

Brist på självinsikt: En viktig orsak till elakartade konflikter

Att utveckla medvetenhet om vad som pågår i ens eget inre

Människor riktar i mycket olika grad sin uppmärksamhet mot det som pågår i deras eget inre. De skillnader som finns mellan olika individer i hur medvetna de är om egna känslor, tankemönster, tyckanden m.m. leder till stora skillnader i hur de reagerar på och hanterar konfliktsituationer. Denna artikel presenterar ett perspektiv på temat självinsikt och dess roll för hur vi människor fungerar i vardagslivet. Ordet självinsikt används här i en bestämd betydelse, nämligen som en beteckning på medvetenhet om de processer som ständigt pågår i den inre världen. Ordet används annars oftast för att beteckna en insikt i vad för slags person man är. Här handlar det mer om i vilken grad en person uppmärksammar de flöden av sinnesintryck, tankar, känslor, tyckanden, önskningar och handlingsimpulser som ständigt pågår i vardagslivets olika händelser.

Det perspektiv på människan och hennes medvetenhet som används här är lite speciellt. Jag skiljer på medvetenheten som sådan å ena sidan och det innehåll som uppfyller medvetandet å andra sidan. Alla de sinnesintryck, tankar, känslor, tyckanden och önskningar som ständigt flödar i individens ögonblicksupplevelse betraktas här som olika delprocesser i människans sätt att fungera. De ses som funktioner som är inbyggda i vår organism. Våra sinnen genererar sinnesintryck. Olika delar av kroppen, inklusive hjärnan, genererar känslor. Olika delar av hjärnan genererar beteendereflexer, tyckanden och tankar. Människans medvetande ses här inte som summan av alla dessa jagprocesser, utan som en betraktare som varseblir de känslor, tankar, etc. som kroppen ger upphov till.¹

Vi föds dock inte med en medvetenhet om att denna inre betraktare finns och ständigt bevittnar tankar och känslor. Medvetandet är hos de flesta människor så uppfyllt och upptaget av känslor och tankar att man uppfattar dessa som själva kärnan i vad man är. Sinnena, kroppen och hjärnan ger upphov till en ständig ström av sinnesintryck, känslor och tankar. Dessa behandlas i hjärnan som i sin tur producerar tyckanden, tolkningar, nya känslor och önskningar. Uppmärksamheten är, hos de flesta, så uppfylld av resultatet av dessa processer att man knappast lägger märke till processerna själva, bara deras slutprodukter. Det finns

¹ Artikelns perspektiv bygger på moderna bearbetningar av österländska och västerländska visdomstraditioner såväl som psykodynamisk psykologi. Se t.ex. Assagioli, 1975, Wilber, 1979, 1980, 1997, Chagdud, 1993, Cook-Greuter, 1994, Kegan, 1982, 1994, Rogers, 1967, Rosenberg, 1999.

ingen ledig uppmärksamhet kvar för att reflektera över själva processerna och vad det egentligen är som händer i dem. En sådan brist på självinsikt innebär att man inte har en möjlighet att aktivt relatera till de processer som pågår i ens inre. Jaget, individens medvetna kärna, har så att säga förlorat sig själv i jagprocesserna och deras produkter. I mer vardagliga ordalag kan man uttrycka det så att det handlar om ett tillstånd där man är så upptagen med själva upplevelserna att man inte kommer på tanken att ställa sig sådana frågor som: Varför känner jag på det här sättet nu? Vill jag känna mig så här? Vad var det som gjorde att jag drog den här slutsatsen? Vill jag reagera på det här sättet? O.s.v.

Självinsikt är något som utvecklas gradvis. En del människor tycks ha en medfödd talang för självinsikt. En del växer upp i en miljö där de tidigt möter frågor som får dem att rikta uppmärksamheten mot de inre processerna. Andra har inte dessa gynnsamma utgångsbetingelser, utan är utlämnade till sitt eget initiativ. Varför vissa individer tar sig an denna uppgift medan andra inte gör det i nämnvärd utsträckning vet vi inte så mycket om.

Det kan underlätta förståelsen av självinsiktens natur att se den som en förmåga eller vana som utvecklas i olika faser. Den *första* fasen är att *lägga märke till* att det pågår processer i ens inre som skapar känslor, tankar och önskningar. Genom att omsorgsfullt och tålmodigt rikta uppmärksamheten mot dessa processer utvecklar man en allt mer tydlig och nyanserad förtrogenhet med de egenskaper och karakteristiska processerna uppvisar.² Parallellt med utvecklingen av förmågan att varsebli de inre processerna utbildas och befästs en position i medvetandet som kan kallas för vittnessjälvet. Vittnessjälvet är den del av jaget som trasslar sig ur inbäddningen i jagprocessernas virvelströmmar och upplever sig själv som ett centrum av medvetenhet som kan betrakta det som pågår i det inre utan att vara helt uppslukad av det.

När vittnessjälvet har börjat etableras så kan processen att frigöra sig från en omedveten inbäddning i jagprocesserna starta på allvar. Den *andra* fasen i utvecklingen av självinsikt innebär att vittnessjälvet börjar *relatera* aktivt till de känslor, tankar och önskningar som uppkommer och försvinner i det inre. Det handlar alltså om ett jag som kan lägga märke till att en viss känsla har väckts och som har frihet att fatta beslut om vad jaget ska göra med denna känsla. Ska jag låta de handlingsimpulser som väcks av känslan få fritt lopp? Är känslan en

² Både i österländsk och västerländsk tradition har det utvecklats många metoder för att träna medvetenhet om olika jagprocesser, i syfte att främja individens uppvaknande från en omedveten inbäddning i dem. Några exempel: Tai Chi Chuan är en rörelsemeditation som fostrar medvetenhet om kroppens rörelsescheman. Rosenmetoden arbetar med medvetenhet om egna känslor och deras kroppsliga säten. Vipassanameditation tränar medvetenhet om det egna tänkandet som en spontan process. Tonglenmeditation fostrar (bl.a.) medvetenhet om egen rädsla, försvar och önskningar. Vissa metoder stannar vid de första faserna av utvecklingen av självinsikt, d.v.s. de har som mål att uppnå medvetenhet om vad som pågår i det inre. Andra metoder syftar uttryckligen till att uppnå och befästa ett inre vittne som inte är inbäddat i de konkreta processernas innehåll.

primitiv reaktion som jag helst borde släppa taget om när den väl rasat ut sin energi? Handlar det om en subtil och värdefull känsla som jag borde ge mer uppmärksamhet och näring?

Den *tredje* fasen inleds när den inre jag-känslan på ett stabilt sätt flyttar över från att vara inbäddad i jagprocesserna till att göra sig hemmastadd i vittnespositionen. Individens kan då löpande i varje vardagssituation lägga märke till vilka känslor, tankegångar, önskningar, handlingsimpulser och tyckanden som skapas i det inre utan att känna sig bunden av dem. I stället finns det ett inre subjekt, vittnessjälvet, som kan reflektera över, utvärdera och ta ställning till vad som ska göras med dessa känslor, tankar, önskningar, tyckanden och impulser.

För att ge en glimt av vad detta kan innebära i praktiken återger jag här två utdrag ur en e-postintervju som jag gjort inom ett av mina forskningsprojekt:³ Den intervjuade kvinnan, Kathy, berättar om hur hon reagerar i vissa sorters incidenter med hennes chef. Den kursiva texten är intervjuarens följdfråga.

