

UCC Artikler

Titel	Tvivlens nådegave
Forfatter	Bakdal, Klaus
Tidskrift/Bog	Erhvervspsykologi
Tidskrift nr	Nr. 4
Årstal	2018
Forlag	Dansk psykologisk forlag
Udgivelsessted	København
Antal sider	15

Tvivilens nådegave

- En introduktion til tvivilens fem læresætninger, en tvivilsmodel og fire veje ind i hele miseren

Af Klaus Bakdal

Artiklen er blevet til efter en lang række samtaler, workshops og andre begivenheder med gode kollegaer. Med Cecilie Cornett, der er blandt andet er ophavskvinde til sætningen om, at "tvivilen er en påmindelse om, at noget væsentligt er på færde", og senest med Anna Margrethe Nebel, der er blandt andet formulerede sætningen "tvivilen er det modne sinds overskudstilstand", hvilket er en skarp præcisering af det, nærværende artikel fordyber sig i.

Der kan siges meget om tvivil, og det gøres der alt for lidt. I en tid præget af styring og målbarhed, projektgørelse og evidens, implementering og kpi'er, har tvivilen ikke meget plads. Eller det vil sige; tvivilen kræver hverken tid eller plads, men den udgrænses, overdøves og negligeres. Der lægges endda så meget staffage af beslutsomhed, virkekraft og klarhed i kommunikationen hen over den, at man nærmest kunne forledes til at tro, at den faktisk var elimineret. Men det er den ikke, den har ændret karakter.

Alle er i tvivil af og til - de fleste af os ofte - og alligevel betragter vi tvivilen som uvelkommen. Det er i grunden paradoksalt. Som om noget tabuiseret får os til at vende ryggen til, springe over eller fornægte dens eksistens. Ikke desto mindre er det både tydeligt og banalt, at tvivilen vil os et eller andet. Den kommer trods alt ikke af ingenting.

Tænk lige over de tre chefer eller kollegaer du har haft, som du har set mest op til, måske endda betragtet som forbilleder. Tænk du om dem, at de aldrig var i tvivil? Nej vel. Mon ikke du tænker om dem, at de kunne noget med deres tvivil. De gjorde noget med den, alt fra at være tydelig om tvivilen, inddragelse og dialogorienteret, eller bare det basale; de kunne skelne tvivil fra afklaring.

Jeg har afholdt en række tvivils-laboratorier, hvor udgangspunktet har været accept og anerkendelse af tvivilen som tilstand, som sådan. På laboratorierne er tvivilen blevet behandlet både som en opmærksomhedsskaber og som et undersøgelsesobjekt. Antagelsen er, at tvivilen og de ressourcer og opmærksomheder den byder til, skal hilses velkommen som en anledning til nærhed på mening og eksistens. Det er både muligt og givtigt, såfremt man behandler tvivilen ordentligt.

Tvivilen skal ikke defineres. Hverken i denne artikel eller i samtaler og refleksioner over aktuel og konkret tvivil. Vi kender og genkender så fint tvivilen, uden at den nødvendigvis skal indgrænses definatorisk. Vi vil endda hævde, at det vil være at se forbi tvivilens væsen, om vi præciserede dens karakter nøje. Måske tvivilen netop handler om, at en række definatoriske forhold i livet byder sig til på samme tid? Måske tvivilen opstår som tilstand når vi er undervejs med, at flytte på vores personlige definatoriske hegnsplæne? Måske tvivilen er det fluktuerendes opgør med det fastsatte og bestemte?

I artiklen fremsættes tvivilens fem læresætninger, en tvivils-model og en række veje ind i miseren. Det må ikke forveksles med definitioner. Betragt læresætningerne og modellen som greb eller mekanismer, der gør dig i stand til erkendelser, valg og handlinger i relation til din tvivil. Det er hjælpeværkstøjer, der på ingen måde indkapsler tvivilen som sådan, men alene belyser den i form der muliggør en modstilling til sædvanen når tvivilen melder sin ankomst: at betragte den som uvelkommen.

Anvendelser af begrebet tvivil

Vi kan være *i tvivl*. Det lyder næsten som en beholder af tvivl, vi er placeret i. Det kan også blot være et udtryk for, at tvivl er en tilstand at *være i*.

Vi kan også *betvivle*. Da er tvivlen noget vi gør, noget vi kaster på noget andet, typisk et antaget faktum. I samme familie kan man *så tvivl*, hvilket lyder en tand mere udspekuleret. Tvivlsom kan også være i familie med betvivle, men kan også anvendes som en anfægtelse ("han har en tvivlsom karakter").

Vi kan også blive *fortvivlede*, så for meget tvivl er i al fald ikke godt. Man kan også være *tvivlrådig*, det vil sige at tvivlen hersker.

