udvidet kropsbevidsthed – nemlig den kognitive og behavioristiske tradition”. Hans pointe følges videre op af, at han mener, at idéen om mindfulness ikke begrænser sig til noget kognitivt - at det ligeså vel kunne kategoriseres indenfor et psykodynamisk eller kropsterapeutisk felt. Også Neurovidenskaben har pludselig fattet stor interesse

for den ”bevidste bevidsthedstræning” og dens mål-
bare neurologiske effekter. Zinn siger; ”Hjernescan-
ninger viser, at der er tydelige neurale korrelater og
forbindelser mellem meditation og hjernens respons
derpå. Og når man iagttager munke, som har medi-
teret hele deres liv, ses profiler af hjerneaktivitet,
som neuroforskerne aldrig har set før. Det er faktisk
muligt at træne sin hjerne og bevidsthed til mere
naturlig omsorgsfuldhed, medfølelse, tålmodighed
og generøsitet og på den måde øge den
emotionelle intelligens”, fastslår Kabat-Zinn.
Gennem Zinn’s citater kan man ikke undgå at
mærke, hvad Zinn mener om vestens evigt naturvi-
denskabelige hungren . Vestens store fokus, på hvor-
vidt noget er beviseligt og evidensbaseret, er blevet
vores akilleshæl, der gør, at vi glemmer at mærke
efter. Som om vi først tør at forholde os til det, vi
rent faktisk godt ved har en effekt, hvis det bliver
bekræftet af mænd i hvide kitler med måleudstyr for
flere millioner. Han siger; ”det, som den
vestlige videnskabelighed først i det seneste årti har
været villig til at undersøge evidensen af og erklære
videnskabeligt, evidensbaseret, jo har været evident
i mere end 2000 år”. Jeg (forfatter) har efterhånden
læst et par bøger om buddhistisk filosofi, og det må
være denne form for tænkning og livsanskuelse, han
henviser til. Det er vel ikke nødvendigvis problema-
tisk, at vi åbenbart har brug for det famøse ”gam-
le vin på nye flasker”, hvis bare det virker. Men jeg
er bestemt enig i kritikken af det evidensbaserede
fokus, som jeg mener, vi bør være langt mere kritiske
overfor. For det kan vel også gå den anden vej. Hvis
nu videnskabsmændene pludselig er enige om, at
det at være ”mindfull” er beviseligt godt for dit ve
og vel, betyder det så en forpligtigelse til kollektiv at
overgive sig til det? Så vil der vel bare være noget
andet, der betragtes som værende ”alternativt” og
”mystisk”. Jeg mener, det er et stort problem, at vi i
vesten er så styret af flertallets blåstempling, før vi
tør skabe vores egen mening. Det skaber ikke et sær-
lig stort forandringspotentiale i vores ellers så, hvis
vi selv skulle sige det, frie kultur.

Under den Sprogpsykologiske lup

”Da en forudsætning for fuld opmærksomhed og
fokuseret nærvær i nuet er, at krop og sind er af-
spændt, arbejder vi samtidig med afspænding og vi-
talisering, fysisk som psykisk.

Det er, som det lyder, så enkelt – men det er ikke



Mind Full, or Mindful?

nødvendigvis nemt i tider, hvor det vestlige sind
konstant overstimuleres, bombarderes og afledes fra
fokuseret nærvær, enkelhed og klar retning”. Citatet,
igen fra Zinn, leder tankerne hen på vores sprogp-
sykologiske frontfigur William James, som siger, at
der i vores sind foregår en bestandig skiftende strøm
af tanker, forestillinger og ord, som kæmper om vores
opmærksomhed. Det som endeligt får vores op-
mærksomhed, betegner han som vores tankeobjekt.
Det er denne strøm, der bliver stadig mere kraftig,
som gør, at tankeobjekterne bliver stadig sværere at
holde fast i, i en stadig mere kompleks verden. Her
behøver man vel i virkeligheden blot at henvise til
nogle af de utallige sociologer, fx Anthony Giddens,
som beskriver den voldsomme udvikling af mu-
ligheder i det senmoderne samfund - hvordan tid og
sted er opløst af Internettet, og hvordan relationerne
bliver stadig mere komplekse osv. Mulighedernes
tid, som vi ikke har kunnet fravælge, tvinger os til
at tænke på flere planer på samme tid. Jeg skal have
handlet i dag, men jeg skal også forholde mig til, hvad
jeg vil lave i fremtiden, om jeg nogensinde finder en
sød kæreste, om jeg har sunde relationer, hvad skal
jeg lave i weekenden og jeg kunne også bare tage
ud at rejse? det ku da skabe lidt ro...? I forlængelse
heraf, taler James om, hvordan vores tanketrømme
helst skal skabe en vis form for kategorisering i vores
bevidsthed. Så hvis jeg fx tænker på, om jeg skulle
tage ud at rejse, vil jeg faktisk føle ubehag, hvis jeg
også tænker; ”Jeg køber 2 liter mælk, så har jeg til
hele weekenden. Hov, hvad skal jeg egentlig lave i
weekenden? Mine venner har garanteret aftalt noget
uden mig?” Så har man pludselig adskillige emner i
hovedet - noget de fleste kender til og opfatter som
ubehageligt. Men jf. artiklen om patienter med stress
ol., er de fleste af os i det mindste klar over rodet –
så vi kan distancere os lidt fra det, og forstå, at vi er

I forhold til disse pointer, er det vel godt, vi har terapiformer, der kan hjælpe os med at styre rundt i et stadig større hav. Dog må jeg pointere den selvindbyggede ironi i det faktum, at der i sig selv findes netop et hav af hvad man kunne beskrive som alternativ terapi. ”Skal jeg dyrke pilates, yoga, meditere, være mindfull? Har jeg brug for kognitiv terapi, eller en hybrid af det? Eller måske skulle jeg bare få en coach, det er så populært...? FORTÆL MIG NU BARE HVAD JEG SKAL GØRE FOR AT FÅ STYR PÅ MIT LIV OG LÆRE AT SLAPPE AF! Jeg undersøger lige nettet, for at se hvad eksperterne siger, for det skal jo helst være evidensbaseret. Ellers er det jo bare sådan noget hokus pokus”.

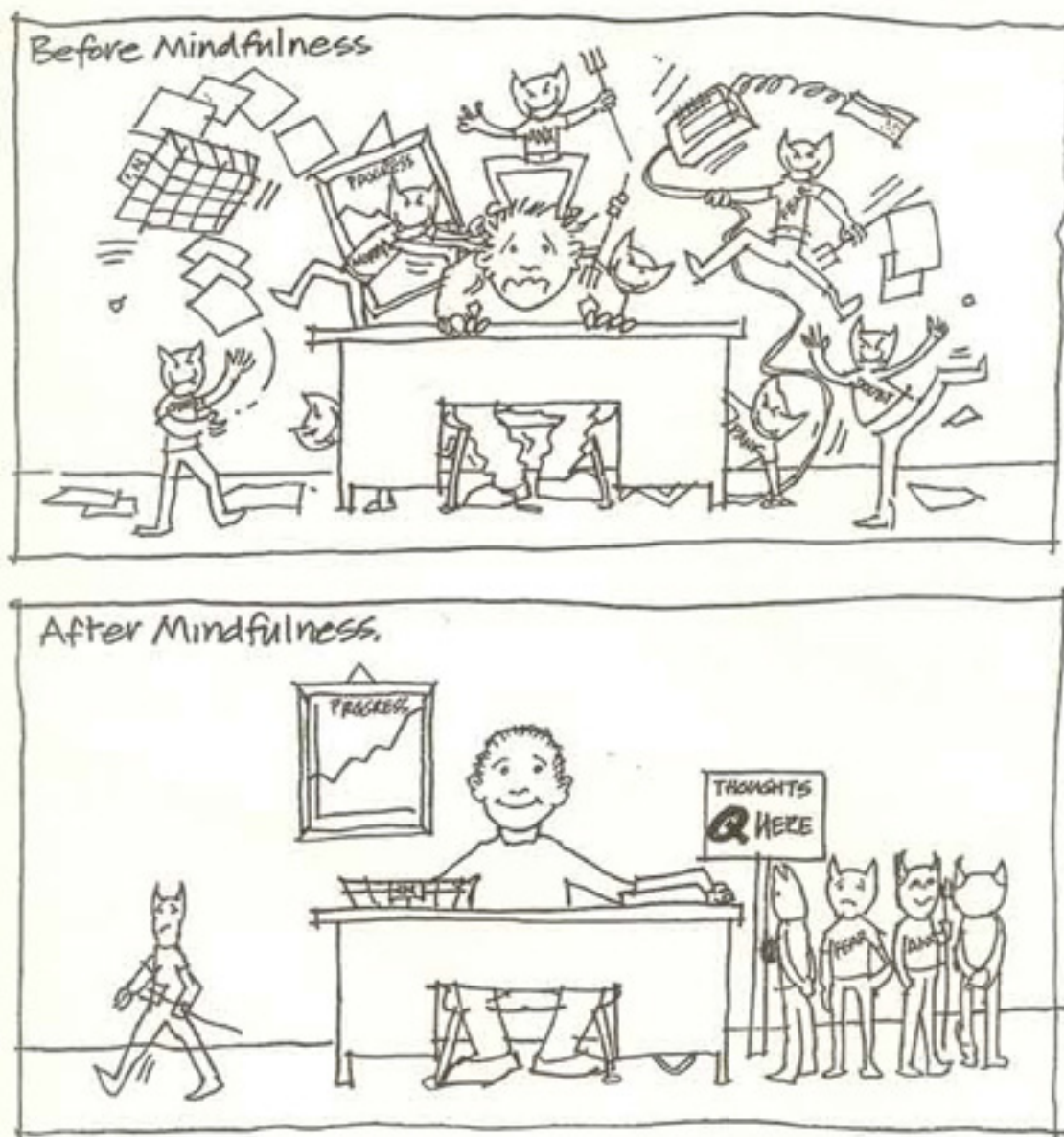
Kilder:

Vibeke Adler, Psykologi Nyt 7 – 2008, En historie om Mindfulness.

Morten Svestrup Hecksher, Månedsskrift for praktisk lægegering, 85. årgang, 2007, Mindfulness-baseret kognitiv terapi 1

Morten Svestrup Hecksher, Månedsskrift for praktisk lægegering, 85. årgang, 2007, Mindfulness-baseret kognitiv terapi 2

Jesper Hermann, Indføring i Sprogpsykologi – ES10, William James’ Psykologi 1892



Er glasset halvt tomt eller halvt fuld? - Positiv Psykologi

Af Liv Richter Karlstrøm, Stud. Mag. i Sprogpsykologi.

Indenfor positiv psykologi er den konstruktivistiske tankegang fremherskende. Det vi udtrykker sprogligt afslører og afspejler vores virkelighed. En form for placebo-effekt gør sig gældende: positive ytringer og tanker skaber en positiv opfattelse af virkeligheden, som dermed "bliver" ens virkelighed. Men skaber det positive perspektiv, udtrykt gennem sprog og tanker, en mirakelkur mod negativitet og modstand i livet, eller skaber det en glad facade, hvor problemerne ligger og ulmer under overfladen? Det kan naturligvis ikke defineres så sort/hvidt men i det følgende præsenteres nogle af den positive psykologis guldkorn og faldgruber.