Min första reaktion är att förneka och gå i försvar. Känner jag mig attackerad? Ja. Sedan lugnar jag ner mig, och mina tankar rör sig i riktning mot förståelse när jag försöker förklara det som är uppenbart för mig. Har du försökt förklara vad en metafor är för en fundamentalist? Eller moln för en som är blind? Det känns på det sättet. Jag förklarar. Hon är helt blank. Jag förklarar att för mig så har min otålighet ingenting att göra med någon annan; ingen behöver förändra någonting. Den enda som har något med den saken att göra är jag. Om andra blir sårade ska jag be om ursäkt. Och när jag går till dem för att göra det så är det ingenting. Ingenting alls. De vet inte vad jag pratar om. Alltihop finns bara i Annes värld. *Detta är ett väldigt vackert avsnitt, men dess sparsamma formuleringar innebär att jag inte är helt säker på att jag förstod alla delar.*

Menar du så här:

1. Du blir kritiserad av Anne.
2. Din spontana reaktion är att förneka skuld, och gå i försvar.
3. Du noterar att du känner dig attackerad.
4. Du hanterar denna känsla av att vara attackerad, och lugnar därför ner dig.
5. Du försöker förstå tolkningarna bakom Annes kritiska ord.
6. Du försöker förklara för Anne varför du gjorde vad du gjorde.
7. Du ser att din förklaring inte når fram till Anne.
8. Du blir otålig för att dina försök inte ger önskat resultat, i form av ömsesidig förståelse.
9. Du noterar din otålighet, och hanterar den genom att säga till dig själv att allting är OK, och att din otålighet är helt och hållet ditt eget ansvar, och om andra känner sig sårade så ska du helt enkelt gå till dem och be om ursäkt.
10. Du går till de personer som Anne verkar ha menat att du bar dig dumt åt mot, och ber om ursäkt.
11. Dessa personer förstår inte vad du pratar om, de tycker inte att du har burit dig illa åt.

Förstod jag det rätt?

Ja, du förstod det exakt rätt.

En strategi att hantera det: Jag vill tycka om Anne. Så jag letar efter något att gilla hos henne. Precis då jag är så arg. Det fungerar. Om jag koncentrerar mig på hennes generositet, så tycker jag om henne i det ögonblicket. Men (stort MEN) jag har aldrig lyckats med det just när hon angriper mig. Det fungerar bara i situationer när hon är allmänt trög eller störande. Strategi nummer två: försöka förstå vad

³ Se Jordan & Lundin, 2001.

som pågår för henne. Om jag kan förstå så slappnar jag av och hittar min medkänsla igen. Det kan vara något i den här stilen: 'Fan, vad hon är odräglig. Se på hur hon skriar ut över tre rader med arbetsbord för att be Bengt hjälpa henne med den där grejen där. Varför gör hon så? [...] Jag minns att hon fortfarande åker till sin förre mans hem över julen och han lagar mat åt henne och tar hand om henne. Saknar hon det i sitt liv? Är en kvinna bara en riktig kvinna om hon har en man som tar hand om henne? Så lycklig jag är som har någon som bryr sig om mig. Jag vet hur hon måste känna sig.' Och presto. Jag är ute ur antagonismen, bara så. Det fungerar om och om igen.

Kathy visar i citaten flera exempel på att hon noterar sina egna reaktioner, utvärderar vad hon tycker om dem och bestämmer sig för vad hon ska göra med dem. Hon har t.o.m. utvecklat särskilda strategier för att transformera sina egna känslomässiga inställningar till andra människor.

Utvecklingen av självinsikt om enskilda inre processer

I det inledande avsnittet gavs en allmän överblick över självinsiktens och vittnes-självets natur. I resten av artikeln ska vi närmare gå in på hur medvetenhet och brist på medvetenhet tar sig uttryck i relation till olika inre processer. Dessa processer ses alltså som funktioner inom personen som ger upphov till ett ständigt flöde av gestalter, känslor, tankar, tyckanden, handlingsimpulser och önskningsar.

Den amerikanske psykologen Robert Kegan (1982, 1994) har skapat en teori om jagutveckling som bygger på en analys av vad som är subjekt och vad som är objekt i individens medvetande. Det som är subjekt är det som styr hur individen orienterar sig, reagerar och agerar. Objekt är de inre företeelser som individen lägger märke till och därmed kan ha en medveten relation till. Kegan beskriver jagutveckling som ett förlopp där allt fler delar av den inre världen kan tas som objekt för medvetandet och därför inte längre är subjekt. I denna artikel används en liknande ansats. Om en person inte lägger märke till det egna spontana tyckandet som en inre process är detta tyckande subjekt för personen. Tyckandet styr då direkt vad personen säger och gör utan att det finns någon reflektion över innehållet i tyckandet. Vi ska i det följande behandla sex olika inre processer, eller jagprocesser: varseblivning, känslor, tänkande, tyckande, vilja och handlingsimpulser. Som människa kan dessa processer antingen vara subjekt, d.v.s. direkt styra hur man som person fungerar, eller objekt, d.v.s. vara processer som personen har en inre relation till. I tabell 1 ges en överblick över de sex jagprocesserna med korta förklaringar om vad det innebär att ha dem som subjekt och att ta dem som objekt för medvetandet. Uppställningen följer de tre faser av utveckling av självinsikt och vittnessjälv som beskrevs översiktligt i föregående avsnitt. I de sex följande avsnitten ska jag behandla var och en av dessa processer och peka ut några karakteristiska mönster och konsekvenser av brist på självinsikt.