Googler du tvivl, sætter de første mange opslag begrebet i en religiøs, oftest kristen, ramme, ved at forbinde tro og tvivl. Det er i sig selv bemærkelsesværdigt, om tvivl oftere anvendes og associeres til kristne aspekter af livet. Vi kender også tvivlens nådegave, hvilket er ret så interessant. Tvivlen er en gave vi har fået. Det er altså ikke os der producerer eller fremkalder den, det er noget vi har fået. Det er endda så positivt, at vi burde takke, nu da der er tale om en gave. Og så endda en nådegave, det vil sige givet af Gud eller Helligånden - eller, hvis man ikke er til den slags, givet af Livet. Alt så længe der er tale om en gave, må den være givet af noget eller nogen, nu da du er modtager. Nådegave kommer af det græske "charisma"; tvivlens karisma.

I en tid hvor vi helst skal fremstå (selv)sikre, hvor tøven næsten er lig svaghed og hvor kampen om den korrekte viden ikke efterlader plads til ret meget mellemrum, har tvivlen svære kår. Samtidig har i al fald mine erfaringer med at blande tvivl ind i arbejdsprocesser vist, at mange mennesker nærmest betragter det som en befrielse, endelig at måtte slippe tvivlen lidt løs. Det kan der være mange gode grunde til.

Når politiefterforskere overser oplagte spor i en sag, når lægen overser tydelige symptomer eller når læreren ikke har opdaget en elevs ellers oplagte ordblindhed, så kaldes det fikseringsfejl. Øjet og opmærksomheden har rettet sig mod en allerede-konklusion, og derfra lader vi vores bevidsthed indrette efterfølgende observationer. Tænk over det som hverdagens og almenlivets fikseringer (og ikke nødvendigvis fejl). Tænk over hvor lidt du i grunden ser efter det, der er, men ser efter bekræftelser på de fikseringer, du allerede har dannet. Når først fikseringerne råder, så sker der ikke rigtig mere. Så kan vi ikke se eller høre hinanden udenfor disse fikseringer.

Både for efterforskeren, lægen, læreren og dig i hverdagslivet, vil en naturalisering af tvivlen som tilstand kunne hjælpe dig med, at få øje på dine fikseringer, og ikke mindst på konsekvenserne af dem.

Accept

Betragt accept som tvivlsundersøgelsens fordring. Det kan virke så banalt, at det niver i cellerne, men giv det en eftertanke. Det kan være accept af tvivlen som naturligt fænomen i livet, det kan være accept af denne aktuelle tvivl, men det kan endda også være accept, der forebygger eller eliminere tvivl. Hovedpinen eller nervøsiteten for morgendagens samtale. Hovedpinen producerer en masse spørgsmål, der kunne ligne tvivl: Hvor kom den fra, hvorfor lige nu, hvad skal jeg gøre ved den, jeg er jo principielt imod piller. Mange af disse spørgsmål, og de overvejelser og handlinger der følger i deres kølvand, kan meget vel handle om, at vende sig bort fra den konkrete virkelighed, at nu har du altså hovedpine. Måske du skulle starte med det helt simple: Hov hvad var det, jeg har vist fået hovedpine. Og så ikke mere. Eller det vil sige, derfra hvad der måtte hænde, i og omkring den simple accept. Stand en stund, og gør ikke andet end at acceptere og registrere hovedpinen. Måske du vil opdage, at en lang række af de spørgsmål du ellers kunne have været i gang med at stille dig selv (listet op tidligere), slet ikke er relevante eller hensigtsmæssige. Måske hovedpinen forsvinder, eller forandrer sig til noget mere, tjaja, acceptabelt. Måske du i det mindste i din lille standen ved hovedpinen, som en form for accept-handling, får sorteret i de spørgsmål af tvivlsmæssig karakter, der måtte dukke op?

Det samme med nervøsiteten over morgendagens samtale. Skal jeg forberede mig, og hvor meget? Er det nu jeg skal bede om uddannelse? Skal vi mon følge det skema, og bliver der så plads til mine overvejelser og ønsker? Og hvad med Lene, der jo er åhh så dygtig, hun har været inde lige før mig. Gør det samme som med hovedpinen. Acceptér at noget rumler, at noget er på færde, men gør for Guds skyld intet andet ved det, at at blive ved det for en stund. Bliv der, ved din egen rumlen, og registrer så nøgternt du kan, hvad der sker. Eller gør ingenting, hav ingen krav til dig selv i denne standen. Du kan ikke vide hvad der sker, men du kan vide at der sker noget.

Dette princip om "stay close and do nothing" er kendt fra mange sammenhænge, særligt meditative og andre spirituelle sammenhænge. Men det er væsentligt og værdifuldt i alle typer af sammenhænge, hvor rumlen og virvar melder sin ankomst. I princippet i alle situationer, hvor det ikke giver sig selv.

