

## Niveauer af "vågenhed"

"Vågenhed" definerer jeg som tilstanden af menneskets egenskab for opfattelsen af *selv* og *omgivelserne* (egen- og situationsopfattelse) og dermed en vigtig forudsætning for selvudvikling og sociale kompetencer.

Vågenhedsgraden synes imidlertid at være overordentlig forskellig fra menneske til menneske. Nogle synes at være vågne (= bevidste) relativt tidligt i deres liv. Andre bliver det først hen ad vejen og tilsyneladende i højst forskellige hastigheder og grader. Og nogle synes aldrig at udvikle nogen nævneværdig grad af vågenhed.

De fleste mennesker vil som udgangspunkt selv synes, at de er temmelig "vågne". Få observationer kan dog ret hurtigt afgøre, hvorvidt de er det eller ej. F.eks. kan opfattelse af egen vågenhed udtrykkes med stor selvsikkerhed og entusiasme selv om ordvalg og adfærd benyttet i en given situation antyder blindhed i både selv- og situationserkendelse. En sådan diskrepans mellem en persons egen opfattelse og en observatørs iagttagelse kunne beskrives som man i søvnen havde en drøm om at være vågen og i søvne siger det højt (tale i søvne). En slags mental *Catch 22*. Interessant nok synes faglig viden eller uddannelsesgrad (eller klassisk IQ for den sags skyld) ikke automatisk, at ækvivalere med vågenhedsgrad.

Jeg har mødt mennesker med f.eks. længere universitetsuddannelser, som i deres sociale interaktion med andre har udstillet at være "helt væk". Og jeg har set folk, der "kun" har gået syv år i skole, som har været glimrende i stand til at være opmærksomme og kompetente overfor, hvad der foregår i en given social interaktion.

Gennem mine observationer i snart 20 års undervisning og konsulentvirksomhed har jeg erfaret, hvorledes en "vågen" person kan have en usædvanlig positiv indflydelse på en gruppe, i en proces eller f.eks. i en opgaveløsning – ligesom jeg har set mange eksempler på, hvordan mennesker med lav vågenhedsgrad kan forårsage store problemer.

Meget af min undervisning – udover at forsyne mennesker med psyko-sociale modeller og værktøjer – har det overordnede sigte *at øge vågenhedsgraden*. Ikke mindst fordi graden af "vågenhed" hænger nøje sammen med brugsværdien og effektiviteten af diverse psyko-sociale modeller og værktøjer i den kontekst hvor de anvendes.

Jeg arbejder derfor løbende, med mange forskellige vinkler, for at indkredse, forstå og beskrive fænomenet vågenhed (og niveauer af samme) ud fra det *vågenhedsniveau*, som jeg selv opererer på. Og på trods af den oplagte risiko for personligt at "tale i søvne" (egen bedømmelse af sin vågenhedsgrad), behandler jeg emnet med udgangspunkt i en professionel observation over tid. Bedømmelse af egen og andres vågenhedsgrad bør alt andet lige ske ved at samstemme egen og andres bedømmelse i form af objektive udenforstående. Dette sikrer ikke en indiskutabel videnskabelig sandhed, men er til formålet tilstrækkelig (og under alle omstændigheder bedre end en vurdering fra ensidig position).

I første omgang har jeg beskrevet 12 niveauer, hvoraf de seks første til dels er med inspiration fra Peter Gärdenfors forskning. De efterfølgende niveauer er understøttet af mine faglige observationer og beskrevet (til dels i NLP-termer) som *logiske* konsekvenser af hvert forrige niveau. Beskrivelsen af de højere niveauer er *trans-variationer* over grundlæggende biologiske og sociale funktioner og færdigheder – og dermed graden af vågenhed i den mentale ”virkelighedssimulator”, som på mange måder opererer ud fra ”love”, der har funktionsmæssige fællestræk til den ydre verdens ”love”.

Jeg har haft mine ”evolutionsbriller” på og dermed implicit argumenteret for hvordan funktionerne med al sandsynlighed har og kunne fremme overlevelse i forhold til de individer, der ikke har anvendt disse (endnu).