	Subjekt	Objekt		
		I. Varsebli	II. Tolka/utvärdera	III. Transformera
	Att vara så uppslukad av jagprocessernas produkter att de dominerar ens upplevelse utan att man lägger märke till processerna. De är därför inte tillgängliga för reflektion.	Att lägga märke till och formulera i ord eller bilder för sig själv eller för andra	Att medvetet ta ställning till produkterna av respektive process; tycka och/eller vilja något i förhållande till dem.	Att avsiktlig bearbeta/hantera processerna, så att någon typ av transformation av produkterna eller deras roll i medvetandet inträffar.
Egna intryck och bilder av upplevelser	Att upplevelser man haft uppfyller ens upplevelse och dominerar hur man känner, tänker och vill, utan att man artikulerar upplevelserna till en sammanhängande historia.	Organisera egna upplevelser till en sammanhängande gestalt så att man kan reflektera över vilka upplevelser man haft och har.	Ta ställning till upplevelserna.	Aktivt bearbeta och omtolka egna upplevelser, så att de blir tillgängliga för konstruktivt lärande, och kan avslutas som gestalter.
Egna känslor och stämningar	Att vara fången i känslor och stämningar, som t.ex. bitterhet, psykisk smärta, hat, uppgivenhet, värdelöshet. Genom att de inte artikuleras och därmed blir objekt för medvetandet saknar man ett instrument för transformation av känslorna.	Att lägga märke till och artikulerar vilka känslor man har/hade.	Att värdera om det är bra/dåligt, önskvärt/inte önskvärt att man har vissa känslor.	Att aktivt agera för att förändra egna känslor och stämningar genom t.ex. avledande eller kompensering aktiviteter, konsultationer med vänner eller terapeut, omtolkning av orsaker, etc.
Egna tankemönster och tolkningar	Att vara omedveten om hur man tänker och att man gör tolkningar och därför vara oförmögen att själv reflektera över egna tankebanor.	Att notera att man har en benägenhet att tänka i vissa banor resp. att man själv gör en viss tolkning.	Att utvärdera om egna typiska tankemönster och tolkningar är adekvata och önskvärda.	Att aktivt arbeta med att förändra egna invanda tankemönster och tolkningar.
Eget tyckande	Att utan hämningar agera utifrån spontana tyckanden och åsikter om andra och om händelser och förhållanden.	Att notera att man tycker bra eller illa om olika företeelser.	Att jämföra spontana tyckanden med de principiella värden man har, och utvärdera dem.	Att aktivt transformera eget tyckande genom att söka mer information, eller tänka om.
Egen motivation, önsknings, vilja.	Att utan reflektion låta sig styras av spontana önsknings, begär och motivation.	Att artikulerar egna motiv, önsknings, begär så att de blir tillgängliga för eftertanke.	Att utvärdera egen motivation och egna önsknings i förhållande till principiella värden.	Att arbeta för att transformera egna begär och önsknings så att de bättre stämmer med egna värden.
Egna beteendemönster och vanemässiga reaktioner	Att utan eftertanke följa invanda beteendemönster och spontana reaktioner.	Artikulerar och karakterisera hur man själv har förhållit sig och vilka karakteristiska reaktionssätt man har.	Att aktivt ta ställning till egna vanor, beteendemönster och automatiska reaktioner.	Att förändra invanda beteendemönster genom aktiva egna initiativ.

Figur 1 Grader av självinsikt för sex typer av inre processer

1. Varseblivning

Varseblivning används här som en beteckning för den process som organiserar den information som levereras av de fem sinnen till sammanhängande och meningsfulla gestalter eller till och med berättelser. Detta är en process som pågår oavbrutet så länge man är vaken. Skapandet av mening genom att sätta samman olika bitar av information är en komplicerad process som kan vara mer eller mindre sofistikerad. Det finns ett stort antal människor som har svårigheter i att organisera sina direkta upplevelser till sammanhängande gestalter. I den mån man inte gör detta har det stora konsekvenser för hur man fungerar i vardagslivet. En person som har de direkta osorterade upplevelserna som subjekt reagerar på dessa utan att sätta dem i ett större sammanhang. Varje upplevelse ger upphov till sin egen reaktion utan att personen har reflekterat över vad den enskilda upplevelsen betyder när den ses som en del i ett större mönster. En enskild händelse, som t.ex. en häftig ordväxling på jobbet, väcker känslor, tyckanden och handlingsimpulser utan att händelsen placeras in i en övergripande berättelse som kan ge den en vidare innebörd.

I våra intervjuer om individers erfarenheter av arbetsplatskonflikter har vi mött ett flertal personer som haft mycket svårt att formulera vad de varit med om till en sammanhängande historia. Det tycks som om en del personer går igenom en sådan upplevelse som en arbetsplatskonflikt utan att organisera de enskilda upplevelserna till en sammanhängande historia om vad som hänt. I intervjuerna kunde dessa personer inte berätta vad de varit med om. De gav korta, fragmenterade svar på intervjuarens frågor. Svaren hoppade osystematiskt mellan enskilda incidenter och detaljer. Mycket av det som sades var snarare tyckanden om andra personer och om enskilda händelser än försök till beskrivningar av vad den intervjuade upplevt. I den mån intervjudeltagaren försökte säga något övergripande om vad som hänt var det vagt, svepande och kaotiskt. För intervjuaren var det mycket svårt att förstå vad som hade hänt, eftersom den intervjuade hoppade fram och tillbaka mellan enskilda händelser och dessutom blandade ihop subjektiva intryck och tyckanden med det yttre skeendet. Detta handlar inte bara om svårigheter att berätta historien för någon annan, utan också om en svårighet att se sammanhanget i den egna upplevelserna genom att göra dem till objekt för reflektion. Personer för vilka de direkta upplevelserna är subjekt på detta sätt lever livet på ett mycket reaktivt sätt och har stora svårigheter att orientera sig i tillvaron så att de aktivt kan styra riktningen på sina liv. Detta är också kännetecknande för deras sätt att fungera i konflikter: de reagerar på enskildheter, men kan inte överblicka helheten och därför heller inte ta några konstruktiva initiativ till att påverka konfliktförloppet.

De vuxna som inte kan sätta ihop sina upplevelser till meningsfulla sammanhang är en minoritet. För de flesta är de direkta upplevelserna objekt för varseblivningen och sätts ihop till sammanhängande berättelser. Detta sker spontant och utan en skarpt utpräglad medvetenhet om vad som pågår. Den stora mångfalden

sinnesintryck, som egentligen är kaotisk, sorteras, ordnas och sätts samman till meningsfulla bilder och berättelser som i sin tur kan ge enskildheterna en mening. Individerna kan då reflektera över det som hänt och händer och tolka in en mening i de olika delarna. Enskilda upplevelser kan tolkas och omtolkas.

Den första fasen i utveckling av förmågan att se varseblivningen som ett objekt i medvetandet består i att man lägger märke till att man faktiskt upplever händelser och har sinnesintryck och att detta upplevande har vissa egenskaper som man medvetet kan observera och reflektera över. Sinnesintrycken fyller då inte längre ut hela jagupplevelsen, utan det finns utrymme att rikta uppmärksamhet mot sinnesintryckens natur och ge dem en mening genom att placera in dem i ett större sammanhang.

Den andra fasen består i att man utvärderar och tar ställning till upplevelserna på ett medvetet sätt. Detta kräver att man har någon slags helhetsbild, värden, normer eller annan form av perspektiv som kan användas som måttstockar för att värdera de enskilda upplevelserna.

Den tredje fasen innebär att man avsiktligt bestämmer sig för att omtolka upplevelser. Människor som gör detta lägger märke till upplevelsernas natur, utvecklar en reflekterad åsikt om denna natur och tar olika former av initiativ för att pröva alternativa sätt att ge upplevelserna mening. För en person med detta sätt att fungera genererar inte direkta upplevelser passivt och spontant vissa känsloreaktioner, tankar och handlingsimpulser utan de utvärderas aktivt för att skapa en konstruktiv och adekvat mening. Denna tredje fas är av avgörande betydelse för att göra lärande och personlig transformation till en integrerad och viktig del av vardagstillvaron. Den tredje fasen innebär också att individen utvecklar en ingående insikt om att all mening som vi ger upplevelser är konstruerad av oss själva. Vi människor spelar helt enkelt en mycket aktiv roll när det gäller att förse enskilda sinnesintryck och upplevelser med innebörd. Denna insikt innebär att man skiljer mellan faktiska händelser och de reaktioner som dessa utlöser inom oss. Härigenom kan individen börja aktivt påverka och gestalta vilken mening som ges till enskilda händelser. Man kan t.ex. välja att tolka en frustrerande händelse som något man kan använda för att lära sig mer om sina egna reaktioner. Det aktiva valet att tolka upplevelsen på detta sätt ger en ursprungligen negativ upplevelse en positiv mening. Vittnesjälvvet kan, när det är fullt utbildat, bevittna händelser och upplevelser utan att bli uppslukad i automatiska reaktioner till dem.