Men med accept menes ikke blot en form for mental teknik. Med accept menes noget ganske dybt og samtidig ganske tilgængeligt; at udgangspunktet for tvivlsundersøgelse må være, at se på det, der er. Hvor ofte ligner vores løben væk fra tvivlen ikke manglende accept af det værende? Når vi forsøger at fremmane et "sådan burde det ikke være" eller "det skal være som det plejer" eller endnu mere subtile strategier, hvor andre gøremål eller andre tanker ekstrapoleres ind over tvivlen, for at overdøve den. Da bliver vi i situationen mere loyale overfor det, der burde være, kunne være, var mig lovet, det jeg havde forventet, hvilket får mig til at se forbi det, der rent faktisk er.

Accept er forudsætning for tvivlsundersøgelse, og nogle gange er det faktisk tilstrækkeligt. Så opdager du, at det ikke var helt som du troede. Så opdager du, at det egentlig er meget enkelt. Eller du opdager, at situationen kalder på et radikalt valg, du kan bare ikke se hvad det går ud på. Det, lige netop det, er den kvalitative forudsætning for, at du faktisk kan arbejde med tvivlen som en ressource.

Tvvlens fem læresætninger

I dette afsnit præsenteres tvvlens fem læresætninger. De er standset ganske markant ud, i en form der minder om absolutter eller regler. Det er med velbegrundet hu, men kalder lige på en kort forklaring. Som tidligere nævnt er definitionen eller bestemtheden ikke tvvlens bedste ven. Tvvl og undersøgelsen af den fordrer ikke kun accept af det værende, men også en accept af det fluktuerende, det flydende, det foranderlige. Ikke sjældent er tvvlens ankomst netop en følge af, at noget usagt og betydningsfuldt er på færde i livet. Men, hvis de remedier hvormed tvvl undersøges er tilsvarende fluktuerende, kan hele menageriet ende i en uklar og retningsløs grød, og det går naturligvis ikke. Derfor er læresætninger sat op på en sådan måde, at de ligner regler. Ikke fordi de er det i universel forstand, men så de kan få en så tilpas fast karakter, at de faktisk kan anvendes til noget. Derfor skal de også læses efter en anvendelsesvurdering, og ikke efter en vurdering af sandhed eller grad af enighed. Se om ikke noget af det kan bruges.

1. læresætning: Tvvl er ikke mangelfuld viden

Første læresætning er en negation. Den beskriver hvad tvvl i al fald ikke er, nemlig mangelfuld viden. Vi anvender til tider begrebet som sådan. Eksempelvis hvis vi spørges om hvornår bussen går, og vi svarer, at det er vi faktisk lidt i tvvl om. Da, netop der ved busstoppestedet, udtrykker vi en mangelfuld viden. Men kunne vi ikke kalde det underinformet eller noget tilsvarende, så begrebet tvvl kunne forbeholdes noget andet? Problemet er nemlig, at vi så let og så ofte overfører billedet af tvvl som mangelfuld viden til andre situationer, der på alle måder er usammenlignelig med situationen ved busstoppestedet. Er dette job sundt for mig? Skal vi købe hus? Hvorfor bliver jeg pludselig urolig lige nu? Hvad er vigtigst for mig, når jeg skal til MUS samtale i morgen? Alle disse typer af spørgsmål, handler ikke om underinformation i forstanden, at noget ydre vil kunne levere mig data, der fjerner tvvl. Det handler om noget andet, det handler

om alt muligt andet. Det er ved undersøgelsen af dette "alt muligt andet" tvivlen har sin kærkomne berettigelse.

2. læresætning: Tvivl gør opmærksom på noget væsentligt, der er på færde

Tænk det så enkelt som dette: "Noget støder sammen med noget andet, og det passer ikke sammen". Tvivlen som friktion i sindet. Alt muligt støder sammen i hverdagen, allehånde krav på opmærksomhed, udfordring af værdier, små og store valg at træffe. Alt så snart det hændte i livet ikke er ret forudsigeligt, opstår der en friktion. Noget støder sammen med noget andet. Rigtig ofte manifesterer denne friktion sig ikke i noget bemærkelsesværdigt. Enten fordi vi alligevel får brikkerne til at passe sammen, eller fordi det ikke er tilstrækkeligt væsentligt. Vi får brikkerne til at passe sammen, ved at prioritere, ved at omdefinere, ved at ud- eller fremskynde, ved alle mulige af hverdagslivets små strategier. Det kan også være vi ikke er i stand til, at få brikkerne til at passe sammen, men at det fremkaldte fænomen ikke er tilstrækkeligt væsentligt til, at det påvirker vores bevidsthed i væsentlig grad. Måske vi med en mild hovedrysten erklærer et "pyt", måske vi lige rammes af en ærgrelse, der dog er flygtig, måske vi bortforklarer med et "man kan ikke få alt man peger på", "så var det heller ikke vigtigere for mig" eller "der kommer nok en anden anledning".