Først en introduktion: Positiv psykologi har i de seneste år vundet stadig flere markedsandele i det danske erhvervsliv. Kommunikationen skal være anerkendende, ledelsen skal være coachingbaseret, og der skal være fokus på medarbejdernes trivsel. Det er, hvad vi forbinder med positiv psykologi i dag. Martin Seligman opfattes som stifteren af retningen, fordi han ønskede at gøre op med den traditionelle psykologiske forskning, som var meget problemfokuseret: Hvordan gør vi syge mennesker raske. Han mente, der var brug for en indsats på lykkeforskning. Hvordan kommer vi fra 0 til +5 frem for, hvordan vi kommer fra -5 til 0. Den positive psykologi er deskriptiv frem for instruktiv. Ifølge en af Danmarks førende forskere i positiv psykologi, Ebbe Lavendt, er det et genstandsfelt snarere end en tilgang. Der bliver i den positive psykologi som sådan ikke opstillet retningslinjer for, hvad man skal gøre, spise, tænke og sige for at blive lykkelig. Derimod forsøger forskere at beskrive de grundlæggende elementer i udforskningen af trivsel og lykke.

En tilgang indenfor positiv psykologi er den anerkendende udforskning Appreciative Inquiry (David Cooperrider). Den bruges flittigt på arbejdspladser som alternativ til en problemorienteret måde at kommunikere på. Det handler i al sin enkelhed om at flytte fokus fra det, der ikke virker, til det, der virker. Det er også ifølge Ebbe Lavendt grundtanken i positiv psykologi: "Positiv psykologi er ikke bare en kosmetisk ændring af sproget, men derimod en

ændring af de emner man vælger at udforske." Så i stedet for at analysere hvad årsagerne kan være til, at virksomheden har de problemer, de har, skal de prøve at forestille sig, hvordan de gerne vil have det og så arbejde hen imod det. Tilgangen her kan godt lyde lidt for nem, og det rosenrøde billede, der skal males, er ikke altid realistisk. Derfor er det vigtigt ikke at se den positive psykologi som én religion, virksomheden bekender sig til. Mennesker er forskellige, og hvad der virker i dag, virker måske ikke i morgen. Derfor skal den anerkendende tilgang ses som et redskab i en større værktøjskasse.

Det er vigtigt også at tage problemer op, så man ikke bare tager skyklapper på og ignorerer, at der er problemer. Der vil nemlig altid være problemer i en virksomhed. Men tankegangen er, at der også altid vil være muligheder. Med sproget afspejler vi, hvilket fokus vi har. Hvis vi ændrer vores tanker – f.eks. begynder at reflektere over, om man har en konstruktiv eller destruktiv attitude – så kan fokus ændres. Vi kan altså manipulere hjernen til at tænke anderledes og dermed skabe en ny virkelighed. Det nye fokus vil så afspejle vores kommunikation. Men det handler også om vaner og indlæring. Det er ikke nemt bare at sige: "Nu vil jeg begynde at tænke mere positivt og være anerkendende i min kommunikation". Det kræver motivation, og det kræver, at man ved, hvordan man kommunikerer anerkendende. Det er også hårdt, hvis man bare får en instruks – hvad enten den kommer fra ens arbejdsgiver, kollegaer eller en selv – om, at man skal til at være positiv hele tiden. Så er der risiko for, at man kører sur i det. For hvad nu hvis der kommer nogle problemer, der ikke bare kan fejes af banen med en positiv attitude. Jeg mener, det er vigtigt, at man ikke har ensidigt fokus på det positive men betragter det som et situationsbestemt redskab.



Flere forskere har bevist, at trivsel og mistrivsel smitter flere led ud i vores relationer. Positivitet genererer mere positivitet, og den måde, vi taler på, påvirker vores omgivelser til at gøre det samme. En undersøgelse foretaget af Marcial Losada, af positive og negative udtryk i management teams, viste også, at den positive kommunikation skabte bedre resultater. På den måde kan man altså kommunikativt "manipulere" sig selv og hinanden til at udrette mere.

Ifølge Ebbe Lavendt, er en af udfordringer for positiv psykologi, at retningen har fået ry som noget popsmart, der hører til i det private erhvervsliv. Hvis der var flere, som tog relaterede emner op i forsknings og studiemæssige sammenhænge, så der netop kunne komme noget mere akademisk funderet te-

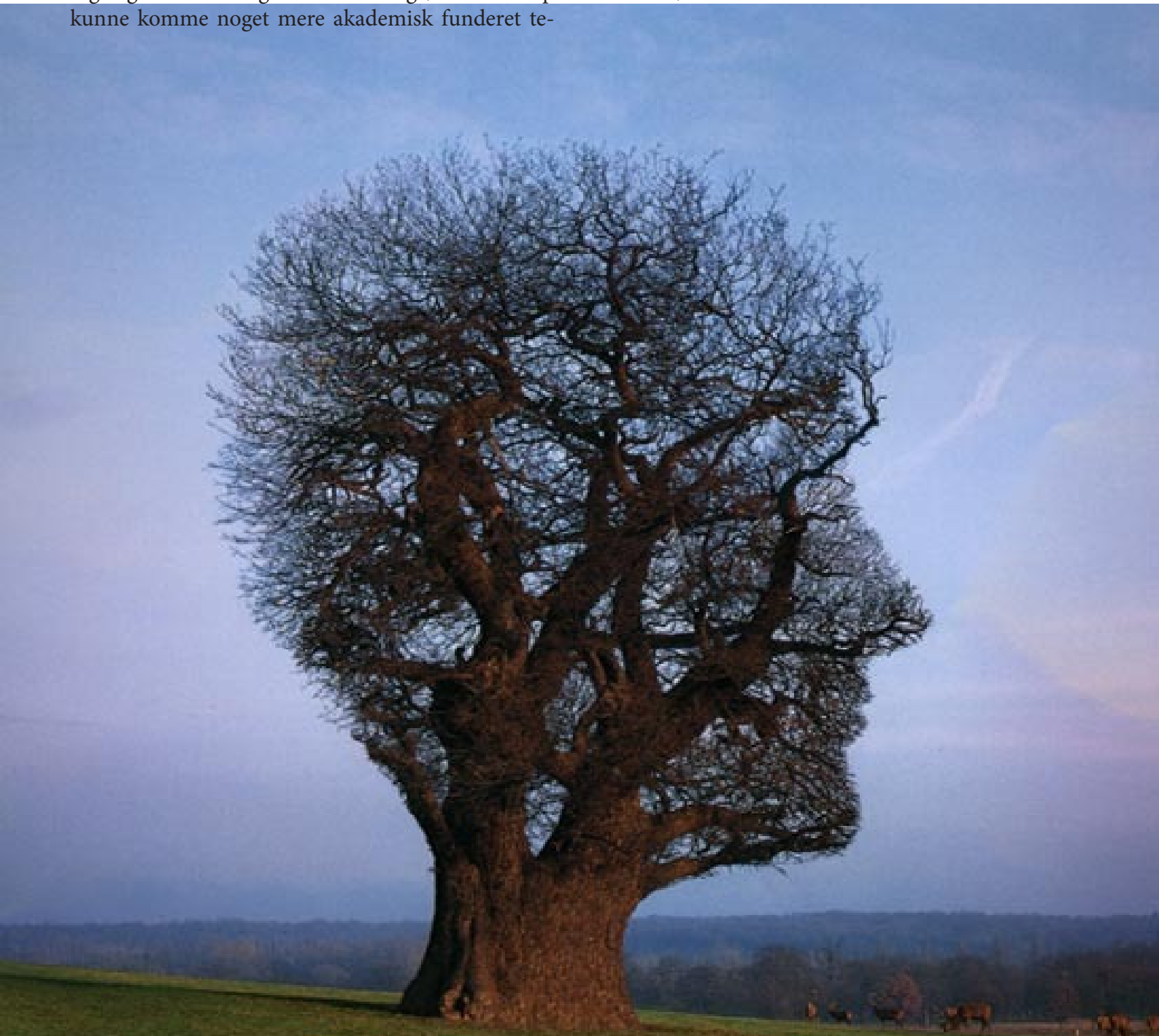
ori og empiri på området, ville de gode pointer stå stærkere, og man ville være mere opmærksom på faldgruberne, når man anvender tilgange fra positiv psykologi. Så længe coachuddannelsen er en industri og managementlitteraturen skal findes i genren selvbiografier og selvhjælpsbøger, så er der fare for, at et ellers vigtigt område, også inden for sprogpsykologien, bliver forfladiget og udvandet.

Kilder:

Ebbe Lavendt: Positiv Psykologi – en introduktion til videnskaben om optimal menneskelig funktion, 2009

Mads Ole Dall mfl: Slip anerkendelsen løs, 2006

Martin Seligman: Positive Psychology – an Introduction, 2000



Flaskepost fra fortiden, nutiden og fremtiden

Samlet af Bent Holshagen Hemmingsen, Stud.Mag. i Sprogpsykologi



Tilbage i januar stødte en e-flaske pludselig imod min bærbar computers strandkant, hvori en kort besked og et brev var inkluderet. Det viste sig at være Stig Andersen, som indenfor sprogpsykologis rammer er kendt som den studerende, faget i sin tid blev oprettet for. Han skrev, at han havde vedlagt et såkaldt ”lokalhistorisk bidrag til Spindet”, hvilket viste sig at være en beretning om hans faktiske vej ind i sprogpsykologien. Sidst i brevet opfordrede han fagets frontfigur Jesper Hermann til at gøre ligeså.

Da jeg kunne ane, at der var mulighed for at grave lidt dybere ind i de mennesker, som har givet faget sin særlige tone, kontaktede jeg Jesper og Søren Beck Nielsen og præsenterede dem begge for Stigs brev. Dette var en mulighed for at sætte de enkelte individers historie i fokus og vise Spindets læsere det, som med tiden er gået hen og blevet en formodning for flere af os ældre studerende: at faget er og har været, hvad de involverede (undervisere, studerende, inspirationskilder osv.) gør og har gjort det til. Faget har, ligesom de medvirkende individer, derfor ændret sig med tiden, hvilket man også aner i Lars Henriksens

artikel fra Maj-2010 udgaven af Spindet.

Både Jesper og Søren var hurtige til pennen og sendte snart egne flaskeposter med egne beretninger, og dertil har vi været så heldige at modtage bidrag fra Christina Fogtmann og Ole Ravnholt. På Spindets redaktion blev vi enige om, at det var på sin plads at adskille bidragene i tre sektioner, som var delt op i breve fra de, der havde været en del af fagets oprindelse; de, som netop var færdige sprogpsykologer samt de, som netop er trådt til som undervisere og sidst en sektion med de nuværende studerendes bidrag. Sidstnævnte sektion er redigeret af Spindets nye redaktør Mathias Kloster og skal mere læses som en chat eller en udveksling mellem de forskellige studerende, som stadig er i færd med at skrive sine individuelle fortællinger om veje ind i faget og veje ind til en personlig forståelse af faget. Hver især bliver de indledt med kommentarer, der bl.a. har den hensigt at placere dem i en historisk kontekst.

Fra fagets oprindelse

De tre bidragere i denne sektion var alle danskstuderende fra 60'erne på Københavns Universitet. De giver hver især et billede af tilblivelsen af sprogpsykologi som fag og akademisk skole, og de bør læses side om side med førnævnte artikel af Henriksen, der har et lignende delfokus. Det bør bemærkes, at faget blev etableret først som bifag og langt senere som kandidatstudie. Spindets faste læsere kan måske nikke genkendende til den meta-filosofiske tråd, som synes at have gået igennem fagets historie. Både gamle kendinge og nye ansigter kan have svært ved at formulere fagets genstandsfelt og faglige mission i korte vendinger, netop fordi det konstant er i færd med at finde og genopfinde sig selv. Den tidlige periode synes i høj grad at være præget af en interesse for kreative og anderledes tilgange til studier af sprog,

og gerne de som i høj grad gjorde op med et strukturalistisk sprogsyn.