2. Känslor och stämningar

Medan andelen vuxna som har svårt att organisera sina omedelbara upplevelser till meningsfulla sammanhang är relativt liten är det många som har sina känslor och stämningar som subjekt. Vår däggdjursorganism genererar kontinuerligt

känslor som svar på yttre och inre händelser. Detta är helt enkelt ett faktum och en mycket central och universell del av vår tillvaro som mänskliga varelser. Det finns dock en stor variationsvidd i hur vi människor relaterar till våra känslor. En person för vilken känslor och stämningar är subjekt har inte en upplevelse av att vara ett jag som *har* känslotillstånd, han eller hon är helt enkelt uppslukad av känslorna. När starka känslor väcks i organismen fyller de ut personens upplevelsevärld helt. Detta innebär bl.a. att känslorna tar över kontrollen över viljan. Det finns då ingen inre plats där personens medvetande kan slå sig ner och betrakta känslorna som något som är en *del* av ens upplevelse. Beträktandet görs i stället direkt av känslorna. När det är känslorna som är subjektet är det ofta svårt att formulera för sig själv eller inför andra vad det är för känslor man har. Känslorna ageras i stället ut direkt i ord, kroppsspråk och handlingar.

Nästan alla människor har tillfällen då starka känslor väller fram och tar över kontrollen helt. Detta är inte detsamma som att känslorna är subjekt. Den avgörande skillnaden är att människor som har känslorna som subjekt inte lägger märke till vad det var som hände när känslorna tog över kontrollen. Personer som kan ta sina känslor som objekt för medveten reflektion är inte alltid förmögna att göra det just när känslorna är som starkast, men så snart känslorna börjar bedarra kan personen inse vad som hände och reflektera över det.

Människor för vilka känslor och stämningar är subjekt blir lätt hjälplösa fångar i negativa känslolägen, som bitterhet, låg självkänsla, hat, depression, bristkänslor eller resignation. Eftersom det inte finns ett själv som kan ta känslorna som objekt för reflektion, utvärdera dem och bestämma sig för att göra något för att förändra dem så saknar personen ett viktigt instrument för att ta sig ur de negativa känslorna. Lyckligtvis finns det andra sätt att hantera negativa känslor, t.ex. vänta tills de går över av sig själva, distrahera sig med andra aktiviteter, agera ut eller ta hjälp av andra personer.

När personer med svag självinsikt vad gäller egna känslor hamnar i konflikter är risken stor att de fastnar i en mycket negativ dynamik. När negativa känslor väcks hos dem vet de visserligen om detta, förstås, men de utvärderar inte om något borde göras för att förändra de yttre eller inre villkoren så att de negativa känslorna kan förändras i positiv riktning. De blir snarast arga om de får förslag i denna riktning, eftersom de upplever dem som en kritik och ett angrepp mot dem själva. Så länge känslorna är subjekt stämmer ju också detta: känslorna är här en central del av jaget. Varje förslag att påverka känslorna blir då ett försök att ändra på personens kärna.

Ytterligare en viktig aspekt av brist på självinsikt om känslor i konflikter är att de negativa känslorna lätt blir den princip som styr hela agerandet i konflikten. Det finns då ingen som helst vilja att försonas, vara tillmötesgående eller skapa en lösning som är bra för båda parter. De negativa känslorna vill skapa distans, helst bli av med motparten helt och i värsta fall åsamka motparten skada i ett försök att

återupprätta en kränkt självkänsla eller få utlopp för aggressiva inställningar.

Den första fasen i utvecklingen av självinsikt i relation till känslor och stämningar är att lägga märke till och formulera för sig själv vad det är för känslor och stämningar man har. Härigenom blir känslorna synliga objekt i medvetandet, vilket gör det möjligt att skilja ut dem från självet. De blir då något som personen har som en del av sin upplevelse snarare än att *vara* jaget. Detta skapar ett utrymme för individen att ta sig an den andra fasen. I denna kan jaget aktivt utvärdera känslorna. Individen kan nu betrakta en viss känsla och fråga sig om den är önskvärd eller inte, välgrundad eller inte. Om man finner att man skulle vilja förändra något i relation till sitt känslomässiga tillstånd kan man börja utveckla den tredje fasen av självinsikt, som består i förmågan att avsiktligt transformera känslorna. Detta innebär bl.a. att man tar ansvar för att man har vissa känslor, "äger" dem, och utvecklar konstruktiva sätt att umgås med dem. Många människor har utvecklat sina egna tekniker för att bearbeta känslor som de vill komma ur. Det kan handla om enkla saker som att köpa sig en bakelse eller göra grimascher till mer omständliga metoder som att skriva dagbok, leta efter ett mer tillfredställande jobb, börja psykoterapi eller lära sig en meditationsteknik.

Det fullt utvecklade vittnessjälvet känner känslorna komma och gå men är inte uppslukat av dem. Det finns alltid en upplevelse av att det finns ett själv som har känslorna och som kan relatera till dem. Känslorna kan vara starka, men de är inte imperativ som måste få styra vad man gör och vill. Man kan känna sig arg, ledsen, tom, uttråkad eller frustrerad, men känslorna har inte makt att hålla jaget fångat.

3. *Tänkande*

Att se känslor som en process som pågår inom en är nog acceptabelt för de flesta läsare. För många är det kanske mer främmande att betrakta tänkandet som en närmast autonom process som man skulle kunna ställa sig utanför och betrakta. Tankarna är, i alla fall för många människor, det som man upplever som sig själv. Det är där jagkänslan sitter. I de traditioner som betonar meditation och kontemplation tillhör dock föreställningen om tänkandet som en spontan process i medvetandet som det gäller att få bukt med grundutrustningen. Många meditationstekniker har som mål att den mediterande ska träna förmågan att stilla sinnet från tankar och bilder, så att man kan uppleva medvetandet som sådant, utan något innehåll. Under insiktsmeditationen upplever man tankar som något som spontant uppkommer i ett ständigt flöde. Det tar ofta lång tid att komma därefter att det uppstår luckor i tankeproduktionen, så att man känner medvetandet i sin rena form. Eftersom meditationen oftast syftar till att utveckla ett rent vittnessjälv brukar lärarna ge instruktioner som går ut på att man inte ska befatta sig med tankarnas innehåll, utan fästa så liten vikt och uppmärksamhet som möjligt vid dem. I den västerländska traditionen, i synnerhet vissa terapi-

riktningar, lägger man däremot stor vikt vid utvecklingen av en förmåga att varsebli tankarnas innehåll, reflektera över de mönster tankarna uppvisar samt utvärdera de konsekvenser vissa tankebanor får för hur man lever sitt liv.

En person som inte skänker tänkandets former någon uppmärksamhet lägger inte märke till att enskilda tankar och mer komplexa system av tankar, som t.ex. tolkningar av händelser och trossystem, är resultat av jagprocesser. En sådan person brukar därför inte reflektera över sina egna idéer, tankemönster och trosföreställningar. Han eller hon kan agera från ett oprövat antagande att de tolkningar han eller hon har gjort är sanna avbildningar av verkligheten snarare än tolkningar som gjorts därför att man tänker i vissa invanda mönster.

