

Psykologikongressen 2008

Tankens Kraft

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

– Nesten all vår liding er resultat av mindlesness, seier ho med ei stemme som truleg kunne fylt den store salen i Oslo Kongressenter utan ekstra forsterking. Det er kraft i Ellen J. Langer; i budskapen, overtydinga og formidlinga.



PÅ SCENA: «Ta del i merksamt nærverande kreativitet for å setta i gang ein personleg renessanse», står det på det siste lysarket Ellen J. Langer viser fram under Psykologikongressen 2008.

Som alltid er ho utan manuskript. Alt stemma frå podiet blir akkompagnert av ein powerpointpresentasjon som i stor grad består av Langer sine eigne målarstykke. Harvard-professoren og kreativitetsteoretikaren har i vaksen alder teke penselen fatt. Gleda og energien som veks ut av å læra seg nye ting – å vera til stades i augneblinken, utan manus – har drive Ellen J. Langer lenger enn dei fleste. No har den drive henne over Atlanteren, frå verdas mest prestisjetunge forskingsmiljø til Norsk Psykologikongress 2008.

Meir enn 300 psykologar er samla for å høyra Langer og andre snakka med utgangspunkt i temaet «Klar, ferdig gå! Motivasjon er første skritt ...»

Lesen og sitert

Herleg amerikansk, som bare ein jøde frå immigrasjonshovudstaden New York kan vera, snakkar Ellen Langer i ein stadig straum av «punchlines». Men noko rumlande tønne er ho absolutt ikkje. Tjuesju år gamal fekk ho doktorgraden i samfunnspsykologi og klinisk psykologi ved Yale University. Dette var i 1974. Bare nokre få år seinare, då ho var i byrjinga av 30-åra, oppnådde ho å bli den første kvinna som fekk fast tilsetning i psykologi ved Harvard.

I 1980 fekk ho eit *Guggenheim Fellowship*, og ho har motteke ei rekke akademiske utmerkingar, inkludert *Award for Distinguished Contributions to Psychology in the Public Interest* frå den amerikanske psykologforeininga. Ellen Langer har publisert meir enn 200 forskingsartiklar. Ein psykologisk artikkel blir rekna som ein klassikar når den er sitert 100 gonger. Ellen Langer sin viktigaste artikkel er så langt sitert meir enn 600 gonger. Seks fagbøker har ho òg skrive, mellom anna *Mindfulness* og *The Power of Mindful Learning* (*Tenksom læring*, Gyldendal 2000).

Vekking

Professoren på scena er uredd, stolt og briljant. Ho går att og fram og snakkar varmt om vegen til ei betre verd. Det minner litt om eit vekkingsmøte. Eller næringslivet sin ekvivalent: ein «Kick off». Ho avsluttar det heile med å visa eit målarstykke av eit dansande par, ved sida av ein tekst som seier at om du er merksamt nærverande og nyttar kreativiteten din, vil du oppleva ein personleg renessanse. Ein «Kick off» for resten av livet ditt, her i stikkordsform:

Nesten all vår liding er resultat av mindlesness. Det gjeld bare å leggja merke til nye ting. Når ein i terapi ber folk om å følgja magen, ber ein dei eigentleg bare om å følgja tidlegare innlært tankeløyse. Skråsikkerheit er utenksamt. Merksamt nærvere er essensen av karisma. Merksamt nærverande kreativitet er kuren. Start på noko nytt og legg merke til korleis det kjennest å vera merksamt nærverande. Første steg er å slutta å lata som. Born veit når noko er merksamt nærverande. Vaksne veit det. Dyr veit det. Det som er eit mistak i ein samanheng, kan vera ein suksess i ein annan. Alt er laga av folk, for folk, men kanskje ikkje for deg. Utryggleik er ei universell kjensle. Å innsjå dette gjer deg sterk.

Alternative løysingar

– Verda kan formast, seier Ellen Langer der ho sit på ein benk i parken etter enda foredrag. Ho har nett snakka om korleis det ikkje er sjølvsgatt at benken vi sit på, skal vera nett slik den er. Den er laga av folk som har teke avgjerder. Den er tilpassa nokon, men kanskje ikkje deg. Og ho har snakka om korleis det meste av det som går føre seg på TV-skjermen, er laga for tjueringar.

– Eg er ikkje glad i det, og kan velja å seia «Kven laga denne søpla?» og skru av. Eller – og det er kanskje det mest merksamt nærverande å gjera – eg kan gjera det interessant sjølv ved å sjå på det på nye måtar og leggja merke til andre ting og detaljar. For kven har eigentleg bestemt kva som er bra og dårleg? Topp og botn? Mi verd er mykje meir tilgjevande, konstaterer Langer.

– *Krev ikkje ditt sett å tenka på ei svært akademisk tilnærming, der subjektet er aktivt i tolking og omdefinering av verda rundt seg?*

– Mange forskarar ønskjer sanning. Då eg byrja det vitskapelege arbeidet mitt, var eg ikkje klar over at spørsmåla mine var så «ute». Alle vitskapelege fakta kjem i dag frå tanken om kva som er sannsynleg. Eg stiller i staden ein heil masse spørsmål om det moglege, som opnar opp for å finna nye innfallsvinklar til det vi ikkje veit. «Kan vi reversera lamming?» Svaret er nei. Men korleis veit vi det? Mitt spørsmål blir då: «Korleis kan vi reversera lamming?» Då kan ein byrja å tenka på alternative løysingar. Dette er viktig både for forskarar og for folk flest. Det handlar om å ikkje stenga for det moglege.