Jesper synes i den derefter kommende tid, især i 70'erne, at være optaget af forståelser, og sammen med den nu afdøde psykolog, Steen Folke Larsen, foretog han undersøgelser af hvorledes mennesker synes at forstå sprog forskelligt alt efter personlig og social baggrund. Til antologien *Børn, sprog og undervisning* fra 1975, skrev Jesper artiklen ”’Sprog’ som upraktisk bevidsthed i undervisningen”, der i høj grad kritiserer ’sprog som et noget’-synet, der dominerer klasseværelset og søger i stedet at placere det faktisk talte sprog i centrum for vores forståelse af menneskets sproglighed.

Dette sprog-syn, om man vil, præger til stadighed sprogpsykologis filosofiske udgangspunkt, der i høj grad er skeptisk overfor enhver påstand om sprog som eksisterende udenfor menneskets sproglige adfærd. I 1978 kom bogen *Gennem sproget – Om undersøgelse af sprogbrug i samfundet* (eller med Jespers senere tilføjede undertitel: hurtigt igennem!), som han skrev sammen med Frans Gregersen, der også tilhørte det sprogpsykologiske kollektiv på den tid.

I bogen talte forfatterne sig bl.a. op imod psykolingvistikken og generativ lingvistik men trak derimod på sociolingvistikens tidlige overvejelser. Bogen kan derudover ses som en måde, hvorpå forfatterne

på den tid positionerer sprogpsykologi som et felt for akademisk granskning og sproglige undersøgelser og kun i ringe grad kastede den teori af sig (f.eks. begrebet 'relevansstruktur').

Ole Ravnholts bidrag til artiklen var oprindeligt i interviewform og foretaget af Mathias Kloster men er blevet redigeret, så det bedre passer denne artikels format. Dog har jeg forsøgt at beholde en del af længden, da en stor del af det oprindelige interview var relevant for denne artikels fokus.

Kort om min vej til sprogpsykologi

af Stig Andersen



Som så mange andre studerende, der valgte dansk som fag, gjorde jeg det, fordi jeg holdt rigtig meget af skønlitteratur og gerne ville være gymnasielærer. Men efterhånden savnede jeg mening og fundament bag en stor del kritik og fortolkning. Det krævede tanker ud af fagtraditionen og var absolut ikke nogen detalje.

Faktisk var det så en større artikel i dagbladet Politikens daværende magasin (vel i 1960 eller lidt efter), som fængede. Den henviste til Stuart Chase: *The Tyranny of Words* (1938); titlen siger, hvad denne handlede om, et dengang helt nyt felt for en dansker, og letlæst og spændende var den. Den, igen, førte bl.a. lidt tilbage i tid til: C.K. Ogden & I.A. Richards: *The Meaning of Meaning* (1923) (nærmest grundlæggende for semantikken m.m.m.). Det

næste, som især gav mig retning, var nok Roger Brown: *Words and Things* (udg. ca. 1960) (som interessant nok synes ukendt for Foucault, da denne i 1966 skrev *Les Mots et les Choses*).

Dermed var en stor port åbnet fra sprog til især psykologi, men desuden sprogsociologi, pragmatik etc.

Vores fremragende professor Paul Diderichsen var inden for problemfeltet klart mest orienteret inden for tysk sprogfilosofi (og lod mig læse Steinthal, Delbrück og Wundt uden megen effekt). Typisk for ham var han alligevel så åben for mulighederne inden for den engelsksprogede tradition, at han oprettede sprogpsykologi som (bi)fag.

Som bekendt startede Jesper Hermann undervisningen i faget i 1970 og har stået for den siden. Men han må jo have studeret det inden, og det kunne være sjovt at få at vide, hvordan han oprindeligt kom ind på det.

- At faget, vistnok, skulle være udsprunget af en studerendes interesse for I.P. Jacobsens farveadjektiver, kan altså afvises. Det lå langt fra min (den studerendes) interesse og kan ikke ses som en lokal spire til fagets start, selv om det måske kunne være meget pudsigt..

- En inspiration for studerende i denne lille beretning kunne gælde at finde motivation for faget i problemer uden for faget.

..en Slibesteen for mine Øjne

af Jesper Hermann



Da jeg først i 1960'erne var begyndt at læse dansk, havde jeg samtidig valgt kristendomskundskab som bifag. Men det græske blev, da vi nåede Platon, for meget af det, Blicher kaldte “..en Slibesteen for mine Øjne”, så jeg måtte finde noget andet. Religionshistorie var alt for skolemæssigt, så jeg gik til en forelæsning hos professoren i pædagogik, Grue-Sørensen. Men da jeg ABSOLUT INTET forstod af det, han sagde, gik jeg til fakultetskontoret. Og blandt deres små hæfter med bifag fandt jeg et der hed “sprogpsykologi”. Der var bare for tiden ingen undervisning deri, så det blev selvstudium, og første etape var laborantkurset for psykologer.

Nu gav jeg her den begrundelse at andre fag slog fejl, men der var også den positive, at mit danskstudium havde gjort mig vild efter at finde ud af “hvordan sproglige betydninger kommer til at findes for os” - som jeg ville sige om det i dag. Dengang kaldte jeg det alt muligt andet og troede svaret måtte findes i Ullmanns “Semantics” eller Lyons’ Ph.D. afhandling om betydninger i Platons dialoger.

Dette med de sproglige betydninger arbejder vi sprogpsykologer stadig med at afdække!

Vore vigtigste resultater til nu er nok; at spørgsmålet skal både præciseres, kvalificeres og betragtes mere socialpsykologisk.

Ikke et særskilt rum eller et aspekt, men det jeg gør

af Ole Ravnholt



Jeg hedder Ole Ravnholt, jeg er seniorforsker ved Dansk Sprognævn siden 1999, tidligere lektor ved Danmarks Lærerhøjskole og Aalborg Universitet, uddannet som cand.mag. i dansk og sprogpsykologi i 1982, ph.d. i “Humanistiske studier” i 1995, og jeg er for nylig blevet beskikket som censor i sprogpsykologi med tilliggende lande.

Hvorfor valgte jeg at læse sprogpsykologi, i sin tid? Det kom faktisk lidt tilfældigt. Jeg begyndte at læse dansk i foråret 68 og havde Harald Steensig i litterær tekstanalyse, hvor vi brugte materialet til Steensigs og Erik Hansens; ”Dansk er mange ting”. Det gjorde, at jeg blev interesseret i danskfagets sproglige afdelinger. Senere havde jeg Jesper Hermann som underviser i grammatik, hvor vi brugte Diderichsens EDG og Erik Hansens undervisningsmateriale, der senere blev til ”Dæmonernes Port”. En af mine gode venner og jeg syntes, at det havde været interessant, og vi

opdagede at Jesper var blevet ansat som amanuensis (svarende til adjunkt) i sprogpsykologi og havde et kursus på lingvistik om sprogpsykologi. Det fulgte vi, og derfra holdt vi ved og tog bifaget, som var den måde, man kunne læse sprogpsykologi på den gang.

Jeg havde egentlig ikke nogen idé om, hvad jeg skulle bruge en uddannelse i sprogpsykologi til. Det var klart, at uden bifag i et af gymnasiefagene kunne man ikke blive gymnasielærer – og det var ellers perspektivet for de fleste danskstuderende – men det bekymrede mig nu ikke, for det havde jeg ikke lyst til. Senere, efter at jeg havde været studentermedarbejder på Projekt Skolesprog, troede jeg en overgang, at jeg skulle være seminarielærer, men jeg endte altså med at blive forsker, underviser og formidler.

Mht. Jesper som underviser, så tror jeg at Jespers tilgang svarede til den, som han og hans jævnaldrende dels havde lært af Paul Diderichsen, der havde været professor i dansk sprog indtil han døde i 1964, og dels selv videre-udviklet, nemlig en funktionelt orienteret sprogopfattelse med vægt på sprogets samfundsmæssige rolle. Og det faldt jo i god jord hos nogle af os 68-oprørere, nemlig de relativt få der var interesseret i danskfagets sproglige sider – selv om jeg nu aldrig har hørt om, at Diderichsen skulle have været særlig politisk i faglig henseende. Men sprogopfattelsen er i god samklang med sprogpsykologien, som Paul Diderichsen i samarbejde med Edgar Tranekjær Rasmussen, der var professor i psykologi, havde fået oprettet som bifagsstudium, og med sociolingvistikken og pragmatikken som også udviklede sig og kom ind i danskfaget i denne periode.

Vi læste meget, og meget forskelligt. Penguin havde en serie af antologier om psyko- og sociolingvistik, som vi slugte, diskussionerne om William Labovs og Basil Bernsteins opfattelser af sociale sprogforskelle optog os meget, vi læste talehandlingsteori (Searle og Habermas), socialpsykologi og meget andet. Roger Browns Words and Things var en slags grundbog, men jeg tvivler på, at nogen nogensinde fik læst den hele.

Men det, der var spændende, var vist egentlig i høj grad studiemiljøet. Der var en gruppe mennesker med stort engagement og lyst til at diskutere de vildeste ideer – hvoraf nogle selvfølgelig viste sig at være fusere, ofte ret interessante fusere som det måske

trods alt kunne være værd at gå tilbage til.

Jeg kan ikke huske at fagets berettigelse overhovedet var på dagsordenen. Jeg tror, at det var en selvfølge, og jeg tror, at man kan sige, at sprogpsykologi mere fungerede som en måde at tænke på sprog på, end som et egentligt fag. Måske var vi bare arrogante nok til at mene, at con amore-studier var berettigede – vi havde jo som nævnt givet afkald på gymnasielærerjobbet, som ellers var sigtet med “skoleembedseksamen”, som kandidatstudiet kunne hedde dengang.

De fleste af os læste dansk som hovedfag, andre havde lingvistik og et par stykker psykologi, og jeg husker ikke, at vi opfattede nogen skarp grænse imellem hovedfaget og bifaget. Men lidt forskellige vægtninger, måske. Mange af os var undervisningsassistenter på dansk, mens vi læste, og mange er senere blevet universitetslærere og forskere – indenfor ret forskellige fag, i øvrigt. Der er selvfølgelig en del sprogforskere men også pædagoger og kommunikationsforskere.

Vedrørende fagets udvikling fra mere sprogfilosofisk til kommunikationsorienteret, så har jeg i denne omgang ikke været censor særlig længe, så det ved jeg ikke så meget om. Men ja, jeg synes jeg genkender tendensen, fx i form af en overvældende befippelse på at skrive om, hvad man endelig ikke må sige om sprog, og meget lidt lyst - eller mod? - til at give et bud på en positivt formuleret sprogopfattelse, og/eller i form af, at opmærksomheden retter sig alene mod det kommunikerede indhold, ikke mod udtrykket og kommunikationsformerne. Det indebærer en risiko for, at traditionelle og førvidenskabelige opfattelser af sprog sætter sig igennem bag om ryggen på én, fx måske i et udtryk som ”sprognørderiet” :-). Jeg forstår ikke, hvorfor interesse for sproget, det sproglige udtryk og kommunikationens form skal gå for at være særlig nørdet i sammenligning med andre videnskabelige interesser. Men jeg tror, at der er en risiko for, at faget mister sin egenart og berettigelse, hvis man opgiver forankringen i denne interesse. Det er jo et særkende ved menneskelig kommunikation, til forskel fra selv de mest nærtstående dyrearter, at den kan være sproglig - og som regel er det – og derfor er enhver beskæftigelse med menneskelig kommunikation, der ikke involverer sproget, nærmest absurd efter min opfattelse.