I konflikter är ofta en mycket viktig faktor att parterna aldrig ifrågasätter sina egna tolkningar och tankegångar. De saknar medvetenhet om att andras tolkningsmönster kan ha helt andra utgångspunkter och därför gå i helt andra banor. Den som helt saknar medvetenhet om tänkandet som en konstruerande process är ofta benägen att blankt avfärda resonemang och åsikter som inte stämmer med deras egna tankar. De är också ofta mycket ovilliga att befatta sig med möjligheten av alternativa tolkningar eftersom de inte har en grundläggande medvetenhet om att sådana kan finnas och ha ett visst berättigande.

Den första fasen i utvecklingen av självinsikt i förhållande till tänkandet innebär att man lägger märke till ens egna typiska tankemönster. När man tar tankar som objekt för reflektion leder det vanligen till en ingående insikt i hur den upplevelse man har är beroende av hur man tolkar händelser. Man inser också att detta inte bara gäller för en själv, utan för andra människor också. Medvetenheten om tänkandet som en inre process tenderar därför att leda till en växande insikt i hur viktigt det är att människor ser världen med olika perspektiv. Detta kan också väcka nyfikenhet på hur de karakteristiska dragen i ens eget personliga perspektiv ser ut i relation till andras. Man kan t.ex. inse att man under sin uppväxt formats av en speciell kultur, vissa trosföreställningar ett visst värdesystem, etc. Denna miljö bestod av idéer, tankar, begrepp och värden som skapat ramarna som ens eget tänkande rör sig inom.

Den andra fasen innebär att man rutinmässigt utvärderar de tankar och tankemönster som strömmar genom sinnet. Man noterar kanske att vissa återkommande tankefigurer utgör onödiga begränsningar eller skeva tolkningsmönster. Man kan också lägga märke till att en del tankebanor styrs av primitiva grundantaganden om tillvaron, som t.ex. "man kan inte lita på folk," eller "jag duger ändå ingenting till." Kanske visar det sig att den världsåskådning man vuxit upp med och accepterat utan ifrågasättande faktiskt varit ofullständig på ett sätt som gjort en blind för viktiga delar av omvärlden. Ett kritiskt granskande av dessa mönster gör det möjligt för individen att utvärdera vilka tankemönster som är önskvärda och vilka som inte är det.

I den tredje fasen försöker individen avsiktligt att transformera vissa tankemönster. Detta kan vara ett svårt arbete eftersom vissa tankevanor är djupt rotade och utgör centrala delar av personens sätt att orientera sig i tillvaron och tolka händelser. Det har utvecklats en rad tekniker för att påverka sådana vanor. En sådan teknik är affirmationer, som t.ex. "Jag är en stark, positiv och kapabel människa." En affirmation upprepas i samma form många gånger, i syfte att byta ut negativa tankemönster mot konstruktiva mönster. Mer komplexa tankemönster kan dock kräva mer sofistikerade ansatser. Ett av de mest effektiva sätten att bana väg för en transformation av ens egna föreställningsvärldar är att avsiktligt tränga in i och göra sig förtrogen med annorlunda tankevärldar. Detta kan göras genom studier, t.ex. i socialantropologi eller jämförande religionsvetenskap. Det kan också göras i vardagslivet genom att man riktar uppmärksamheten mot och försöker förstå hur andra människor resonerar. Givetvis blir effekten störst om man ger sig i kast med att försöka leva sig in i tankevärldar som är mycket annorlunda än ens egen.

En intim kännedom om de egna tankemönstrens natur leder vanligen till en ganska avspänd relation till tänkandets produkter. Man inser att tankar kommer och går och man märker att de särskilda tankar man har formas av ens medlemskap i en viss kultur, ett visst språk, en viss yrkeskategori, en viss socialgrupp, etc. När denna insikt befästs kan enskilda tankar och trosföreställningar inte bibehålla sin status av att vara solida fundament för ens upplevelse. Tankarna och föreställningarna har helt enkelt inte samma kraft och auktoritet som de hade tidigare. Uppkomsten av ett vittnessjälv tillåter individen att inte vara bunden till de tankar som uppkommer. Det finns en distinkt känsla av att det finns ett själv som är stabilt oberoende av det konkreta innehållet i de tankar som kommer och går. Tänkandet fortsätter ständigt, förstås, men det är ett verktyg för jaget snarare än jagets själva kärna.

4. Tyckande

Omedvetenhet om det egna tyckandet som en subjektiv inre process är mycket vanligt och en mycket viktig faktor i många konfliktförlopp. Begreppet "tyckande" används här för att beteckna att vi utvecklar inställningar till personer och företeelser, i den enklaste formen tycker om dem eller tycker illa om dem. Tyckandet är en process som ligger nära känslorna. Hjärnforskningen har visat att värdeomdömen uppstår i det limbiska systemet. När man t.ex. möter en ny människa går sinnesintrycken både till limbiska systemet och hjärnbarken. Det limbiska systemet arbetar dock mycket snabbare än den kognitiva utvärdering som görs i hjärnbarken. Vi känner alltså om vi tycker om eller tycker illa om en person innan vi har tänkt efter och utvärderat olika informationer om personen. Tyckandet kan förstås förändras av den kognitiva bearbetning som sker i hjärnbarken, men detta sker först när ett tyckande redan uppkommit.

När tyckandet är subjekt hos en individ finns det ingen distans till de egna spontana

inställningarna och åsikterna om personer, saker och händelser. Det är tyckandet som talar när personen talar, helt enkelt. Frånvaron av insikt i tyckandet som en subjektiv process hos individen innebär att det inte finns en riktig medvetenhet om att de värdeomdömen som fälls är något som sker inom individen och främst har med dennes referensramar att göra. Inte sällan upplevs tyckandet som ett direkt resultat av de värdekvaliteter som finns inneboende i andra personer. Det vill säga, om Anders tycker att Gunnel är obehaglig så uppfattar Anders "obehagligheten" som en egenskap hos Gunnel, snarare än som en känsla Anders har inför Gunnel. Brist på självinsikt i tyckandet som process kan få drastiska konsekvenser, därför att personer som saknar en tydlig medvetenhet om att deras tyckande är en subjektiv process kan sakna hämningar att agera utifrån sina bilder av andra som "dåliga" människor. Om andra faktiskt *är* dåliga människor så förtjänar de också att bli behandlade därefter. Resultatet kan bli utfrysning, förtal, trakasserier och skoningslösa konfrontationer.

Att döma av de berättelser vi hört i vår forskning om arbetsplatskonflikter är det vanligt att tyckandet är subjekt för folk. Det kommer till uttryck genom att kollegor och andra behandlas som om de förtjänade att behandlas illa. Tyckandet ageras ut direkt. Personer som är klart medvetna om att deras tyckande är en subjektiv inre process är vanligen benägna att se tyckandet som en privat angelägenhet som ska ställas mot principen om alla människors rätt att bli behandlade respektfullt, oberoende av personliga tyckanden.

Den första fasen i utvecklingen av medvetenhet om tyckandet består i att man lägger märke till att man tycker på ett visst sätt om personer, händelser och andra företeelser. Detta innebär alltså att tyckandet ses som en subjektiv upplevelse snarare än som en spegling av de inneboende egenskaper dessa företeelser har. Denna insikt betyder vanligen att individen kan skilja mellan vad de tycker om saker å ena sidan och principer för hur situationer bör hanteras å den andra sidan.