Livets friktioner er der hele tiden og ustandseligt, men som regel byder de sig til på måder, så vi kan håndtere dem så gelinde, at vi dårligt når at opfatte det som friktion. Og nogle gange er det anderledes. Nogle gange er friktionen bestandig, larmende, insisterende eller tilbagevendende. Så kan vi kalde det tvivl.

På denne vis er tvivlen en manifestation af, at noget væsentligt er på færde. Tvivlen som sådan, og bevidstheden om at dette faktisk er en tvivl, er livet, der gør opmærksom på sig selv. Livet, der gør dig opmærksom på, at dine skabeloner ikke længere er virkningsfulde. Eller at dine præferencer har skiftet retning. Eller at dine erfaringer ikke slår til. Eller at bægre indeholdende din tålmodighed eller overspringshandlinger er flydt over. Eller noget ganske andet. Men uanset hvad, en påmindelse om noget væsentligt i livet. Derfor skal tvivlen hilses velkommen, derfor er tvivlen din ven, og derfor skal tvivlen undersøges. For lige så vel som tvivlen påmindet dig om noget væsentligt der er på færde i dit liv, gør den ikke eksplicit opmærksom på *hvad* der er væsentligt. Så havde det ikke været en tvivl, men noget andet.

En sådan undersøgelse af tvivlens budskab er ikke nødvendigvis let. Det første der falder dig ind er givetvis, at undersøge den indenfor de forståelsesrammer, som allerede er kendte, tilgængelige og værdsat af dig. Men så risikerer du at være lige vidt; tvivlen er netop en påmindelse om noget væsentligt, som du ikke allerede selv er opmærksom på. Den minder dig om noget du ikke ved, at du ikke ved. Undersøgelsen af tvivlen skal derfor indeholde en anderledeshed, måske endda en radikalitet. Men den skal ikke nødvendigvis være besværlig eller omfattende. Det kan være tilstrækkeligt at påføre dig selv benspænd. Gå kontra på sædvanen. Skriv hvis du plejer at tale. Spørg hvis du plejer at svare. Tal hvis du plejer at tænke. Mind dig selv om i løbet af undersøgelsen, at du netop ingenting aner om, hvor det fører hen. Hav tillid til, at du vil opdage eller genkende væsentligheden (eller konturer af den), når først du tillader dens tilsynekomst og accepterer dens tilstedeværelse. Men du kan ikke forcere eller påføre dig selv et krav om bestemthed på denne væsentligheds vegne, eftersom den endnu er ukendt for dig, andet end tvivlens klang, der har påkaldt sig din opmærksomhed.

3. læresætning: Tvivl og du skal finde

Når vi søger og leder, kan vi kun finde det vi allerede har bestemt os for at søge og lede efter. Vi kan kun finde det, vi allerede har en forestilling om at kunne finde. Hvordan finder vi så noget nyt og anderledes, hvordan finder vi adgang til forskel mellem det betydningsfulde og det mindre betydningsfulde, så alt ikke ender i den store konservative reproduktion af det allerede gældende?

Til tider snubler vi over noget på en sådan måde, at vi ikke kan undgå at bemærke det. Det anderledes kan gøre så voldsomt opmærksom på dig selv, at det ikke kan undgå at ramme vores bevidsthed.

Men mindre kan gøre det bedre, og her kommer tvivlen ind i billedet. I en vis forstand er undersøgelse af tvivlen det omvendte af, at forsøge at finde det, man allerede leder efter. At søge og lede (efter noget bestemt) har et monistisk over sig. Kikkerten er sat på et bestemt zoom-niveau, og søgningens succes afhænger af, at man får øje på den bestemthed man allerede er på udkig efter. Man søger i det ydre billede efter en bekræftelse af det indre billede. Det indre billede, i bestemt form. I tvivlstillstanden byder mange indre billeder sig til på samme tid, og kan ikke rigtig falde i hak sammen. Som det lød i 2. læresætning: *“tvivl gør opmærksom på noget væsentligt, der er på færde”*. Denne væsentlighed er ikke nødvendigvis nået til bevidstheden, og dens form og karakter kan meget vel fremstå uafklaret. Den lille tvivl kan være forbundet med en større, og den store tvivl kan vise sig banal og lige til. Men det kan man kun finde ud af ved at undersøge den.

At undersøge sin tvivl er ikke alene et spørgsmål om, at slippe af med tvivlen igen. Gennem undersøgelse af egen tvivl er der unik adgang til, at finde passager og mellemrum af væsentlighed. Den tilsyneladende lille tvivl, eksempelvis om du skal smøre madpakke eller spise i kantinen, kan sagtens være forbundet med en større tvivl, om arbejdstilfredshed, sundhed eller deltagelse i fællesskaber. Det kan også være den ikke er. Det kan du ikke vide, uden at skænke det en god portion undersøgende opmærksomhed. Den store tvivl kan også vise sig enkel. Om du skal skifte job eller om du bruger dit liv på noget væsentligt, kan sagtens være en tvivl der viser sig at være enkel, eksempelvis at du skjuler et valg for dig selv, som du allerede har truffet. Det kan også være den ikke er, det må en opmærksom undersøgelse vise.