Forståelsen af sprogets rolle er det centrale problem i studiet af menneskelig kommunikation, og det kan ikke sættes uden for parentes – hvis man gør det, så kan man hverken forstå sprog eller kommunikation. Hvis man ikke ønsker at beskæftige sig med sprogpsykologi, hvorfor så vælge faget? - Og, i øvrigt: De klassiske kommunikationsmodeller, fx Bühlers og Jakobsons, er for mig helt centrale i sprogpsykologien. Og de iagttagelser og overvejelser, de modellerer, er involveret i alle gode kommunikationsmodeller.

Kan du sige noget generelt, om hvorvidt du har brugt Sprogpsykologi i dit arbejde, fx hos Dansk Sprognævn?

Det kan jeg ikke rigtig svare på. For mig er sprogpsykologien som sagt mere en måde at tænke om sprog på end et fag: "en funktionelt orienteret sprogopfattelse med vægt på sprogets samfundsmæssige rolle" skrev jeg vist ovenfor. Det kan vi så opdatere til "funktionelt og kognitivt orienteret". Jeg tror og håber, at sprogpsykologien på en eller anden måde gennemsyrrer det hele. Ikke et særskilt rum eller et aspekt, men det jeg gør.

Faget i dag

I 1992 udkom *Mennesket i sproget* af Jesper Hermann, der kan ses som en samling af essays om den måde hvorpå sprog gennemsyrrer menneskets væsen. Siden har Jesper og faget været optaget af akademiske skoler så som Per Linells og Ragnar Rommetveits dialogisme, diskursanalyse og Roy Harris' integrationisme, men særligt inden for de sidste 10 år har den amerikanske psykolog og filosof, William James, haft en central rolle i fagets selvopfattelse, f.eks. med James' beskrivelser af 'tankestrømmen', 'vaner', det dialogiske selv, følelsernes rolle i den subjektive oplevelse osv.

Udover Jesper, som den faste styrmand ved roret, har der været forskellige andre sprogpsykologer inde over i det projekt, der vedrører omformulering af fagets selvforståelse. Hanne-Pernille Stax var bl.a. en metodisk stærk underviser, der især havde konversationsanalyse som sit fokus i tiden som adjunkt. Den praktisk orienterede Linda Svenstrup-Munk underviste også i en periode som ekstern lektor, og var bl.a. med til at redigere antologien *Sprogpsykologi – Udvalgte kerneemner* med Marianne Rathje i 2004, der indeholder en samling af artikler fra de tidlige sprogpsykologer og andre akademikere dedikeret til Jesper i anledning af hans 60 års fødselsdag. Siden bidrog hun også med et kapitel om sprogpsykologi til gymnasieundervisningsmaterialet *Den sproglige verden* fra 2008. I 2007 kom Tina Mie Juul til, Line Brink Worsøe i 2008 og Charlotte Bisgaard Nielsen i 2009 alle som eksterne lektorer. Line er siden blevet ansat som Ph.d. delvist ved Københavns Universitet og Dansk Sprognævn. Charlotte redigerede i 2005

antologien *På sporet af sprogpsykologi* – 12 artikler om sproglighedens psykologi sammen med Maarja Siiner og Jesper. Alle tre har i et eller andet omfang kontakt til faget, men siden er der kommet flere nye ansigter til. Ph.d'eren Søren Beck Nielsen og Christina Fogtmann blev begge ansat som adjunkter per begyndelsen af 2010 og har siden bidraget med deres individuelle sprogpsykologiske perspektiver, som især er koncentreret om henholdsvis interaktionsstudier samt konversationsanalyse, og følelser, forståelse og sprog. Samme år blev Ali Hansen ansat som ekstern lektor på faget. Antallet af fast tilknyttede undervisere er i det hele taget højere nu, end det har været på noget tidligere tidspunkt. Med det nuværende udbud af undervisere og dertil en håndfuld her uævnede Ph.d'ere, står faget på tærsklen til en periode, som uden tvivl vil indeholde nye artikulationer af fagets selvopfattelse, og et godt udgangspunkt for at finde fodfæste på ny, både i en nutidig akademisk kontekst og i den virkelighed, som fungerer uden for universitetets vægge.

I det følgende vil de to adjunkter fortælle om deres vej ind i sprogpsykologien, både mht. overvejelser og uddannelsesforløb, der omsider ledte dem ind i fagets fold.

Ad temmelig tilfældige veje

af Søren Beck Nielsen



De heldigste ting sker vist ofte som udslag af tilfældigheder. Tænk bare på opdagelsen af penicillin. En dag røg der et fremmedstof ned i Alexander Flemmings skål med bakterier. I nogle udlægninger var det skimmelsvamp der blæste ind fra det åbne vindue. I andre udlægninger var det noget af Flemmings næsesekret. Under alle omstændigheder kunne bakterierne ikke lide stoffet, og tyve år senere kunne det omsættes til antibiotisk medicin. Uden i øvrigt nogen som helst sammenligning med denne opdagelse, er jeg også kommet til Sprogpsykologi ad temmelig tilfældige veje. Og ruten har bestemt ikke være den mest lige af slagsen.

Jeg ville gerne have læst Sprogpsykologi på min overbygning (som er Dansk), men jeg havde besluttet mig for at tage en magistergrad i moderne sprogvidenskab på dansk-faget. Vistnok som den første - og mere eller mindre eneste siden - som havde vist in-

teresse for den ordning. Den krævede at jeg fulgte nogle bestemte moduler på Dansk. I 11 time sprang jeg så fra den ordning alligevel fordi det gik op for mig at jeg som Mag Art. kun ville have ufavorable to år til at lave ph.d. i (som Cand. Mag. har man tre!). Efter afleveringen af specialet sendte jeg Jesper Hermann en uopfordret ansøgning, om at få lov til at udbyde et kursus om dialogisme på Sprogpsykologi. Det syntes Jesper var en god ide, men jeg endte alligevel med at takke nej fordi min ph.d.-ansøgning også var faldet heldigt ud. Jeg skulle derfor i gang med en masse andre ting, bl.a. indsamling af empiri. Men det gode ved dette var at jeg lærte Jesper at kende. Og han tilbød - da han hørte at jeg skulle starte som stipendiat - at være "sprogpsykologisk samtalepartner" igennem mit projekt. Rent held for mig.

Efter min ph.d. var jeg først videnskabelig assistent og dernæst forskningsrådsfinansieret post doc ved Danmarks Grundforskningsfonds Center for Sociolingvistiske Sprogforandringsstudier. Den sidste stilling sprang jeg fra da en fantastisk mulighed for at være adjunkt i Sprogpsykologi bød sig. Her er nemlig et sted hvor jeg virkelig kan boltre mig med alle de gode venner, jeg har fået igennem årene. Og jeg mener ikke bare Jesper og Christina, men også Bakhtin, Volosinov, Schutz, Goffman, Garfinkel, Harré, Sacks, Shotter, Heritage, Antaki etc. etc. Her er det muligt at fordybe sig i de måder, hvorpå kommunikation faktisk udspiller sig: mellem individer i praktiske situationer med symbolske værdier på spil. Det at integrere sprog og psykologi er en alle tiders måde at fordybe sig i disse ting på.



Siden Tine Bryld og Tværs..

af Christina Fogtmann



Den dag jeg blev spurgt om jeg ville skrive om min vej ind i sprogpsykologien, læste jeg i avisen at Tine Bryld var død. Jeg tror faktisk min vej ind i sprogpsykologiens område startede med Tine Bryld. For mange år siden valgt jeg at skrive den daværende 3.g-opgave om Tine Brylds samtaler med lyttere der ringede til hende i radioprogrammet Tværs. Jeg ville undersøge hvordan hun samtalede med de unge lyttere, hvordan hun mødte dem, hvordan hun forstod dem, hvordan de forstod hende, og hvordan hun skabte et rum der gav dem lyst til at tale. Det blev ikke nogen mindeværdig opgave. Jeg havde ingen teorier eller metoder hvormed jeg kunne belyse de spørgsmål der optog mig, men spørgsmålene kunne jeg ikke slippe.

Jeg begyndte at læse dansk, og jeg tog sidefag i psykologi. Kombinationen viste sig at være oplagt for mig; på dansk faldt jeg straks for de sproglige discipliner og det kommunikative fokus, jeg læste grammatikker, både funktionelle og kognitive, og jeg studerende metoder til samtale- og diskursanalyse, men jeg savnede hele tiden at forankre de sproglige teorier og metoder i de kommunikerende mennesker. I mine overbygningsopgaver og mit speciale arbejdede jeg derfor med at koble teorierne om sprog og kommunikation med psykologiserede forståelser af det kommunikerende menneske – netop sådanne forståelser som psykologistudiet præsenterede mig for. I min ph.d.-afhandling fastholdt jeg det tværfaglige fokus og belyste bl.a. mulighederne for at inddrage emotionelle forhold i analysen af kommunikation.

Efter at have forsvaret min ph.d.-afhandling fik jeg ansættelse på Frøbel Seminariet som underviser i sprog/kommunikation og i psykologi. I foråret 2009 blev et adjunktur imidlertid slået op på *selve* Sprogpsykologi, og det føltes fantastisk oplagt for mig at søge stillingen. Jeg har været i sprogpsykologien længe, siden Tine Bryld og Tværs, og siden foråret 2010 er jeg nu heldigvis også *på* Sprogpsykologi. Her kan jeg – uden at skulle legitimere mit foretagende - fortsætte mit tværfaglige ærinde med at udvikle og arbejde med metoder og teorier til studier af kommunikation mellem mennesker og mennesker i kommunikation.



Fremtidens flaskepost – (h)ærlig og uformel

Som nævnt i ”lederen” har vi, nutidige studerende, valgt at bruge det allesteds(nær)værende medie; facebook, til at kommunikere vores forvirrede tankestrømme ud. Det har givet ”tråden” en uformel og ærlig tone, og egentlig skabt en ”intim” fornemmelse af vores baggrunde, nuværende opfattelser samt håb og drømme for fremtiden...

facebook

Profile edit Friends ▾ Inbox (5) ▾

home account privacy log



Liv Richter Karstrøm

BA i spansk og Kommunikation fra Aarhus School of Business
Stud.Mag. i sprogpsykologi

Jeg vil ikke kede jer med alle mine teoretiske bevæggrunde for at vælge studiet – jeg synes vel også bare det lød spændende det her med sprog og psykologi...

For mig giver studiet anledning til flere spørgsmål end svar. Flere frustrationer end åbenbaringer. Er der da slet ikke nogen der er bekymrede over at vi uddanner os til den visse ledighedskø? Vi ved ikke hvad vi vil - vi ved bare hvad der interesserer os, og måske især hvad vi ikke vil. Misforstå mig ikke, jeg beundrer virkelig mange af mine medstuderende for at kunne trives med et minimum af faste rammer, definitioner og svar, selvom jeg tror min tilgang er mere konkret og praktisk. Det bebrejder jeg min handelshøjskolebaggrund for :-)

Jeg arbejder lidt med det her emne i mit metodeprojekt, og jeg har en hypotese: Hvis man vælger sprogpsykologi er det mere af personlige grunde end på grund af de jobmæssige fremtidsperspektiver. Hvad er jeres holdning til det?? -skal vi have noget debat?