Den andra fasen innebär att man riktar uppmärksamheten mot de mönster som ens tyckanden uppvisar och utvärderar om dessa spontana värdeomdömen stämmer överens med de värden och normer man vill stå för. Detta kan t.ex. leda till att man bestämmer sig för att inte låta ens negativa känslor inför en kollega påverka hur man beter sig mot denna person på arbetsplatsen.

Den tredje fasen handlar om att utveckla sin förmåga att medvetet förändra de spontana tyckanden som ens limbiska system har genererat. Man kan, till exempel, komma fram till att de negativa inställningar man har till personer med en viss etnisk bakgrund inte stämmer överens med de värden man har och därför utveckla en strategi för att bearbeta och förändra dessa känslor. Detta kan göras på olika sätt, t.ex. genom att lära sig mer om folkgruppens historia och kultur, att avsiktligt bemöda sig om att lära känna personer som hör till gruppen eller att rikta sin uppmärksamhet mot de sidor av den aktuella kulturen man respekterar och beundrar.

När man skiljer ut självet från tyckandet som process skapas en frihet i relation till de egna värdeomdömena. Vittnesjälvet kan lägga märke till de värdeomdömen som uppstår spontant, men känner sig inte bunden vid dem. De kan tillåtas existera inom en själv utan att tillmätas särskilt mycket vikt när man bestämmer sig för hur man ska agera i en viss situation.

5. Önskningar

Människans beteende är i hög grad styrt av en strävan att uppnå vissa mål, d.v.s. *önskningar, motiv, avsikter* och *begär* spelar en viktig roll. Mänsklig motivation är ett mycket komplext ämne. Vad vi vill, våra önskningar, påverkas i växlande andelar av bl.a. instinkter, reflexer, jagkonstruktion och sociala konstruktioner av vad som är eftersträvansvärt. Vi behöver här inte försöka att närmare reda ut dessa komplexa sammanhang, utan kan konstatera att önskan är ytterligare en jagprocess som en individ kan vara medveten eller omedveten om. Den mänskliga organismen ger upphov till ständigt nya önskningar, begär, impulser, längtan och avsikter vare sig vi vill det eller inte. Frågan är vilken slags relation man har till dessa olika varianter av vilja.

När de önskningar och begär som uppstår i organismen är subjekt i en person så tas de för givna som det personen vill och de tillåts styra agerandet som därmed drivs av motivet att i möjligaste mån tillfredställa önskningarna. Det är dock vanligt att människor tar sina önskningar som objekt för reflektion, eftersom önskningarnas natur innebär att de gärna pockar på uppmärksamhet. Den största utmaningen för utveckling av medvetenhet består därför inte i att uppmärksamma vilka önskningar man drivs av, utan att utveckla en viss grad av frihet i förhållande till de begär som uppkommer inom en.

En samling människor som alla upplever sina önskningar som kärnan i vad som är viktigt för dem hamnar mycket lätt i konflikter med varandra. De egna individuella önskningarna och föreställningarna om vad som är önskvärt kan då inte riktigt betraktas med viss distans och därför inte heller jämföras och samordnas med andras önskningar. Var och en slåss för sin egen vilja. I lyckliga fall är de individuella viljorna förenliga med varandra, men när de inte är det finns det ett begränsat handlingsutrymme för att jämka de olika viljorna till en fungerande helhet.

Den första fasen i utveckling av insikt i det egna önskan består i att man lägger märke till de önskningar, begär och avsikter som uppkommer inom en. Detta är en förutsättning för att kunna "äga" sina egna önskningar, d.v.s. ta ansvar för att man har dem snarare än att bara agera ut dem.

Den andra fasen innebär att man aktivt utvärderar de egna önskningarna genom

att se dem i relation till allmängiltiga värden eller en större helhet. Man kan t.ex. pröva om man tycker det är rätt och riktigt att låta egna begär och preferenser styra hur man beter sig mot sådana principer som rättvisa, omsorg om andras väl eller respekt för andras rätt att göra sina egna val. Man kan också se hur de egna önskningarna ter sig om man ser dem i ljuset av andras visioner och viljor, eller konsekvenserna för en hel grupp eller ett projekt om man ensidigt driver sin egen linje utan att ta hänsyn till helheten.

Den tredje fasen handlar om att avsiktligt arbeta för att förändra sina egna begär och önskringar. Många människor kämpar dagligen med denna uppgift i någon form, t.ex. när man försöker sluta röka eller äta för mycket. Den tredje fasen av självinsikt i de egna önskringarna handlar dock inte om att lära sig hejda sina impulser att tillfredställa omedelbara begär, utan om att förskjuta hela systemet för önskandet i en mer tillfredställande riktning. Man kan t.ex. genom målmedvetet arbete eller spontan insikt komma att inse att de mål man alltid tidigare upplevt som livets högsta goda egentligen inte är tillfredställande på ett mer djupgående sätt. Att uppnå hög social status och en hög inkomstnivå är kanske i längden mindre tillfredställande än att ha en tillvaro där man har möjlighet att skapa något unikt eller göra något som bidrar till att berika andra människors liv.

I den djupaste meningen handlar självinsikt i önskandet om att transformera den roll önskandet som sådant spelar i ens tillvaro. Ett fullt utvecklat och fast förankrat vittnessjälv är stabilt och fritt i förhållande till de begär och önskringar som kommer och går i den egna upplevelsen. Begären finns där, men de har inte makt att regera hela ens vardagstillvaro. Man kan varsebli begären och är fri att välja om man vill låta dem styra ens motivation eller inte. Det innebär inte att begär och önskringar slutar att uppkomma, bara att de är delar av ens upplevelse som man kan hantera på olika sätt snarare än själva kärnan i vad man upplever som sitt jag.

6. Handlingsimpulser

En mycket stor del av vårt vardagsbeteende styrs av "automatiska" reaktioner och vanemässiga beteendemönster. En viss del av dessa är styrda av genetiskt nedärvda beteendereflexer som utlöses av vissa situationer. Det mesta av beteendet är dock inlärt, fast inte genom studier. Lärandet av vardagsfärdigheter sker mest på ett mycket praktiskt sätt, genom handling: att pröva olika sätt att göra saker och välja det som fungerar bäst; att imitera hur andra gör; eller att använda beteendemönster som fungerat i en viss situation i nya liknande situationer. Genom att pröva sig fram och genom imitation skaffar vi oss en omfattande repertoar av handlingsmönster som för det mesta är helt eller till största delen omedvetna. En del av dessa mönster var aldrig medvetna medan andra var medvetna när vi tränade in dem men har sedan blivit del av ett automatiserat beteendemönster som sätts igång av vissa signaler i omvärlden. Ett åskådligt exempel på detta är alla de handlingar man måste göra för att kunna köra bil: växla, trampa på pedaler, titta i

backspegeln, vrida på ratten. Vi har många sådana beteendemönster och handlingsimpulser också i sociala situationer, t.ex. när vi reagerar på andras kroppsspråk och tonfall med eget kroppsspråk och tonfallsförändringar utan att riktigt vara medvetna om vad det är som händer.