Uanset eksempler i stort og småt: en accept at tvivlen som en tilstand der har noget på færde med dig, er en forudsætning for den henrivende adgang til at finde væsentlighed. Ikke nødvendigvis det du ellers har ledt efter, ikke nødvendigvis det du har bedt om eller ønsker, ikke nødvendigvis noget der er let. Men dog noget der er væsentligt, og måske i sidste ende uundgåeligt?

4. læresætning: Tvivl er det modne sinds overskudstilstand

I det modne sind er der plads til forskelligt. Det modne sind kan for en stund sagtens rumme, at flere modsatrettede fænomener finder sted. I det modne sind er det erkendt, at verden og livet er en kompleks størrelse, der alligevel aldrig kommer til sætte sig i et retlinet system. Det modne sind er rummeligt, men ikke uendeligt. Det modne sind er formeligt, men ikke vilkårligt. Det modne sind tåler for en stund det kaotiske, i tiltro til modsætningerne ville sætte sig igennem, og klargøre en hensigtsmæssig retning.

Det modne sind har intet med tid eller alder at gøre, og det kan ikke instrumentaliseres. Det modne sind kan ikke besluttes eller fremmanes på kommando. Men reaktivt kan den overvejelse gøre, at når tvivlen erkendes og accepteres, kan det være et udtryk for overskudstilstand. Det kan virke kontraintuitivt, da mange umiddelbart vil tænke det omvendt; at noget mangler, siden tvivlen er opstået. Men husk på 1. læresætning, at tvivlen ikke er mangelfuld viden. Tvivlens erkendte tilstedeværelse er også et udtryk for, at den er blevet tilladt, og ikke afvist allerede i porten. For det mindre modne sind kan der godt herske en forestilling om, at hvis ikke den ydre verden (det oplevede, situationen som den byder sig til etc) matcher med den indre verden (fortolkningsstrukturer, værdier etc.) så afvises hele menageriet. Så ser man hellere væk, lader som om det ikke er der, eller erklærer verden for tosset.

Det modne sind accepterer at den ydre verden, andres liv, de opståede situationer, indeholder så vældig meget mere, end den indre verden i ét hug kan kapere. Derfor er tvivlen en overskudstilstand for det modne sind; den forsøger ikke at reducere den opståede kompleksitet, men bliver netop i den.

Løb derfor ikke væk fra din tvivl, som om den er uhensigtsmæssig eller skamfuld. Stand ved den og lad fornemmelsen af overskud sive gennem sprækker og mellemrum.

5. læresætning: Råder tvivlen over dig, kan det føre til fortvivlelse

Vi har været inde på det tidligere; betragt tvivlen som en ressource, en nådegave, en påmindelse, en overskudstilstand. Men historien standser ikke der. Vi kan ikke bare erklære tvivlen ubetinget positiv og konstruktiv, indkapsle og indramme den, måske endda sætte den på formel og metode. Sådan er det ikke. Tvivlen er velkommen, men under nogle betingelser. Eller vi kan hævde, at det egentlig ikke er tvivlen selv, der indeholder ressourcen, men det tvivlen er opstået af, forbundet med, eller peger hen imod. Tvivlen i sin egen ret er ikke nødvendigvis sund, som broccoli eller en cykeltur er det.

Betingelserne, eller det som tvivlen er forbundet med, for at vi kan anskue den konstruktivt, kan være lige så vanskelig at præcisere, som tvivlen selv. Herunder følger nogle tentative bud på betingelser, tvivlen er forbundet med:

Tid. Hvis du forbliver i tvivlen, fører det til fortvivlelse. Betingelsen for tvivl er altså, at den er midlertidig.

Meta. Du kan begynde at tvivle på tvivlen, og således fjerne fokus fra det, tvivlen først var tvivl om. Tvivlen må altså få lov at stå der som selvstændig entitet, men hele tiden være forbundet med noget.

Fylde. Tvivlen kan få så stor betydning, fylde og nuanceringer, at det bliver en tåge eller hinde omkring dig, du ikke kan se igennem, eller hvor du netop får lyst alt andet gennem tvivlens perspektiv.

Herske. For den fortvivlede hersker tvivlen over den tvivlende. Det er væsentligt at forholdet er omvendt, at du hersker og råder over tvivlen.