Comment:

Mathias Kloster

BA i Kommunikation og Psykologi fra RUC
Stud.Mag i Sprogpsykologi

Jeg vil gerne debattere:) Jeg kan sagtens følge din fortvivlelse ifht. arbejdsmarkedet. Jeg synes det er en spændende debat, for der er jo utrolig mange

som savner konkrete svar på hvad det er vi kan. Jeg har prøvet at sammenligne faget lidt med det kommunikation jeg havde på RUC, og så en idé om hvordan man på CBS undervises, hvilket jeg efterhånden har fået en vis indsigt i, ved at have snakket med flere - både KU'ere og CBS'ere. Min nuværende konklusion er, at man især på CBS lærer at indgå i systemet (Kapitalisme, om man vil), således man lærer alle metoderne indenfor kommunikation. Hos os lærer vi at meta-tænke, om kommunikation, hvilket umiddelbart kan være svært at se anvendeligheden i. Jeg tror det har meget at gøre med hvilken type man er. Jeg brød mig fx ikke om kommunikation på RUC, fordi det overhovedet ikke virkede problemorienteret. Til gengæld får man helt sikkert flere konkrete værktøjer, som er umiddelbart kompatible med "den virkelige verden". Jeg tænker da også nogle gange; "hvem gider egentlig ansætte mig? Jeg kan godt bruge nogle kommunikationsmodeller, men jeg gider ikke rigtig"...Det jeg tror jeg/vi er gode til er en evne til at vurdere kommunikationen "udefra" så at sige. Jeg ved endnu ikke hvad jeg vil med det, men jeg tror min tænkning er blevet stimuleret til hele tiden at tænke abstrakt og i alternative løsninger. Derfor ku det fx være, at jeg kunne arbejde i en fri rolle, en brainstormfase, mens CBS'eren så måske er bedre til detaljerne og realismen ifht. et marked....?:)



Andreas Weber Jakobsen

BA i Idéhistorie og Retorik fra Aarhus Universitet
Stud.Mag. i Sprogpsykologi

Min universitetstid startede på Idéhistorie, hvor jeg udviklede en forkærlighed for erkendelsesteori, og særligt den del der har at gøre med, hvad sprog og begreber er for noget. Derefter læste jeg retorik som suppleringsfag, et fag som er meget orienteret mod effekt, og det gik op for mig, at jeg var mere interesseret i, hvad der overhovedet foregår når mennesker kommunikerer, end i hvad der er den korteste vej til at overbevise andre om, at jeg har ret. Derfor faldt valget på sprogpsykologi.

Hvad jeg kunne tænke mig at lave efter kandidaten afhænger i høj grad af hvornår man spørger mig. Jeg havde ikke nogen drøm om at skulle have i et bestemt job inden jeg begyndte på studiet, men jeg har i en del år været drevet af frustration over måden offentlig kommunikation og debat fungerer på. Misdledende formuleringer i aviser, bureaukratsprog i breve fra det offentlige, politikere som enten ikke kan, eller ikke ønsker at give et klart svar - altså kommunikation som tilslører mere end det forklarer. For mig er det et meget meningsfuldt hverv at sørge for, at folk har bedst mulige kår for at forstå deres omverden, og hvordan jeg kommer dertil er af mindre betydning.



Comment:

Jeg er meget enig. Faktisk handlede mine to opgaver sidste semester meget om det, du beskriver. Det ene var at forbedre sproget i et dagpengebrev, som jeg mente var meget problematisk, især fordi det i sidste ende kan resultere i, at modtagerne ikke får søgt penge som de har krav på. Og så en opgave om hvordan en politisk debat i tv fungerede meget som en krig, hvor det handler om at vinde frem for at fremføre budskaber. Det betyder jo, at vælgerne ikke har mulighed for at blive klogere på politik, hvilket er stærkt medvirkende til en forringelse af demokratiet - det synes jeg er meget problematisk, og værd at kæmpe imod!



Tina Linder Thomsen

BA i Spansk og Kommunikation, CBS.
Stud.Mag. i Sprogpsykologi

Jeg har nu læst sprogpsykologi i 3 måneder – så ekspert på faget kan jeg vist ikke helt kalde mig. Men selvom jeg har mødt nogle utrolig intelligente mennesker indtil nu, virker det ikke rigtig som om nogen rigtig er det - altså eksperter. Det er på én gang skræmmende, men også en smule fortrøstningsfuldt. For jeg har stadig lidt svært ved at gennemskue hvad Sprogpsykologi som fag går ud på. Og jeg har oplevet det lidt svært at få nogen til at forklare mig det. Så kernen skal jeg vel så selv finde, må jeg gå ud fra.

Et godt sted at lede kunne være i min oprindelige grund til overhovedet at vælge at læse Sprogpsykologi. Og her ville det jo være godt, hvis jeg kunne komme på bare én velovervejede grund. Men sandheden er, at valget faldt på sprogpsykologi ved tilfældigheder. I virkeligheden havde jeg et andet studieønske, som ikke blev til noget. Derfor blev det Sprogpsykologi. Og jeg vidste ærlig talt ikke, hvad jeg gik ind til.

Og jeg er stadig ikke klar over, hvor sprogpsykologi skal føre mig hen. Men noget ved jeg. Det er fantastisk spændende at få lov at dykke ned i alle de lag, menneskelig handling har. Jeg har fra min baggrund på CBS været meget vant til at se på kommunikation på en meget løsningsorienteret måde. Men på Sprogpsykologi får jeg lov at se ind bagved menneskers sprogadfærd uden nødvendigvis at komme med nogen dom. Så sprogpsykologi er vel for mig med respekt at studere mennesker, der kommunikerer som sprogbrugere og som mennesker. .



Katrine Skovbo Madsen

BA i spansk, KU.
Stud.Mag. i Sprogpsykologi.

Jeg valgte at studere sprogpsykologi, fordi jeg er meget interesseret i kommunikation og sprog, og fordi jeg gerne ville tage en kommunikationsuddannelse, hvor fokus ikke i så høj grad er på målgruppeanalyser o.lign., men i langt højere grad på det menneskelige og psykologiske aspekt af kommunikationen, og det der foregår mennesker i mellem, når der interageres både i tale og på skrift.

Inden for faget sprogpsykologi er der meget få faste retningslinier, og faget kan til tider virke meget abstrakt, hvilket nogle gange kan være frustrerende, mens det andre gange er med til at gøre faget endnu mere fedt og inspirerende, fordi man selv er tvunget til at finde ud af, hvad man kan og vil med sprogpsykologien. Jeg har hen ad vejen fundet ud af, at jeg er meget optaget af forholdet mellem sprog og tanker samt sprog og identitet, og jeg har derfor i forbindelse med nogle eksamensprojekter lavet flere undersøgelser af den rolle, sproget spiller i forhold til vores måde at forstå os selv, hinanden og hele vores sociale virkelighed på. Hvad jeg vil bruge sprogpsykologi til, ved jeg ikke endnu. Nogle gange drømmer jeg, trods min manglende interesse for målgruppeanalyser og firkantede modeller, om at blive kommunikationsrådgiver i det private erhvervsliv, og jeg har derfor blandt andet taget et fag der hed 'Ledelseskommunikation' som tilvalgsfag. Men andre gange overvejer jeg at supplere uddannelsen med en terapeutuddannelse af en art og bruge sprogpsykologien til at arbejde med mennesker på den måde, da det som nævnt er den menneskelige og psykologiske dimension af kommunikationen, jeg er allermost optaget af.
5. maj kl. 23:09 • Synes godt om



Mathias Kloster

BA i Kommunikation og Psykologi fra RUC
Stud.Mag. i Sprogpsykologi

Jeg har, som skrevet står, læst Psykologi og Kommunikation på RUC, og var egentlig glad for begge fag. Men på psykologi tænkte jeg; "hvad skal jeg bruge psykologi til? - jeg kan/skal jo alligevel ikke være psykolog". Og på kommunikation tænkte jeg; "jeg lærer jo bare en masse om målgrupper, men ikke om hvordan kommunikation påvirker os på et dybere plan". Så en dag faldt jeg tilfældigvis over faget Sprogpsykologi. Det lød, efter min fortolkning, som et bud på en sammentænkning af de to fag, jeg havde læst - hvilket jeg synes virkede meget relevant.

Siden er der løbet meget vand under broen...? hvorfor siger man egentlig det? Det er lige præcis sådan noget vi sprogpsykologer går og roder med! Pjat. Det er måske mere sådan noget mange TROR, vi roder med?

Spøg til side. Jeg synes selve faget er spændende. Men det er også temmelig løst defineret, så det bliver lidt op til den studerende selv at finde ud af, hvilken vinkel man synes er spændende. Nogle synes det er spændende at rode på HELT mikro-plan, og bruger timevis på at analysere 30 sekunders lydklip mellem læge og patient. Andre er mere interesserede i at se på, hvordan der kommunikeres forskelligt, i forskellige institutioner og forskellige sammenhænge og undersøge, hvilken betydning det har for vores relationer.

Jeg er meget interesseret i tanker. Jeg har pludseligt fundet ud af, at jeg synes det er enormt spændende at undersøge, hvordan det vælter frem med både coaches og terapi, som skal hjælpe os med at "få styr på tankerne". Jeg synes det er interessant at vi "låner" så mange idéer, primært fra østen, hvorefter vi sætter vestlige mærkater på og "koger dem ned", så vi fx kan klemme en times mindfulness-baseret kognitiv terapi ind på en onsdag eftermiddag, efter arbejde, inden William skal hentes fra fodbold. Eller hvordan flere arbejdspladser arbejder med buddhistisk-inspireret filosofi, for at få medarbejdere til at arbejde mere fokuseret og lære "at være i nuet" og være opmærksomme = profit! Det er der måske umiddelbart ikke noget galt i, men det er bestemt ikke den helhedstanke, om sind og krop i harmoni, der ligger bag det meste af filosofien. Så spørger du; "hvad har kinesisk filosofi med sprogpsykologi at gøre?" Tjo...En af vores største (og måske eneste:!) ikoner indenfor sprogpsykologi hedder William James. Han er efterhånden flere hundrede år gammel og interesserede sig meget for noget, han kaldte tankestrømme. Det handler om, at vi alle sammen har et væld af tanker i hovedet. Han forsøgte at beskrive, hvordan dette kaos fungerer, og hvordan vi får nogenlunde styr på det. Nu lever vi jo i en, tør jeg godt sige, stadig mere kompleks verden med mere eller mindre ufrivillige indsigter - både i hinandens liv, og alt hvad der rører sig på denne jord. Min tese er, at det moderne samfund gør vores tankestrøm mere og mere kompleks, hvilket faktisk skaber et ubehag. Tag bare et eksempel som folkesygdommen stress. Vi har derfor udviklet et behov for at koge vores verden ned til bare "at være" eller blot at tænke på én ting af gangen, hvilket har dannet grobund for coaching og terapi, som netop beskæftiger sig med, at vi kan arbejde med evnen til at "sortere i tankerne". Men jeg mener ikke, vi kan blive ved med at efterbehandle fx stress, ved at sende medarbejdere til 8 sessioner med coaches og mindfulness for derefter at regne med, at medarbejderen er "kureret"? Måske er det i stedet kulturen der skal sendes til eftersyn...?!

Nu røg jeg vist lidt ud af en tangent? Og dog. Min plan er at skrive speciale, lige om lidt -shit, om ovenstående problemstilling. Måske er det ikke særlig erhversrettet, eller har noget hold i virkeligheden for den sags skyld. Men det interesserer mig meget, og det mener jeg er vigtigere (for mig i hvert fald) end at tænke; "Jeg vil bare gerne være konsulent i PriceWaterhouseCoopers" - Jeg ved egentlig ikke hvad de laver der? - måske skulle jeg undersøge det i stedet for alt det andet, jeg lige har sagt, om at redde verden fra stress...? suk - nu blev jeg lige stresset igen:(



Bent Hemmingsen

BA i japansk sprog og kultur, KU.
Stud.Mag. i sprogpsykologi (specialeskrivende)

“Jeg har altid vidst, at det var sprog, som interesserede mig, før universitetstiden, og endda før studentereksamen. Som teenager var jeg besat af nye og gerne komplekse fremmedord, og forsøgte at indlemme dem i min tale, såvel som i de tekster jeg skrev. Det var en fascination af at slibe min tunge og mit sind, så de sammen blev mere gradvist mere behændige. Oprindeligt ville jeg have studeret engelsk efter at have fået studenterhuen, men det blev ændret til kinesisk, som blev en flirt, der til sidst endte på japansk. Igennem min bachelorstudietid opdagede jeg, at det var sproglighed, snarere end ‘sprogET’, der tændte mig, og undervejs stødte jeg på Jesper Hermanns sprogpsykologi, hvilket kom til at fylde mine tanker, mit bachelorprojekt, derefter min kandidatuddannelse, og i skrivende stund specialet. Sprogligheden var for mig et psykologisk og sociologisk fænomen, snarere end et lingvistisk, og derfor forvandlede min interesse for sprog til en interesse for menneske(r) (på en og samme tid i singularis og pluralis).