Automatiserandet av vissa beteendemönster är nödvändigt och önskvärt. Vi har inte uppmärksamhet nog att medvetet varsebli och fatta beslut om allting som pågår samtidigt i komplicerade situationer. Genom att automatisera vissa beteenden som inte behöver medveten reflektion kan man frigöra uppmärksamhet till att fokusera på att ta ställning till viktiga beslut. Problemet med detta praktiska arrangemang är att man skaffar sig beteendemönster som i vissa situationer ger konsekvenser som man inte alls tycker är bra. I och med att beteendemönstren blivit automatiserade är de dock mer eller mindre omedvetna. Man kan därför fortsätta hamna i situationer där det egna beteendet bidrar till oönskade konsekvenser utan att man inser att man genom att ändra sitt beteende också kan påverka händelseförloppet i en mer konstruktiv riktning.

I konfliktsituationer spelar invanda handlingsimpulser ofta en stor roll för händelseförloppet. Olika människor har olika beteendemönster, t.ex. i form av de bekanta konfliktstilarna undvikande, aggressivitet och underkastelse. Det man uppfattar som förebråelser och kränkningar leder ofta till sådana handlingsimpulser som att höja rösten, gå till motangrepp, förskansa sig i försvarshållningar eller sluta sig själv som en mussla. De automatiserade handlingsimpulserna är till sin natur utträngda från uppmärksamhetens centrum och kan därför vara mycket svåra att få syn på. Ofta finns det dock mycket att vinna på att se över det mönster för handlingsimpulser man har och därigenom skaffa sig en möjlighet att situationsanpassat välja hur man ska agera för att undvika negativa konsekvenser och uppnå positiva resultat.

Personer som har en omedveten relation till sina handlingsimpulser agerar ut dem utan att ens efteråt reflektera över vad som händer. Agerandet i vardagslivet är då till stor del styrt av automatiserade beteendemönster snarare än medvetet valda handlingar. Alla människor förlitar sig dagligen på automatiserade handlingsimpulser (livet skulle vara mycket besvärligt utan dem), men det finns mycket stora skillnader i hur starkt sådana mönster dominerar individens sätt att vara i vardagslivet. När handlingsimpulserna är subjekt för personen uppfattas de som centrala för vad man är. Kritik av egna beteendemönster uppfattas därför ofta som angrepp på personen som sådan och leder till kraftiga försvarsreaktioner. En person som varseblir sina handlingsimpulser som sådana är inte på samma sätt identifierad med dem, utan kan låta sig själv och andra kritisera dem utan att därför känna att det egna värdet som person står på spel.

Den första fasen i utveckling av självinsikt i relation till de egna handlingsimpulserna består i att lägga märke till att man har vissa typiska reaktions- och beteendemönster i vissa situationer. En sådan medvetenhet kan leda till en avsevärt ökad förståelse

av den dynamik som uppstår i mellanmänskliga relationer.

Den andra fasen handlar om att ta ställning till önskvärdheten av de beteendemönster man själv har, som t.ex. de handlingsimpulser som uppkommer när man blir utsatt för kritik från andra människor.

Den tredje fasen innebär att man frigör sig från en identifikation med de egna handlingsimpulserna och arbetar aktivt för att förändra dem. Det kan göras t.ex. genom att träna in andra och mer konstruktiva beteendereflexer, eller att öva upp förmågan att ha en sådan sinnesnärvaro att man i ögonblicket kan hindra handlingsimpulser från att ageras ut och i stället kan välja hur man beter sig. Ett starkt utvecklat vittnessjälvtänkande kan varsebli handlingsimpulser när de uppstår utan att ryckas med av dem och agera ut dem i handling.

Andra jagprocesser

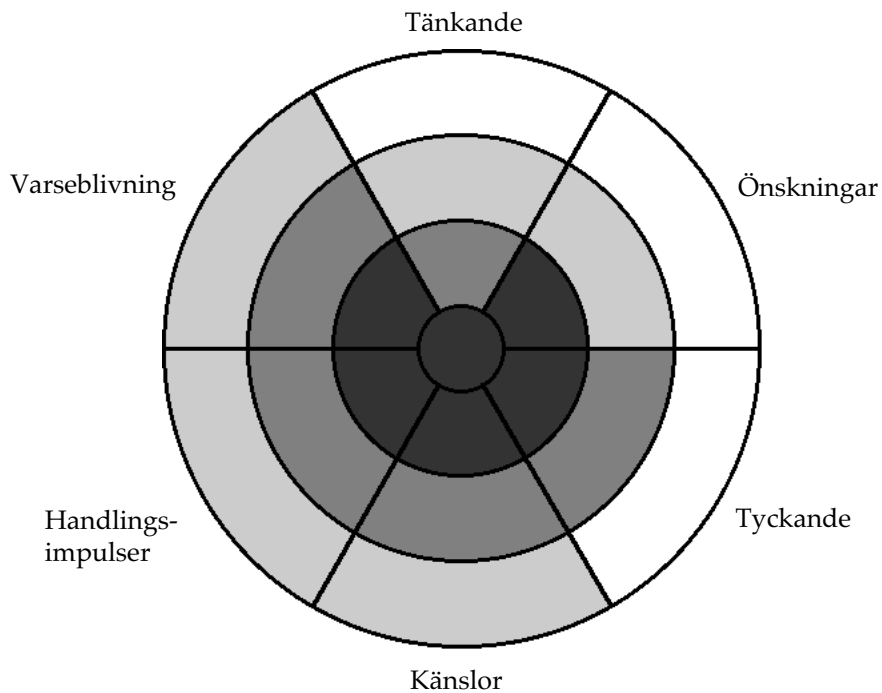
I de föregående avsnitten beskrevs sex olika jagprocesser som en individ kan vara mer eller mindre uppslukad av respektive medveten om. Dessa sex valdes för särskild behandling därför att de har en stor betydelse för hur människor fungerar i konfliktsituationer. De sex processerna är i verkligheten inte tydligt avgränsade från varandra och inte heller en fullständig lista på inre processer. Det finns andra funktioner i människan som kan vara värda att undersöka närmare.

En viktig process är t.ex. bildskapandet, d.v.s. fantasier, bildsymboler, metaforer och andra icke-språkliga symbolformer människan kan använda för att representera mening. Intuitionen använder sig ofta av bilder för att fånga in och representera sådant som kan uttryckas bättre i bilder än i ord. Bildskapandet kan använda sig av omedveten och halvmedveten information och är därmed ett kraftfullt instrument för orientering och förståelse. De bilder vi gör oss för att representera vilken slags situation vi befinner oss i kan ha en mycket stark styrande inverkan på hur vi tolkar enskilda händelser och omständigheter, vilket är en betydelsfull faktor för konfliktsituationer. Att medvetandegöra vilka bilder man gör sig och använda sig av dessa aktivt är därför ytterligare en dimension för självinsikt.

Möjligen kunde man också se utbildandet av system av trosföreställningar som en distinkt jagprocess, en slags underavdelning till tänkandet. I vilket fall som helst utgör de antaganden och föreställningar om världens natur och mening (det sanna, det goda och det sköna) ett element av människans sätt att orientera sig i tillvaron som kan vara medvetet eller omedvetet. En person som inte är medveten om sina egna trosföreställningar agerar utifrån dem på ett helt oreflekterat sätt medan en person som riktar uppmärksamheten mot de egna trosföreställningarna kan luckra upp deras makt över hur personen ifråga tolkar händelser och agerar.