1. At **have en indre verden**, et mere eller mindre detaljeret kort over den fysiske virkelighed som en kopi-verden. Det er det minimum, som kræves for at kunne foretage en simpel søge/finde-proces. (F.eks. Fido, der leder efter sit pibe-dyr).
2. At **kunne fornemme et andet individs tilstande** (muligvis spejl-neuron-empati). På dette niveau kan man eksempelvis forstå, at en anden har ondt eller er vred. Men selvom man her kan fornemme et andet individs tilstande og følelser, indebærer det ikke, at man forstår hvorfor tilstanden er der – eller hvad den anden tror eller vil. (Altså en form for uspecifik sansning).
3. At **kunne opfatte andres opmærksomhed**. Dette betyder, at man f.eks. kan opfatte/forstå, hvad en anden fokuserer blikket på (og sandsynligvis også lytterretning). Denne egenskab forudsætter endnu ikke nogen forestilling om en andens indre verden. Men henleder opmærksomheden på noget via et andet individs opmærksomhed og skyder dermed en form for genvej til føde eller fare. (Altså observation på individ og situation).
4. At **have en idé om andres hensigter**. En sådan opfattelse indebærer frem for alt, at man kan afkode hvilket mål et andet individ kunne have med sin adfærd. (Hvad man kunne kalde intuition om intention i situationen).
5. At **have en opfattelse af andres bevidsthed** – altså, at man kan generere repræsentationer af hvad andre individer tror og vil vedrørende et givent emne. En spirende simuleret 2. position – det vil sige forestillinger om hvad den anden ”nok” fokuserer på i sin virkelighedssimulator. (Hvilket i visse discipliner benævnes som *Theory of Mind* – en art kreativ ”tænk-læsning”).
6. At **have selvbevidsthed**. På dette niveau kræves det, at man kan monitorere repræsentationer af sin egen indre verden, dvs. at man kan ”tænke på” hvad man selv tror eller vil. Herunder, at kunne foretage fremtidsberegningende årsag/virkning sammenhængende planlægning, hvilket forudsætter, at man kan skabe en repræsentation af sine fremtidige behov samt forestillinger om potentielle problemer med planens udførelse. (Spirende meta-position i virkelighedssimulatoren – og formentlig det første niveau, hvor man begrebsmæssigt kan begynde at forholde sig til idéen om ”vågenhed”).

7. At **kunne følge og skelne imellem om en anden har sin opmærksomhed i den ydre eller i sin indre (simulator)verden**. Dette synes at korrespondere med niveau 3, men på et højere niveau. (Dvs. være i stand til at kunne kalibrere et andet individs skiftende opmærksomhed og "tilstedeværelse" i en situation).
8. At **kunne opfatte detaljerne ved den andens indre opmærksomhed**, herunder ved afkodning af gestikulationer, øjenbevægelser, submodaliteter, tidslinjer mv. for at blive i stand til at danne sig en yderligere forståelse af, *hvordan* en andens omverdensrepræsentation (i dennes simulator) er organiseret og fungerer. (Kortlægning af den andens simulator via meget specifik kalibrering ud fra en grundlæggende forståelse af hvor *forskellig* menneskers indre mentale organiseringer og strukturer er).
9. At **kunne påvirke sine egne mentale strategier bevidst på detaljeniveau**. Dvs. ikke blot være effekten af (jfr. niveau 6) hvad der mere eller mindre "tilfældigt" sker i simulatoren – men selv at kunne "bestille/designe" bestemte scenarier og foretage detaljerede indre sanseomkodninger (submodaliteter), styre og korrigere sin indre dialog, hvilket åbner for en vis indflydelse på egne emotioner. (At være meta til bestemte aspekter af egne mentale konstruktioner).
10. At **have bevidsthed om sprogets betydning og korrelation med simulatoren** – og via sprogbevidsthed kunne analysere sig frem til og dermed også, at kunne påvirke de mentale konstruktioner, scenarier, tro-systemer og overbevisninger, som med sandsynlighed vil være underliggende i et andet menneskes udsagn. (At være meta til det specifikke sprogbrug – herunder aktivt at lytte til – nøjagtig – også hvad man selv siger).
11. At **kunne gennemskue hvilket epistemologisk bevidst eller ubevidst "tapet" – f.eks. graviansk, enneagrammæssigt – som influerer i baggrunden for ens egen perception og tænkning** – altså være meta til den epistemologi, der fra baggrunden har "skjult" indflydelse på bestemte typer af ens mentale konstruktioner og deraf følgende perception og ordvalg. (At man selv via udviklingen af meta-positioner kan erkende og bearbejde blinde eller kompulsive tilbøjeligheder i sig selv og sin tænkning).
12. At **have udvidet bevidsthed**. Det følger af ovenstående, at når man er i stand til at korrigere og justere sine følelser og de mentale ræsonnementer samt kontrollere sine handlinger på et ikke-kompulsivt grundlag, så er der mere "rum" (kapacitet, energi, beregningskraft) til at tænke "frit". (Dvs. total frihed i tanke og perception).