Når jeg bliver spurgt hvad sprogpsykologi er for noget, så holder jeg som regel en tænkepause, og så forsøger jeg at fortælle, hvordan vores studier i kommunikation og forståelse, tager udgangspunkt i menneskets vaner, livets kontekster, hukommelse, følelser, selv(er) osv. Min erfaring er at sprogpsykologiens genstandsfelt aldrig bliver helt så enkelt at sætte ord på, fordi faget stråler allerklarest, når det bliver en smule fagtungt og komplekst. Den berøringsangst overfor tung teori og videnskabsfilosofi, som nogle gange hersker indenfor fagets rammer, rynker jeg på næsen af. Ca. 210 skrevne normalsider inde i mit speciale er jeg nu nået til hækketrimmer-processen, dvs. at jeg nu skal lære, at korte 210 sideres tanker om tidslighedens psykologi ned til 75 velskrevne sider, og her står det mig klarere end nogensinde, at for at nå det stadie, hvor det dybsindige kan formuleres i al sin enkelhed, så skal man have opbygget en struktureret forståelse, og have tænkt og skrevet den igennem til hudløshed. Den skal bankes på og sparkes til, og først når man ser præcis hvorfor den hænger sammen, kan den genopbygges i mindre skala. Ikke desto mindre er den sprogpsykologiske lektie, at man aldrig skal give sin teori for meget pusterum, i så fald den bliver doven og forældet.

På et så lille fag, hvor fag- og studietraditionerne konstant dekonstrueres, er det spændende, at være med til at formulere fagets Zeitgeist lige her og nu, og det privilegium har jeg haft via medlemskab af vores faglige forum (FAFOS), som bidragende redaktionsmedlem og siden redaktør på Spindet, som medarrangør på en række gæsteforelæsnings og andre events, ved sammen med andre engagerede at have etableret ‘sprogpsykologisk idédating’, og ikke mindst at have deltaget aktivt i formuleringen af fagets selvforståelse samtidig.

Jeg er blevet klar over, at uddannelsen semi-kvalificerer mig til en hel masse. Resten af den kvalifikation må komme via initiativ, gode idéer, og andre evner, som jeg måtte have samlet op på vejen. Sprogpsykologi synes først og fremmest, at have været et studie i kritisk granskning, og dernæst en omfattende og pluralistisk læsegruppe med forskelligartede studerende, som har kunne belyse så mange teoretiske og praktiske problemstillinger, givet deres mangfoldige baggrunde og interesser. Via dette har studiet budt mig den luksus, at få en smule indsigt i hvor stor verden indenfor og udenfor universitetets vægge egentlig er. Selv har jeg en masse idéer til min egen fremtid både indenfor og udenfor disse vægge, hvor ting som forskning, fag- og skønlitterært forfatterskab, engagering i den offentlige debat omkring menneske- og sprogsyn, etablering af en sprogpsykologisk praksis o.a. lige nu figurerer. Sidst men ikke mindst, så har faget givet mig en faglig identitet, som virker spændende for uindviede, som shibboleth for de indviede, og som hexagram for de skeptiske. Det er en dynamisk faglig identitet, som fortæller om et fremadskuende individ, snarere end en bagudskuende cand.fortid., for imens tiderne skifter, så modnes min kritiske sans, som er blevet udruget på uddannelsen. Nu skal den bare sættes i spil.”

*Tak for jeres
tanker...*

De tilhører nu

facebook

Din karriere som patient begynder her!

Anmeldelse af Svend Brinkmanns
Det diagnosticerede liv – Sygdom uden grænser
285 sider - 14. Okt. 2010.
ISBN: 978-87-7955-740-6

af Bent Holshagen Hemmingsen; BA i japansk sprog og kultur, stud.mag. i sprogpsykologi.

*Psykiatriens referenceregistre for psykiatriske diagnoser bliver konstant udbygget med nye klassifikationer af lidelser, hvilket udvider samfundets muligheder for at imødekomme de udfordringer, som afvigende eksistenser udgør i samfundsbilledet. De udbyggede diagnose- og klassifikationssystemer DSM og ICD ses som en kontinuerligt forbedret måleenhed, hvorpå man kan spore lidelser og igangsætte behandlingsforløb. Imidlertid, påpeger kritiske røster, at vi i disse tider er vidne til en farlig tendens, hvor ansvaret for den enkeltes skæbne er placeret i hænderne på fagkyndige indenfor sundhedsindustrien og artikuleret igennem medicinske, psykiatriske og terapeutiske diskurser. I *Det diagnosticerede liv* problematiserer en række af landets prominente fagpersoner, filosoffer og debattører denne samfundstendens, hvor individet umyndiggøres og allerede fra barns ben træder ind i en karriere som patient.*

Med antologien *Det diagnosticerede liv* har Svend Brinkmann, der er professor ved Institut for Kommunikation på Aalborg Universitet og leder ved Center for Kvalitative Studier, begået endnu et værk, som forholder sig kritisk til forbrugergørelsen af individet og vores entre ind i konkurrencesamfundet. Brinkmann er gået hen og blevet en af de væsentligste af de røster, der søger at øge fokuset på samfundets udvikling og de konsekvenser som det medfører, især mht. den diagnose-kultur,

som er trådt ind i både professionelle og de private vokabularer. Bogens grundlæggende præmis er, at vi i det danske samfund er trådt ind i en tid, hvor fortællingen om det enkelte individs liv er kommet i centrum, og at sproget hvorigennem disse fortællinger artikuleres er blevet mere koncist og konsekvensfyldt for den enkeltes færd fremover. Dvs. at menneskets handleevne begrænses af de normer, som stationeres i den sociale verden vi indgår i.

Der argumenteres for, at lidelser som sorg, anger og tristhed bliver økonomiseret via diagnostiske klassifikationssystemer, der bærer præg af et patientsyn uden hensyn til kontekst. Brinkmann skriver, at den psykiatriske praksis førhen var domineret af den såkaldte ætiologiske tilgang (2010:21-2), dvs. at sundhedssystemet så på årsagshistorie, som bærende for udskrivning af diagnoser. Dette gik man væk fra i 80'erne for at kunne diagnosticere på baggrund af et her-og-nu billede af fremtrædende symptomer, hvilket forfatterne bredt konstaterer har ledt til en årlig stigning i diagnoser, især ved de særligt fremtrædende diagnoser i de herskende klassifikationssystemer, de nuværende DSM-IV og ICD-10. Der citeres en undersøgelse (*ibid.*:37), hvor det skønnes, at halvdelen af Amerikas befolkning vil kvalificere til en DSM-IV diagnose i løbet af deres livstid, og en anden undersøgelse viser, at ca. 27% af den europæiske befolkning i alderen 18-65 vil rammes af en psykisk forstyrrelse inden for de seneste 12 måneder (diagnoser som ADHD, der i Tyskland rapporteres som vedrørende 4-6% af alle børn i alderen 3-17 år, udgør derfor ikke en faktor i statistikken (*ibid.*:186)).

Samfundets sygdomsbillede har forandret sig, og individet træder ind i en dobbeltsidet rolle som producerende og pacificeret, hvor

hver af disse roller medbærer modsatrettede privilegier. På den ene side bærer idealet om det raske individ muligheder med sig, for at bevæge sig opad i samfundet, med en identitet som et produktivt individ, der holder sig fri for patologiske stigma. Omvendt udløser den stigmatiserende diagnose et krav om hjælp fra velfærdsstaten, der kan befri det bebyrdede individ fra at befinde sig fastlåst i en tilstand af lidelse. Individet måles og vejes af dets evne til at manøvre sig sundt og sikkert igennem sit liv, og alt målbart bliver nedfældet i dets personlige historie. Alle uoverensstemmelser skal bortforklares, og sammenhæng skal italesættes. Individet påbegynder altså sin karriere som patient som spæd, og dets identitet indebærer en sammenhængende historie, hvor dets handlemuligheder afgøres af karriereforløbet; et slags sundheds-CV.

Om bogen specifikt

Det diagnosticerede samfund er delt op i to sektioner. Første del fokuserer på sygdoms- og sundhedsbegreber, og hvad de medbærer. Denne del er stærkt fokuseret på patologiserings-problematikken, som belyses fra flere sider. Sygdomsbegrebet bliver placeret i en historisk sammenhæng, der får politiske, økonomiske, lobbyistiske og idéhistoriske betoning. Eksempelvis problematiseres overlappet mellem overgangen fra velfærds- til konkurrencestat og overgangen fra borger til forbruger. Der foreligger også en kritik af den måde hvorpå samfundet ureflekteret har placeret definitionsmagten mht. sundhedsbegrebet i det medicinalindustrielle og psykiatriske samarbejde. Konsekvensen af dette ses i det menneskesyn, som definerer rammerne for individets gøren og væren i samfundets systemiske struktur.

På trods af de forskellige vinkler, fungerer første del af bogen alligevel som en samlet indsats i søsætningen af den såkaldte 'patologiserings-tese', der ligger til grund for det kritiske syn i bogen. Der bliver især skrevet ud fra det, man kan betragte som synspunkter, der interesserer sig for diskurser og medicinsk sociologi og historie. Derfor hersker der en diskussion af forudantagelser vedrørende sammenhænge mellem de medicinske/psykiatriske vokabularer og de videnshierarkier, der gennemsyrrer samfundets menneskeforståelser.

Anden del er en samling artikler, der tager et mere fokuseret udgangspunkt i specifikke diagnoser og

hvorledes de benyttes til at patologisere sådanne ting som tristhed, stress, fedme og uro. Disse giver hver især nogle glimrende tværsnit af en række af de enkelte problemstillinger, som udgør væsentlige delelementer i den samfundsproblematik, som bogen sætter i fokus. F.eks. stilles den stigende ADHD-diagnosticering i et kritisk lys (*ibid.*, kap. 9), som en livsændrende tilstand, der diagnosticeres uden hensyn til kontekster så som den generelle situation i hjemmet og klassemiljøet. Den stigmatiserer, men udløser også medicinsk behandling, der symptombehandler snarere end at helbrede. Et spørgsmål man kan drage i denne forbindelse er, om det er en værdig behandling af børnene at medicinere dem, så de passerer som mere 'normale' børn (Goffman 1963:97ff), og det kunne dertil være interessant hvis forfatterne også havde fundet tal for, i hvilket omfang diagnosticerede børn før eller siden ender på specialskoler, og dertil hvilken rolle ritalin-behandling spiller: at pacificere uroen i barnet eller at højne barnets vilkår for at indgå i undervisningssammenhænge.

Artiklen peger også på den meget interessante problemstilling, at ønsket om en ADHD-diagnose tjener den fortvivlede forældre, såvel som den belastede folkeskolelærer, da diagnosen udløser økonomiske midler til hjælp, og flytter stigmaet væk fra forældres evner som opdragere, lærerens evne som underviser, barnets sociale evne, og hen til barnets biologiske udgangspunkt. Problematikken er endnu så ung, at vi ikke endnu er klar over konsekvenserne for barnet, som agerende individ, når det når voksenalderen, hvor man normalt skal tage ansvar for eget liv.