Ta mennesket med

På ein plen står det eit skilt om at ein ikkje skal trø på graset. Det viser seg at mange likevel gjer det. Men når ein set opp eit nytt skilt med teksten: «Ellen seier at du ikkje skal trø på graset», blir terskelen for å bryta påbødet mykje høgare. Dette viser eitt av forsøka til Ellen Langer.

– Alt er laga av menneske, men når verda er blitt konstruert, er teikna på menneske redigert bort, seier Langer.

Ho er oppteken av at vi skal ta den menneskelege faktoren inn att i likninga.

– *I boka di Tenksom læring skriv du om korleis ørsmå endringar i skulemateriellet kan få store effektar på innlæringa til elevar? Det handlar om å gjera faktainformasjon nyttig og brukbar.*

– Ja! Det er enkelt å førebygga tankeløyse (mindlessness). Bare ein legg til modererande ord og formuleringar i læreboktekstar, som «kan vera» eller «ofte» i staden for «er», viser det seg at elevane blir mykje meir kreative når dei skal bruka stoffet.

Andre av Langer sine studiar har vist at òg den direkte innlæringa av faktastoff blir betre når elevar får instruksjonar som gjer at dei nærmar seg det dei les, på kreativt vis, i staden for å pugga det ukritisk.

Ingen meditasjon

Gjennom dei to-tre siste åra har merksamt nærvere vakse fram som eit populært fagområde innanfor psykologien også her til lands. Ellen Langer byrja å nærma seg omgrepet allereie for 30 år sidan, og blir rekna som ein pioner innanfor mindfulness-teorien. Vi ber henne seia litt om sin eigen posisjon i feltet.

– Dette må du ikkje skrive, men eg gjorde Dalai Lama rik, seier ho halvt på alvor.

Langer byrja nemleg med dette lenge før koplinga til buddhistisk filosofi og meditasjon var oppretta. Vegen hennar gjekk via eigne tankar kring «mindlessness», eller tankeløyse.

Nokre engelske ordbøker definerer «mindlessness» som mangel på intelligens. Det var dette Ellen Langer fann då ho som ung stipendiat kom til Harvard. Ho såg til dømes korleis parkeringsplassar framom butikkar sto ubrukte, samstundes som Harvard-professorane kørde rundt og leitte etter ledige luker. Det forundra henne at folka der, som skulle vera mellom dei glupaste i verda, var så styrte av umedvitne og tillærte handlingar at dei ikkje kunne bruka kundeparkeringa når dei ikkje var kundar, sjølv om butikken var stengt.

– Mange i dag trur at merksam nærvere krev meditasjon. Men det gjer det ikkje. Det eg snakkar om, er så enkelt. Ein treng ikkje ein eigen lærar, og ein treng ikkje 30 minutt om dagen med øvingar.

Preike

– *Har ditt eige merksame nærvere vakse i deg parallelt med at du har utvikla forskning og teoriar rundt dette?*

– Det byrja eigentleg mest som ei rettferdiggjering av korleis eg sjølv var. Eg har alltid vore glad og nøgd, og når vener fortalde at dei var ulukkelege, fann eg alltid nye måtar å sjå på det på. Ellen Langer fortel om då ho blei invitert til å halda preike i ei kyrkje ved Harvard. Ho seier sjølv at ho ikkje er religiøs, og ho er vaksen opp i ein jødisk familie, men takka likevel ja til invitasjonen.

– Eg tenkte eg skulle snakka om tilgjeving, sidan det jo er ganske kyrkjeaktig, men enda opp med å seia ting som truleg var heilagbrot, fortel ho.

For å tilgje nokon må ein først klandra dei for noko gale dei har gjort. For å klandra dei må ein sjå det dei har gjort, som gale. Men kven kan seia at noko er gale og noko riktig?

– *Så du ser for deg ein slags merksamt nærverande revolusjon?*

– Samfunnsendringar kjem ikkje så raskt, men alt vi treng, er å undervisa *litt* annleis, så ikkje folk sluttar å tenka.

Langer meiner vi står midt oppe i ei stor utvikling av medvitet. Verda blir mindre, og kontakten med stadig nye grupper opnar opp for stadig fleire innfallsvinklar til livet.

– Om vi hadde ein kultur som var merksamt nærverande, ville vi fått ei heilt anna verd, seier Langer, og fortel at den neste boka hennar skal heita *Mindful Utopia*.

– Alt som ikkje var bra i verda, ville forsvinna. I ei slik verd ville alle respektera kvarandre, og vi ville ikkje hatt kriminalitet. Dette ville gjera oss frie til å nytta sinna våre til å forska på endå større spørsmål. Sinnet si kraft går mykje lenger enn det folk er i stand til å sjå for seg i dag.

Kva tenkjer du om Ellen J. Langer sin påstand om at merksamt nærvere vil kunna ta bort det meste av folk si oppleving av smerte?



Den er dryg, men det er mogleg at ho har rett. Eg har hatt kontakt med fleire som plagast med kroniske smerter, og eg ser at menneske i deira situasjon nok kunne hatt andre liv med ei slik innstilling. Langer sin måte å tenka på er utruleg spanande, men å seia *alt* er litt for *far-fetched*. Det er mykje vi ikkje har kontroll over sjølv.

Kristin Lia, Senter mot incest og seksuelle overgrep i Hordaland, Bergen



Det trur eg ikkje er eit anten eller. Det kan bidra i nokre situasjonar, men ikkje i alle og i varierende grad. Det var ein del interessante aspekt i det Langer sa, men ikkje så mykje nytt. Verdien av å vera merksam er jo godt kjent i psykologien, og ein føresetnad for å driva ein god terapi. Men eg synest nok utspelet om at her har vi vegen og middelet til å frelsa verda er veldig feil og naivt.

Lasse Eriksen, Leistad DPS, Trondheim