Självsiktsmandalat: en kartbild över medvetenhet om det inre

Det är ofta lättare att få överblick över komplexa sammanhang om man har hjälp av en grafisk symbol. Självsiktsmandalat i figur 2 nedan gör det möjligt att rita en kartbild över en individs grader av självinsikt för de sex jagprocesser som diskuterats ovan. Det är givetvis viktigt att komma ihåg att denna modell är ett bland många möjliga sätt att beskriva och diskutera medvetenhet, den gör inte anspråk på att vara uttömmande.



Figur 2 Självsiktsmandalat

I självsiktsmandalat har de sex jagprocesserna och de tre faserna i utveckling av självinsikt representerats grafiskt som en cirkel med sex sektorer och fyra ringar.⁴ Den innersta cirkeln symboliserar den omedelbara upplevelsen utan någon reflekterande medvetenhet. Den första ringen representerar den första fasen i utvecklingen av självinsikt, som består i att man lägger märke till det som försiggår inom de olika jagprocesserna. Den andra ringen representerar utvärdering av jagprocesserna, medan den tredje ringen står för en förmåga att avsiktligt förändra innehållet i jagprocesserna.

Självsiktsmandalat kan åskådliggöra att det kan finnas mycket stora individuella variationer såväl i graden av medvetenhet som helhet som i hur väl självinsikten är utvecklad i relation till olika jagprocesser. I figuren har jag visat ett exempel på

⁴ Självsiktsmandalat är en förenklad variant av det konfliktmandala som presenteras i Jordan & Lundin, 2001.

hur man kan göra en kartbild av en persons självinsiktsmönster genom att färgsätta de olika cellerna i mandalat. Jag har tämligen godtyckligt valt att använda tre olika gråtoner för att representera en vagt utvecklad, en tydlig och en mycket starkt utvecklad insikt i de egna jagprocesserna. I figuren visar kartbilden en person som uppmärksammar alla sex processernas existens och har utvecklat en viss benägenhet att ta ställning till det som händer i varje process. Aktiva försök att påverka och förändra de mönster som finns sker dock bara i begränsad utsträckning i relation till varseblivning, handlingsimpulser och känslor.

Självinsiktsmandalat är tänkt att användas som en utgångspunkt för att reflektera över egna mönster och egen utvecklingspotential, liksom för att synliggöra hur människor man möter i sin yrkesutövning eller i privatlivet fungerar.

Självinsikt och vittnessjälvet

Det perspektiv som presenterats i denna artikel omfattar två olika aspekter, dels utvecklingen av självinsikt, dels framväxten av ett vittnessjälvt. Självinsikt kan ses som en uppsättning färdigheter. Dessa färdigheter kan vara mer eller mindre utvecklade, mer eller mindre precisa. En människa kan vara förmögen att göra mycket detaljerade och precisa observationer av vad som pågår i det egna inre. Detta innebär inte nödvändigtvis att någonting förändras vad gäller vad personen tycker är viktigt eller hur han eller hon i praktiken betar sig. Framväxten av ett vittnessjälvt innebär att själva centrum för personligheten förskjuts från jagprocesserna och deras produkter till en inre position som står relativt fri från jagprocesserna.

Självinsikt och vittnessjälvt kan vara olika starkt utpräglade hos en person. En viss person kan ha ett starkt utvecklat vittnessjälvt utan att ha en särskilt välutvecklad förmåga att i detalj observera och rapportera om vad som pågår i de enskilda jagprocesserna. En sådan människa är inte särskilt starkt bunden av de tankemönster, känslor och önskningar som uppkommer i hennes inre, men kan inte heller varsebli och analysera de inre processernas natur. Österländska metoder för utveckling av medvetandet brukar inte betona förmågan att aktivt varsebli och ta ställning till innehållet i jagprocesserna, utan syftar främst till att främja utvecklingen av vittnessjälvet. Lång träning i meditation leder därför ofta till ett starkt utpräglat vittnessjälvt, men inte nödvändigtvis till en hög grad av självinsikt.

En väl utvecklad självinsikt och etableringen av ett vittnessjälvt ger jaget en hög grad av frihet från inre tvång. Medvetandet binds inte in i jagprocesserna och de behov som en identifikation med dessa ger upphov till. Vad individen gör med denna frihet är dock en fråga om vilken slags meningskonstruktion individen har tillgång till. Även en person med ett utpräglat vittnessjälvt är starkt påverkad av kulturellt betingade värde- och tolkningssystem, sin livshistoria, inskolning i vissa diskurser och många andra omständigheter. Självinsikt ger dock en god möjlighet

att aktivt reflektera över dessa meningskonstruktioner.

En mycket viktig praktisk konsekvens av utvecklingen av den andra fasen av självinsikt är att *alla* upplevelser i ens vardagsliv kan uppfattas som tillfällen för självobservation, lärande och utveckling. En omedveten person som hamnar i en allvarlig arbetsplatskonflikt som hon inte har makt att lösa och som allvarligt hindrar henne att göra sitt jobb på ett tillfredställande sätt kommer att uppslukas av känslor av frustration, en önskan att slippa ifrån alltihop, negativa värdeomdömen om besvärliga kollegor och kanske en önskan att ge igen för upplevda oförrätter. En människa med en hög grad av självinsikt kommer att lägga märke till alla dessa känslor, önskningsar, tankar och impulser och fråga sig själv: "Hur hanterar jag min egen frustration? Vilka känsloreaktioner sätter det här igång hos mig?" Hon kommer kanske att säga sig: "Så intressant, jag är inte så tålmodig som jag trodde"; eller "Jaså, är det så det känns att vara maktlös och arg, bra att veta."

LITTERATUR

- ASSAGIOLI, R (1975) *Psychosynthesis*, Wellingborough: Turnstone Press.
- CHAGDUD TULKU (1993) *Gates to Buddhist Practice*, Padma Publications.
- COOK-GREUTER, S. R. (1994) 'Rare forms of self-understanding in mature adults,' in M. MILLER & S. R. COOK-GREUTER: *Transcendence and mature thought in adulthood. The further reaches of adult development*, Lanham, Maryland: Rowman & Littlefield.
- JORDAN, T & T. LUNDIN (2001) *Att varsebli, tolka och hantera konflikter på arbetsplatsen. Vägar att synliggöra våra utvecklingsmöjligheter*, Arbetsrapport 2001:1, Inst. f. arbetsvetenskap, Göteborgs universitet.
URL: <http://arbetsplatskonflikt.av.gu.se/5fort>
- KEGAN, R. (1982) *The evolving self. Problem and process in Human Development*, Cambridge (Mass.) and London: Harvard University Press.
- KEGAN, R. (1994) *In over our heads. The mental demands of modern life*, Cambridge (Mass.): Harvard University Press.
- ROGERS, C. (1967) *On becoming a person. A therapist's view of psychotherapy*, London: Constable.
- ROSENBERG, M. (1999) *Nonviolent Communication: A Language of Compassion*, PuddleDancer Press.
- WILBER, K. (1979) *No boundary*, New Science Library
- WILBER, K. (1980) *The Atman project*, Wheaton, The Theosophical Publishing House.
- WILBER, K. (1997) *The Eye of Spirit*, Boston and London: Shambala Publications.