Et andet kapitel peger på den selv-refererende wellness-branche, som er dukket op i kølvandet på den såkaldte stress-epidemi, der gennemsyrrer vores, såvel som mange andre vestlige kulturer (Brinkmann 2010, kap. 8). På den ene side dannes der sundhedsnormer, som henviser til mental, livskvalitetsmæssig og social sundhed. Disse bliver samtidig ledsaget af teknikker og metoder, der fremstilles som af det moderne menneske en forglemt intuition, så som at lytte til sin krop, og ofte med tyngde fra en mytebunden autoritet, så som meditations-skoler og østligt inspireret terapi. På den anden side skabes forventninger til at individet skal være i stand til at administrere sit liv, sådan at det aktivt forebygger imod tilegnelse af lidelser og patologiske mønstre,

og herved bliver såkaldt 'proaktiv'. Samfundet i form af arbejdsplads og social omgangskreds låner fra den definition af sundhed, som terapeut- og coachingbranchen har installeret i sin praksis.

En rigtigt interessant problemstilling findes i Mik-Meyers belysning af det man kunne kalde ikke-diagnosticering (*ibid.*, kap. 12). Her viser det sig, at en række individer sidder i klemme mellem den systematiserede videnskabelon, som hersker i kommunens sagsbehandling og lægernes mangelfulde diagnoseregister, der ofte ikke er i stand til at anerkende lidelser, der ikke har en biologisk klangflade. Individet føler sig derfor fanget i et system, der afviser dets kvaler som pjæk og jammer, og hvorom at lægen ofte er villig til at anerkende tilstedeværelse af lidelse, så er rollen som sagsbehandler derimod af natur mistroende. Kapitlet peger på to problemstillinger, som desværre ikke tages tilstrækkeligt op noget sted i bogen: 1) i hvilket omfang skal menneskets væren, føling og gøren kunne diagnosticeres, om end upatologisk, og 2) er det hensigtsmæssigt for et samfund kun at tillade hjælp og indgreb overfor de, som er mærket med en diagnose, når det raske menneske også kan trænge til skub, støtte eller løft? Sagen er vel den, at hvorom at de ildesete tendenser til pjæk og dovenskab ikke er rigtige patologier, så er de vel stadig problematiske både for samfundet, men så sandelig også for individet selv.

Kritisk vurdering

De overlappende kildehenvisninger i bogen (f.eks. Foucault og Rose) og den vedholdende trykken på samme tangenter undgår kun lige netop at blive tautologiske, fordi forfatterne hver især bibringer en væsentlig faglighed og et under-emneområde, der i de fleste tilfælde adskiller sig fra hinanden. Det være sagt, så er bogen generelt meget sammenhængende som antologi og har både filosofisk substans og konkrete ankrer placeret i den nutidige sociale virkelighed, som vi her i landet befinder os i.

Som sprogpsykolog kan man dog indvende et par ting. F.eks. køber bogen lidt for let sin egen præmis, at det herskende diagnose-syn i forbrugersamfundet leder til en topstyring af individernes selvfortællinger. Man kunne have savnet en lidt mere omfattende diskussion af forskellen på 'befrielse' og 'frigørelse' i det liberale samfund, og om i hvilken grad de hver især gør sig gældende. Eksempelvis ville en mere omfattende diskussion af individets handle-

frihed og mulighedsbetingelser for selv-artikulation have været interessant, på trods af at det kunne undergrave trusselsbilledet i projektet. Dertil er en anden pointe, at der ikke er en eneste af artiklerne, som tager udgangspunkt i individets selvopfattelse fra eget-perspektiv, hvilket for den Jamesianske sprogpsykolog synes at være lige netop der, hvor man kalibrerer sit kritiske barometer for hvornår verden i virkeligheden bliver til en lidelse for individet selv.

Via Harrés ord afviste Brinkmann 'selv'-begrebet som en grammatisk fiktion i sit værk om identiteter (2008:24ff), og fremsatte i stedet et diskursivt 'identitets'-begreb, der var bundet op på idéen om 'korrespondens', som en måde hvorpå individet holder sin identitet korreponderende med de værdier, som hersker i samfundet, og 'kohærens', der henviser til at identiteten skal have karakter af at være sammenhængende i handling og selvforståelse (*ibid.*:103). Det er derfor væsentligt for den studerende læser af bogen at gøre sig klart, at Brinkmann og hans overordnede akademiske udgangspunkt, der også præger den her anmeldte antologi, først og fremmest befinder sig indenfor de diskursanalytiske og det narrativ-/kulturpsykologiske domæner. Set inden for disse rammer er bogen både relevant og stærk. For sprogpsykologen vil der kunne findes en række synspunkter, som umiddelbart virker sympatiske og er nemme at alliere med den tænkning, som sædvanligvis præger fagets kritiske tone.

Kilder:

Brinkmann, Svend (2008). Identitet – Udfordringer i forbrugersamfundet. Århus: Klim, 2008.

Brinkmann, Svend (Red.) (2010). Det diagnosticerede liv. Århus: Klim, 2010.

Goffman, Erving (1963). Stigma. København: Gyldendal, 1975.

Harré, Rom (1998). The Singular Self – An Introduction to the Psychology of Personhood. London: SAGE Publications, 1998.

Kan vi stole på vores hukommelse?

Af Ali Hansen



Kort fortalt handler placeboeffekten om, at vores tro snyder vores hjerne. Vi ved beviseligt, at patienternes snydemedicin ikke har nogen virkning, men de føler alligevel, at de har fået det bedre efter medicinindtagelsen. Hvordan kan det være, at vores hjerne så nemt kan vildledes? Ved en gennemgang af menneskets hukommelse vil jeg vise, at vores hjerne er nem at manipulere med.

Et af sprogpsykologis studiegenstande er hukommelse. Hukommelse har en afgørende rolle i, at vi føler, at vores tankestrøm tilhører os, og dens ændringer er sammenhængende. Med andre ord sørger hukommelse for, at vi ved, hvem vi er. Hukommelse har, som mange andre af vores højere mentale processer, været genstand for intense studier fra forskellige perspektiver, der hver især har belyst forskellige aspekter af den. Nedenstående vil jeg kort gennemgå to af de mest fremtrædende kognitive teorier samt en tilgang, som hovedsageligt ser hukommelse som en rekonstruktion.

William James (1890) var en af de første, der seriøst beskæftigede sig med hukommelse. James opdagede, at hukommelse kunne inddeles i to områder, nemlig korttidshukommelse og langtidshukommelse. Men vi skal helt frem til 1960'erne, før vi bliver introduceret til en decideret model over hukommelse. Atkinson & Shiffrin (1968) foreslog en stadiemodell indeholdende tre hukommelseskomponenter:

- **Sensorisk hukommelse:** Den sensoriske hukommelses opgave er at fastholde vores sansein-

tryk lidt efter den oprindelige stimulus' ophøring. Vores oplevelser gennem sanserne bliver registreret i et visuelt eller auditivt register. Registreringen varer 100 til 200 millisekunder. Hvis oplysninger ikke bliver overført til korttidshukommelse i den tid, går de tabt.

- **Korttidshukommelse (KTH):** KTH's opgave er at fastholde en begrænset mængde information, som kommer fra den sensoriske hukommelse i en kort periode. Efter 30 sekunder svækkes hukommelsesspor. Alle de informationer som ikke på en eller anden måde bliver overført til langtidshukommelse (LTH) går tabt. Vi kan ved repetition øge chancen for informationsoverførsel til LTH. KTH har nærmest dobbelt funktion i forhold til LTH. Den kan både videreføre informationer til LTH, men den kan også genkalde lagrede informationer i LTH.

- **Langtidshukommelse:** LTH's opgave er fastholdelse, lagring og genkaldelse af større mængder af information i en længere periode.

Mange år senere præsenterede Baddeley (2007) sin arbejdshukommelse. Baddeleys model gennemgik en lang udviklingsproces og endte med følgende komponenter.

- **Den centrale eksekutive funktion:** denne komponents vigtigste opgave er at kontrollere opmærksomhed og sørge for at koordinere andre komponenters arbejde.

- **Den fonologiske sløjfe:** denne sløjfe består af et artikulatorisk kontrolsystem og et fonologisk lager. Det artikulatoriske kontrolsystem eller den indre stemme sørger for indøvelse af sproglige oplysninger. Det fonologiske lager eller det indre øre anvender lydbaserede koder til at lagre oplysninger. Sløjfen har stor betydning, når vi skal lagre informationer ved gentagelse.

- **Det Visuo-spatiale tegnebræt:** Tegnebrættets visuelle opgave er at lagre og manipulere visuelle informationer, såsom bearbejdelsen af mønstre og identificering af forskellige genstande. Dets spatiale opgave er at formidle rumlige informationer om genstande i lokalisationer.

- **Den episodiske buffer:** Denne buffer kombinerer informationer fra forskellige komponenter til en fælles repræsentation, som nøje overvåges af det eksekutive system.

Lige nu er Baddeleys model en af de mest anerkendte og anvendte modeller indenfor hukommelse. Man skulle tro med så mange komponenter samt et overvågende kontrol system, at det ikke var muligt for en ellers rask hjerne at tage fejl eller huske forkert. Men vores erfaringer viser endnu engang, at ét er hukommelsesmodeller, og noget andet er hukommelses daglige opførsel hos milliarder af mennesker. Her viser utvetydige empiriske undersøgelser, at vores hukommelse "desværre" er mere skrøbelig, end vi turde tro på. Man kan nemt manipulere med og indplante forkerte oplysninger i vores hukommelse. Vores hukommelse er, ligesom resten af vores hjerne, meget bundet af vores vaner. Vores tidligere erfaringer i livet, samfundets dominerende opfattelser af forskellige temaer og begivenheder påvirker konstant vores hukommelse og er med til at fordreje den. Den amerikanske psykolog Elisabeth Loftus (2007) er en af dem, der har sået tvivl i vores hukommelses pålidelighed. Hun påviste i retssag efter retssag, hvordan hukommelse er påvirkelig over for offentlige fortællinger. Hukommelse er ifølge Loftus ikke en afspilning af et videobånd; den er snarere skabt af mange små bidder og brudstykker; ofte fra forskellige tidsperioder og steder. Med andre ord er vores hukommelse mere kreativ og dynamisk, end vi først havde antaget. Jeg har selv sammen med sprogpsykolog Marie Bamberger lavet en undersøgelse af, hvordan 185 9.klasselever husker en lille tekst. Teksten handlede om en mørklødet person, der opførte sig racistisk overfor en anden person. Undersøgelsen viste, at allerede en time efter læsningen svarede 54 % personer, at det var en hvid person, der opførte sig racistisk. Efter to uger udvalgte vi ca. 25 % af den oprindelige respondentgruppe til en samtale om teksten. Når vi trækker irrelevante svar fra, så var der hele 75 %, der svarede, at det var en hvid person, der udtaler sig racistisk om en anden.

Denne undersøgelse er endnu et bevis på, at vi aldrig hundrede procent kan være sikker på, at vores erindring af en episode eller en tekst er 100 procent korrekt. Hukommelse arbejder efter en meget kreativ proces, hvor den kombinerer det datidige og nuværende liv med forventninger om vores fremtidige liv. Den er langt fra en stabil størrelse. Dette faktum åbner op for en holdningsændring om vores evindelige drøm om at opnå en fælles forståelse med andre. Hvis hverken vores visuelle eller auditive hukommelse er til at stole på, hvordan kan vi så tale

om en fælles forståelse? Jeg kan højst tale om min forståelse af en fælles oplevet situation, som i øvrigt er en kombination af mine tidligere erfaringer, nuværende holdninger og fremtidige forventninger og forhåbninger. Ifølge Loftus påvirker gamle ideer, tanker og fordomme vores hukommelse om nylige oplevede begivenheder.