Denne foreløbige "ultimate" grad af vågenhed handler om at håndtere kompleksitet med kompleksitet. Det er en vanskelig definition, som ikke må forveksles med det begreb, der f.eks. inden for visse spirituelle retninger kaldes for *fuld oplysning*, hvor man uden filtre skulle være i stand til at erkende "virkeligheden som den er". Indenfor forskning i transcendentale erkendelser og *trans-personlige* psykologier anvendes ordet "udvidet bevidsthed" således også, men i noget anden spirituel betydning.

Indtil jeg påbegyndte en systematisk kortlægning af ”vågenhed” betragtede jeg mest fænomenet ”bevidsthed” som noget man kunne skrue mere eller mindre op og ned for. Det var i forbindelse med læsning af Peter Gärdenfors’ bog ”*Hur Homo blev sapiens*” (Lund Universitet, Professor of Cognitive Science) om forskning i menneskets tænkeprocesser, at ”vågenhedsgrad” måske mere korrekt lader sig beskrive som niveauer og afgrænsede steps af ”bevidsthed om”.

Gärdenfors selv redegjorde kun for seks niveauer, hvor det for mig med det samme stod klart, at der kunne iagttages og defineres flere overliggende niveauer. Det slog mig endvidere, at Gärdenfors’ *niveau 3* spiller en vigtig rolle for et menneskes sociale kompetencer. For mig synes *niveau 3* også som en forudsætning for, at et *niveau 7* kan aktiveres. Dette kastede lys over hvad jeg ved flere lejligheder selv havde iagttaget, nemlig hvordan f.eks. en kursist eller mødedeltager, helt ubevidst, kunne være ”ude af trit” med de retninger for opmærksomhed som øvrige deltagere automatisk fulgte (og som i den givne kontekst var relevant at forvente).

Beskrivelsen af ”skiftet” fra *niveau 11* til *niveau 12* gav anledning til mange overvejelser og analyser. Jeg må erkende, at jeg med min nuværende viden ikke selv oplever, at have nævneværdig adgang til *niveau 12*, men jeg forstår det som en abstraktion (om end jeg ikke selv kan manifestere denne grad af vågenhed – andet end måske glimtvis). Meget tyder på, at spejlneuronfunktionen på *niveau 2* spiller en væsentlig rolle. Disse særlige (ret nyopdagede) neuroner afføder en automatisk ”efterabning” af et andet individs indre neurologisk proces ud fra *sansningen* af et andet individs ydre adfærd (mønstre). Dette udløser den tilsvarende indre neurologiske proces hos det spejlende individ (dvs. en *umiddelbar* ureflekteret adgang til relevant information). Via en række interessante samtaler og drøftelser med mennesker, som tydeligvis mestrer kompleksitet og kontrol ud over *niveau 11*, har jeg grund til at antage, at dette princip (altså en automatisk, ikke reflekterende proces, som på *niveau 2*, er noget hjernen ”bare udfører” fordi den ”maskinelt” kan og gør det) også kunne spille en væsentlig rolle på *niveau 12* (blot uendelig mere komplekst - *og de læsere, som har en ”udvidet bevidsthed” vil sikkert forstå beskrivelsen*). For at kunne tænke om og i kompleksitet, må man dels kunne forstå den ydre verdens kompleksitet og dels have en virkelighedssimulator, der matcher denne.