Væsentligheden er forhåbentlig tydelig: At betragte og behandle tvivlen som en kærkommen ressource, fordrer samtidig en eksplicit opmærksomhed på, at du selv har overhånden. Det behøver på ingen måde at handle om kontrol eller at påpasselighed i hvor store mængder eller typer af tvivl, du vælger at lukke ind. Husk på tvivlen vælger dig, og ikke omvendt. Du hersker på den måde ikke over, hvorvidt tvivlen dukker op i dit liv, men du hersker over, hvordan du stiller dig i forhold til den. I en vis forstand er det hele humlen ved denne artikel, at fremme accept af tvivl som en uundgåelig del af livet, at se den i øjnene og undersøge den, og at finde veje til dens ressourcer og kvaliteter. Den er her alligevel. Men også huske på, at tvivlen i egen ret ikke skal hyldes og ophøjedes. Vi kan ikke sige "jo mere tvivl, desto bedre". Tvivlen er altid i forbindelse med noget andet, og dette noget andet er det væsentlige. Tvivlen er blot en påmindelse, men til gengæld en meget kraftfuld påmindelse. Bliver tvivlen ophøjet eller endda et mål, fører det let til fortvivlelse. Men bemærk også den omvendte orden: Såfremt vi undlader at undersøge og behandle vores tvivl, vokser den sig også stor udenfor vores rækkevidde, og sætter sig som fortvivlelse. Der er grænser for hvor mange kræfter vores sind og krop kan holde til af overspringshandling og benægtelser, inden elastikken springer.

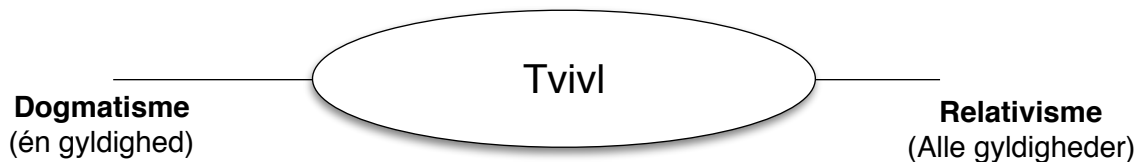
Tvivls-modellen

Denne artikel tilbyder en tvivlsmodel, og der må atter mindes om anvendelsesbestræbelsen; der påstås intet endeligt og universelt om tvivl, heller ikke i modellen, men den er konstrueret ud fra en forestilling om, anvendelighed og behjælpelighed. Har du brug for at reformulere og på anden

måde ændre i modellen (eller konstruere en ganske anden), da er det blot at klø på. Det handler mest af alt om at gøre noget med tvivlen, ikke at gøre hvad andre siger man skal gøre.

Tvivlsmodellen er skabt ud en række præmisser. For det første at tvivlen som tilstand udgør en sædvanlig, almindelig, uundgåelig og ufarlig del af hverdagslivet. For det andet, at det er tvivlens modstillinger, der udgør det uhensigtsmæssige og farlige, og for det tredje, at tvivl og valg er uløseligt forbundet med hinanden, nærmest i en enhed.

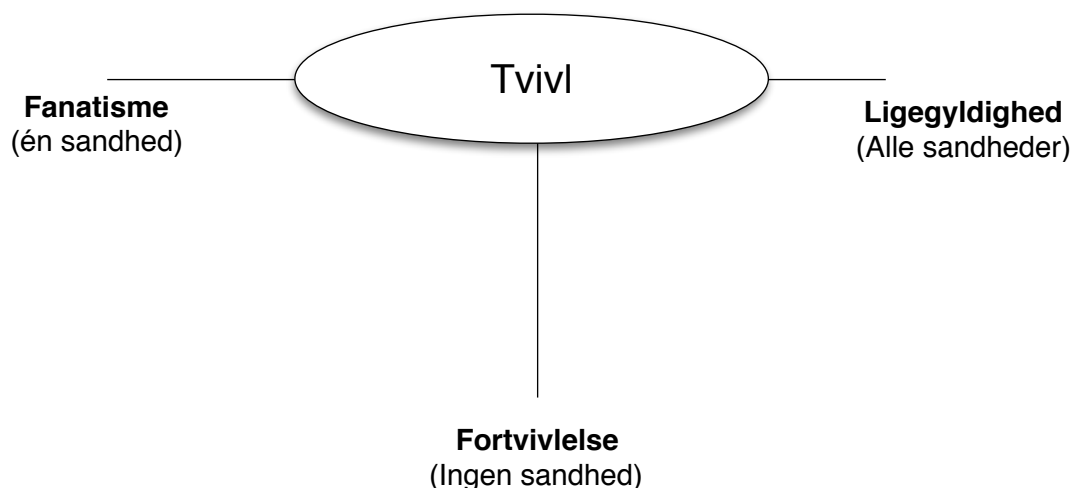
Hvornår er du ikke i tvivl, sådan i almindelighed? I hvilke situationer kan det med god ret hævdes, at tvivlen absolut ingen plads har? Det er enten når du mener at vide alt væsentligt om situationen, eller når du ingen forskelle kan sætte i situationen. Det kan omformes til, at enten hersker der én gyldighed (hvad vi kan kalde dogmatisme) eller også er alle gyldigheder lige (hvilket vi kan kalde relativisme). I disse poler har tvivlen ingen plads, men det har den til gengæld i hele spektret der i mellem:



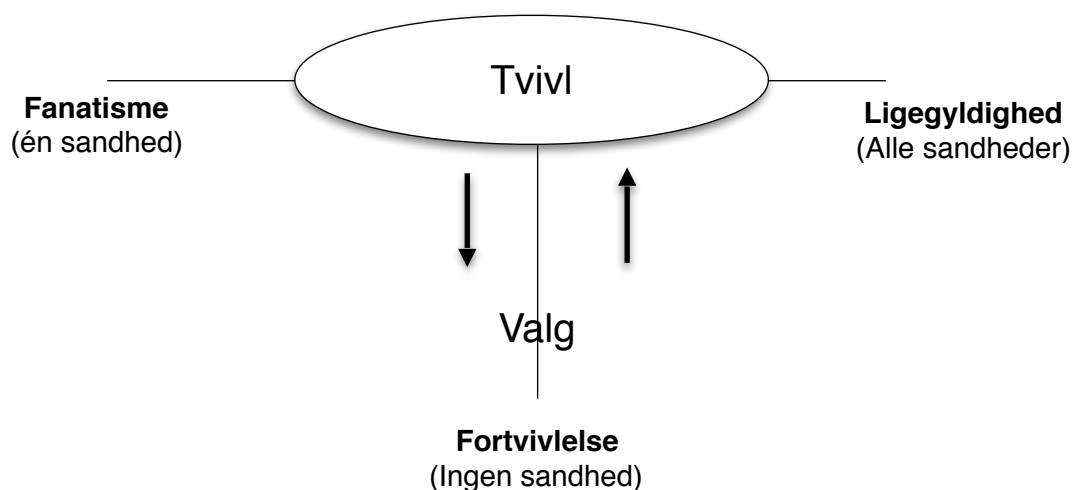
Tvivlen bliver således en mellemkomst i et af tilværelsens paradokser. På den ene har vi værdier, holdninger og præferencer, der muliggør at vi overhovedet kan sætte forskelle (dogmatisme), på den anden side skal vi erkende og anerkende, at andre værdier, holdninger og præferencer, har gyldighed for andre, og er lige så legitime i verden, som vores (relativisme). Relativismen kan udfordre dogmatismen, hvis ellers du tillader det, og det kan du gøre gennem tvivlen.

Dogmatismen kan udfordre relativismen, så ikke alting blot flyder ud, og det ene kan være lige så godt som det andet. Så, dogmatisme er nødvendig for at du kunne sætte forskelle, relativisme er nødvendig, så du kan respektere andre holdninger end din egen, og endda så du kan beriges.

Men, alle tre elementer, dogmatisme, relativisme og tvivl, kan også radikaliseres. Hvis du forbliver i den ene, og ikke fortløbende får skabt en balance eller vekselvirkning, ser billedet pludselig anderledes ud. Spørgsmålet om gyldighed, som i ovenstående betragtes som enten situeret eller kontekstualiseret, sætter sig pludselig som uanfægtet (altså ubetvivlelig) sandhed. Dogmatismen transformere til fanatisme, relativismen transformerer til ligegyldighed eller apati, og tvivlen transformerer til fortvivlelse. Det kan tage sig således ud:



Denne trekant fremviser ikke kun uhensigtsmæssighed, men noget ligefrem usundt og farligt. Fanatikeren har ikke brug for tvivl, det ville anfægte sødmen ved den forenkede sandhed. Den ligegyldige har ikke brug for tvivl, for det ene er hele tiden lige så sandt som det andet. Den fortvivlede har ikke brug for tvivl - i sagens natur - eftersom tvivlen har fået magten, og der ikke længere er mulighed for adgang til nogen form for sandhed eller forskelssættelse. Det er ikke godt. Men se, tvivlen røg jo også ud af ligningen, og vi mangler en komponent mere: Valget. Så ser den færdige model således ud:



Tvivlen holder fanatism og ligegyldigheden fra døren, det har vi allerede været inde på. Men en forbliven i tvivl kan føre til fortvivlelse, og så er vi ikke bedre stillet. Men vi har også været inde på, at tvivlen ikke er et mål i sig selv. Det er en tilstand af påmindelse og væsentlighed, men ikke i sig selv nødvendigvis retningsgivende. Hvis vi tænker tilstrækkeligt bredt og favnende om begrebet valg, kan vi godt tillade os at hævde, at som tvivlen forhindrer fanatisme og ligegyldighed, forhindrer valget, at tvivlen bliver til fortvivlelse. Det kan også siges omvendt; fortvivlelse er forbundet med apati, den manglende mulighed for overhovedet at kunne træffe valg.

Undersøg din tvivl, og lad undersøgelsen resultere i et valg. Ikke det rigtige valg, i absolut forstand, men det valg undersøgelsen bedst lader til at fremmane. Tvivlsundersøgelsens sigte bliver dermed, at kvalificere et forestående valg. Tilsvarende er et valg ikke et udtryk for en endelighed eller fastfrysning, da der ud af valget produceres ny tvivl.