Vi finder ofte de forhold, som stemmer overens med vores vanemæssige oplevelser, mere sandsynlige end andre forhold, der strider imod. En af sprogpsykologiens vigtigste opgaver bliver at gøre opmærksom på, at det er farligt ukritisk at læne sig op ad ens vaner. At køre på autopiloten og stole på vores vaner sparer os for masser af energi, pointerer James. Men det er nødvendigt indimellem at stoppe op og reflektere over vores vaner. Ellers kan vi blive nemme ofre for politikere, reklame- og pressefolks manipulationer med vores vaner. Det er en svær, men ikke umulig opgave at vænne tanken af med dårlige vaner.

Vores uhensigtsmæssige vaner er modstandsdygtige men ikke umulige at komme af med, takket være hjernens elasticitet, siger James. Det er en forudsætning for vores udvikling at reflektere, ellers falder vi i søvn i vanernes trygge vugge.

Kilder:

- Atkinson, R.C.; Shiffrin, R.M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. New York: Academic Press.
- Baddeley, A.D. (2007). Working memory, thought and action. Oxford: University Press.
- Baddeley, A.D., & et al. (2009). Memory. East Sussex: Psychology press.
- James, William (1890), The Principles of Psychology – Volume 1. New York: Dover Publications.
- Loftus, Elizabeth F. & Cahill, Larry (2007): Memory Distortion: From Misinformation to Rich False Memory. Hove: Psychology Press.



Det tosprogede paradoks

Af Sune Rask

I sin bog; ”Mellem to sprog” skriver Thomas Harder om en episode, hvor han som konferencetolk ledsagede en delegation fra Europarådet. Delegationen var på besøg i en dansk kommune, hvor de skulle høre om erfaringer med at tackle en stor tilstedeværelse af en befolkningsgruppe med anden etnisk baggrund end dansk. Delegationen fra Europarådet såvel som kommunens folk talte så godt engelsk, at de valgte ikke at gøre brug af Harder. Snakken gik lystigt, indtil en af danskerne fortalte gæsterne, at det naturligvis var vanskeligt for de lokale skoler, at de havde så mange tosprogede (bilingual) elever. Det gav stor forvirring, for på engelsk har ordet; ”tosproget” beholdt sin oprindelige betydning, nemlig en person som kan to sprog lige godt. Harder blandede sig i samtalen og forklarede delegationen fra Europarådet, at på dansk havde ordet ’bilingual’ skiftet betydning, så det nu beskrev personer der ikke har dansk som førstesprog, og når der er tale om tosprogede elever, at de heller ikke altid behersker dansk godt nok til at modtage undervisning.

Det fik mig til at spekulere over ordet tosproget. Hvad betyder tosproget egentlig? Undervisningsministeriet definerer tosproget som følgende: børn, der har et andet modersmål end dansk, og som først ved kontakt med det omgivende samfund, evt. gennem skolens undervisning, lærer dansk. Og følger man den politiske debat herhjemme, er der ingen tvivl om, at det er Undervisningsministeriets definition, der er den herskende. Vi hører ofte at de tosprogede skal lære dansk.

I den danske debat om folkeskolen og uddannelse er tosproget blevet til et begreb til at beskrive integrationsmæssige udfordringer; de tosprogede er blevet et problem, fordi de ofte ikke taler dansk, og måske endda ikke engang behersker deres ”eget sprog” særligt godt. Men hvis man omtaler tosprogede som en problemfyldt gruppe, kan man foranlediges til at tro, at denne gruppes eventuelle problemer er et sprogligt problem, der bunder i deres tilknytning til et andet sprog end dansk. Som om deres andet sprog blokerer for adgangen til at lære dansk. Man gør altså folks mindretalssprog til noget negativt. Det er paradoksalt, at vi har en gruppe angiveligt tosprogede, som i virkeligheden knap taler ét...

Hvis man i stedet så tosprogethed som en potentiel ressource, frem for en begrænsende faktor for at lære dansk, kunne man forestille sig, at selvopfattelsen hos disse elever ville ændre sig. Så ville deres ”eget sprog” få større kulturel kapital, for at bruge et Bourdieusk udtryk, hvilket ville give dem en følelse af, at der ikke er noget sprogligt galt med dem. Det ville i sidste ende gøre dem mere modtagelige for at lære dansk, hvilket endeligt ville være til stor gavn for både dem og samfundet som sådan.

Som Anne Holmen skriver i et baggrundspapir i konferencerapporten fra 2007; Modersmål- og tosproget undervisning – myter, realiteter og konsensus?, anbefaler undervisningsministeriet i forbindelse med begynderundervisningen i fagene dansk, matematik og engelsk, at skolerne tager udgangspunkt i elevernes forudsætninger for det enkelte fag, og at de udformer deres pædagogik som et møde mellem forudsætninger og ny viden.

I Undervisningsministeriets håndbogsserie nr. 33 fra 2009 introducerede ministeriet faget indvandrersprog. Formålet med faget er, at eleverne videreudvikler en aktiv tosproget kompetence på grundlag af allerede erhvervede færdigheder i såvel dansk som indvandrersproget, og blandt slutmålene for faget er, at eleverne skal kunne udnytte tosprogethedens muligheder og begrunde valg af sprog i forskellige situationer.

Der står ikke noget om hvilke sprog der evt. vil kunne blive undervist i. Men her er et par forslag: Arabisk og tyrkisk er blandt de største indvandrersproggrupper, så det vil være nærliggende, at der bliver undervist i disse i folkeskolen. Og det burde tilbydes som mulighed på lige fod med fransk og tysk, men det er vist desværre ikke hensigten med faget indvandrersprog.

På Undervisningsministeriets hjemmeside kan man læse om de initiativer, regeringen arbejder med i forhold til de tosprogede. Der er masser af fine hensigter, men det bliver ikke til meget mere end skåltaler. Man kan nogle gange få det indtryk, at Undervisningsministeriet tror tosprogede er et særligt dansk fænomen. Det er det ikke! Og grundlæggende fungerer menneskets hjerne ret ens; måden, vi lærer og lagrer ting på, er ikke unik fra land til land.

Der findes masser af forskning der viser, hvordan skoler bør indrettes, og hvordan undervisningen bør tilrettelægges. Herhjemme kan vi fx lære af Køgeprojektet, hvor en gruppe forskere undersøgte tosprogede børns sproglige udvikling fra 1989-1998. Projektets resultater er ganske klare. Hvis skolen er indrettet til at håndtere børn med forskellige sproglige baggrunde, vil flere få et større udbytte af undervisningen. Så kunne det rent faktisk blive muligt at opnå Undervisningsministeriet egne mål, nemlig at undervisningen tager udgangspunkt i elevernes forudsætninger for det enkelte fag. Og det vil give et uddannelsesløft til en gruppe, som ellers bliver beskrevet som et problem.

FAKTA OM FAFOS

FAFOS står for Fagligt Forum for Sprogpsykologi og er en forening, der danner ramme om forskellige faglige og sociale aktiviteter på sprogpsykologi. FAFOS er med til at skabe et netværk for studerende, undervisere og færdiggjorte på sprogpsykologi.

FAFOS står for udgivelsen af tidsskriftet Spindet og arrangerer temaaftener med forskellige foredragsholdere, specialedage for studerende, julefrokost på sprogpsykologi og meget mere.

Da sprogpsykologi ikke har et fagråd, varetager FAFOS de opgaver, som et fagråd ellers ville tage sig af. Studerende kan henvende sig til bestyrelsen i FAFOS på mailadressen fagligtforum@gmail.com vedrørende faglige anliggender og problemer.

Foreningens medlemmer består af nuværende og tidligere studerende på sprogpsykologi, undervisere samt alle med interesse for sprogpsykologi.

Medlemskab

Det er gratis at være medlem af FAFOS. Alle med interesse for sprogpsykologi kan blive medlem af foreningen.

FAFOS er organiseret på Groupcare, og vi kommunikerer hovedsageligt via e-mail.

Som medlem får du tilsendt foreningens tidsskrift Spindet via mail. Spindet indeholder faglige artikler og nyheder fra studiet.

Opsummering fra FAFOS

Af Maja Sofie Voss-Knude
Stud. Mag. i Sprogpsykologi



FAFOS' nye generation afholdt i løbet af efteråret 2010 og foråret 2011 fællesskabsskabende og faglige arrangementer for de entusiastiske sprogpsykologistuderende.

I december 2010 havde vi først besøg af Billy Adamson: sprogpsykolog, ph.d. og tidligere spindoktor for Paul Nyrup Rasmussen. Billy's CV indeholder desuden politisk arbejde i USA og en kommunikationssdirektør-titel for et dansk ishockeyhold. Han har i følge sig selv haft fokus på 'politisk sprogpsykologi' og har bl.a. skrevet bogen; 'TV-valg og TV-vælger', som undersøgte forholdet mellem talestrøm, opstilling og positionering af politiker og journalist i det fysiske rum og tv-seer oplevelsen. Billy fortalte om sine erfaringer samt muligheder og problemstillinger for sprogpsykologen som en kommunikationssarbejdende størrelse.

Også i december, var Lars Henriksen, sprogpsykolog og ph.d., på besøg. Lars beskæftiger sig med ord og deres etymologi og er interesseret i det, han kalder etymologisme; at vi har en tendens til at overfokusere på ords ophav snarere end deres brug. Derudover er han i færd med at skrive en serie af artikler om forskellige kommunikationssituationer, som er ikke-sproglige. Senest i hans artikel, der kan læses i det forrige nummer af Spindet. Lars talte om kommunikationsansvar og besprogning, eller med andre ord; hvad der ligger i sprog og dets brug, og hvilke ting sprog har det med at pådutte os.

Midt i eksamensræset inviterede FAFOS til julefrokost for både nye og gamle studerende samt undervisere. Arrangementet var kærkomment – specielt for de tidligere studerende.

Forårssemestret begyndte godt, da fagrådene på INSS vandt 10.000 kr. for største svarprocent i UMV-spørgeskemaundersøgelsen. Pengene vil gå til studiemiljøaktiviteter.

Marts 2011 stod på gæsteforelæsning med Kasper Sørensen. Kasper er en af idemændene bag, og

grundlægger af, BestTellers organisationen for professionelle historiefortællere. Desuden underviser han på RUCs kommunikationsuddannelse om faglig formidling i et nyt perspektiv. Kasper fortalte, og fortalte om at fortælle, en god historie.

I maj kom psykologen Brian Engblad og fortalte om kropssprog, og hvad det er vi siger, når vi ikke taler.. Brian har gennem sin karriere arbejdet med bl.a. kvantitative og kvalitative video-undersøgelser. Han har grundlagt "Brainstorm Roommates", som beskæftiger sig med "International Business Development", og lige nu arbejder han især med bæredygtighed.

Sidste gæsteforelæsning dette semester bliver d. 27. maj. Overlæge i psykiatri Bent Rosenbaum vil komme og tale om skizofrenes kommunikation, især udsigelse og realitetsfremstilling.

Der har været et lavere fremmøde end forventet til alle arrangementerne. Det er ærgerligt, for med så få undervisningstimer er det da den rene luksus, at kloge folk gider dele ud af deres guldkorn for blot 2 flasker vin! Desuden ryger en del af FAFOS' forplejningsbudget på kaffe, der ikke bliver drukket, og kager der ikke bliver spist.

Vi håber selvfølgelig på overvældende fremmøde til de fremtidige arrangementer!