Simulatorbegrebet og henvisningen til indre og ydre ”love” er et udtryk for hvad der rent biologisk (kemisk) sker i hjernen - overfor hvad der sprogligt kan redegøres for i de mentale tankeprocesser og hvordan dette efterfølgende udtrykkes og opfattes i den deraf følgende adfærd og interaktion mellem mennesker i en given situation. Det synes evident i alle socio-psykologiske teorier, at sammenhængen mellem værdi og adfærd er kontekstbestemt.

Det synes også muligt at lære om ”*bevidsthed om*” og grad af ”*vågenhed*” ved hjælp af psyko-sociale modeller og teknikker. Grundliggende har det ført mig til den konklusion, at forskellige former for undervisning og træning vil kunne bringes i anvendelse for at øge vågenhedsgraden fra *niveau 5/6* og opefter, men at det ikke på samme måde kan forventes, at undervisning og træning kan føre til springet fra *niveau 11* til *12*. Man kan derfor med rimelighed stille spørgsmålet om hvorvidt det her foreløbigt definerede *niveau* af ”udvidet bevidsthed”, er det sidste trin på en biologisk evolutionsmæssig inspireret opstilling.

Jeg har ikke i opstillingen medtaget overvejelser og synspunkter om hvad nogle kalder for *trans-humanismen* – dvs. den bio-teknologiske forskning og evt. mulige kunstige intelligenser – som måske eller måske ikke kan udvikle nye former for bevidsthed. Det er i sig selv et interessant emne og værd at beskæftige sig med i videre studier og overvejelser.

Det er ligeledes en overvejelse om udviklingen af bevidsthedsniveauet sker glidende og/eller i spring, og i hvilket omfang dette sker på baggrund af ydre påvirkninger (dvs. livsvilkårene). Clare W. Graves' studier (*Union College, New York, professor emeritus i psykologi*) peger i sin forskning og i bogen ”The Never Ending Quest” på et evolutionært skift fra det sociale til det systemiske værdisystem.

### **Diskussion**

Det følger nærmest naturligt, at forskellige udviklingstrin af forskellige menneskers bevidstheds- eller vågenhedsniveau vil kunne skabe konflikter i stort set alle situationer af interaktion. Det er dog ligeså indlysende, at normative og kulturelle paradigmer såvel som også intellektuelle og andre relevante sociale færdigheder spiller en rolle - og graden af konflikt er derfor også relativ.

Det er en oplagt risiko at falde i den ”relative fælde” og lade al observation være kontekstbestemt, hvormed det er muligt at ”ophæve” objektivitetsbegrebet og alene overlade til den normative og kulturelle konsensus, at bestemme validiteten af enhver værdi og adfærd. Dermed er den videnskabelige og objektive observation sat ud af spillet som grundlag for en teoretisk diskussion.

Alle reducerende eller generaliserende modeller og opstillingeres gyldighed kan og bør diskuteres, og det gælder naturligvis også ovenstående niveauopstilling af ”vågenhed” eller ”bevidsthed om”. Opstillingens gyldighed er således en ramme for yderligere diskussion og drøftelse.

Som udgangspunkt var det mine personlige og faglige observationer igennem mange års professionelt arbejde med undervisning, coaching og mentaltræning som fik mig til at reflektere om årsag og effekt. Og siden om det var muligt, at opstille en skala der beskrev udviklingen af *bevidsthed*. Det er der naturligvis mange andre forskere i forskellige discipliner som har forsøgt, heraf bl.a. de allerede nævnte. Og det er med den samlede reference til disse, at min overskrift blev til ”vågenhed”.

Det har været mit mål med denne opstilling, at forsøge den objektive observation og den logiske følgeslutning. Dermed er der lagt op til en åben ”model”, hvor min fortsatte observation og refleksion især vil fokusere på udfordringerne med skiftet fra niveau 11 til 12, samt på yderligere informationsindsamling til mere detaljeret beskrivelse af niveau 12. Til dette og til diskussion af opstillingen kan evt. henvendelser fra interesserede ske til undertegnede.

*Karsten Kock*

Faglig direktør i Performex-HR

[kk@performex-hr.dk](mailto:kk@performex-hr.dk)