Tvivl & valg

Man kan også slå en ring om Tvivl-Valg, og undlade at se dem som adskilte processer eller entiteter. Man kan hævde, at i enhver tvivl ligger et forestående valg, og at ethvert valg indebærer en tvivl. Et yin-yang billede. Man kan også læse ud af modellen, at Sandhed (om der er tale om én, alle eller ingen) måske er mindre betydningsfuld og indeholdende potentielle farer, mens det er din involvering i dit eget og andres liv, der er væsentligt. Derfor bliver forholdet mellem tvivl og valg væsentligt, og vi kunne forene denne duo i livs-responsivitet. Du lever ved og i det umådelige hav af valg du træffer, i relation til dig selv og dine omgivelser. Undlad at regne den ud, men vær opmærksom på responser af virkning. Betvivl dine valg i den forstand, at du først kan kende dem, når de kommer tilbage til dig i responser. Valget skal derfor ikke baseres på sandhed(er), men på virkning, og straks du har truffet dem, er de alligevel fortid, inden responserne når frem til dig.

Veje ind i miseren

I dette afsnit gives en række forslag til veje ind i miseren. Overskriften er velvalgt; der er tale om en misere, når vi sætter fokus på tvivl. Den forsvinder ikke, ligningen kommer ikke at gå op. Men det betyder ikke der skal abdiceres i relation til tvivlen. Man må finde sine veje til at stå i den på en hensigtsmæssig måde, finde veje til at gøre en dyd ud af nødvendigheden, eller ligefrem finde veje til, at gøre tvivlen til en form for ressource. Miseren kan ikke transformeres til en ikke-misere, men man kan være i den på mere eller mindre fornuftige måder.

Derfor er det også veje *ind i* miseren, og ikke *ud af* den. Ind og se den i øjnene.

Livsrespons

Livs-respons. Smag på ordet, eller tag det med ind i en ordentlig indhalering. Livs-respons. Det kan let anses som værende i familie med K.E. Løgstrups begreb livsytring. At Livet ytrer sig til os i form af eksempelvis tillid, kærlighed eller barmhjertighed. Det er ikke det samme som at vi dermed er tillidsfulde eller agere i tillid. Det er livet, der ytrer tillid, hvilket ikke i sig selv siger noget om, hvordan vi reagerer. Det er nemlig pointen hos Løgstrup; Livet kan ytre sig til os, og vi må svare eller reagere. Når du går forbi en tigger på gaden, og mærker et lille stik. Dette lille stik er livsytringen barmhjertighed. Dine umiddelbare tanker, følelser og handlinger er at betragte som dit svar til denne Livets ytring. Måske du giver nogle penge. Måske du haster forbi, og siger til dig selv "jeg betaler skat, så det må være statens ansvar". Måske du får en tanke om dit eget liv, om taknemmelighed, om forudsætninger for det gode liv. Måske alt muligt. Men det der sker, er ikke en aktion, det er en reaktion på livsytringen barmhjertighed.

Hvor Løgstrup opererede med en ikke nærmere defineret afsender (livet, der ytrer sig) og hvor du er modtageren og dermed den responsive, kan vi i denne tvivls-sammenhæng lægge en lidt anden

vinkel på det samme fænomen. Lad os sige det levede liv alligevel er fyldt med ytringer og responser, men at det måske ikke giver så meget mening at antage en forskel på en afsender og en modtager. Eller at alt er modtagelse og afsendelse på en og samme tid. Så snart vi skelner afsender og modtager (eller spørgsmål og svar, eller tilsvarende kommunikative modstillinger) flyder der stille den antagelse med, at afsender (eller spørgsmål) går forud for svar. Men hvilken afsendelse er ikke givet i respons på noget andet? Hvilket spørgsmål er dukket op af sig selv, uden det står i respons til et svar eller til et andet spørgsmål? Afsender-modtager logik eller spørgsmål-svar logik antager en rækkefølge, som, hvis vi tænker os om og mærker efter, i grunden er kunstig. Der flyder ytringer rundt konstant i et stort virvar, og de er alle responser på andre ytringer. Vi kan ikke engang tillade os at lægge disse respons-ytringer ind i tidskæder, eftersom mange ytringer er responsive i forhold til forventninger eller forestillinger. Man ytrer sig i respons på en forestillet nær fremtid, eksempelvis. Tid og rækkefølger i responsive ytringer hjælper os ikke ret meget. Men hvad hjælper så?

Måske begrebet livsrespons? Forsøg for en stund at undlade at definere begrebet liv. Bare lad det være, du ved alligevel godt hvad det handler om. Forsøg heller ikke at definere begrebet respons, andet end noget i retning af, at alt der er, er reaktioner på en mangfoldighed af andet, der også er. Tænk så på, at hverdagen, det levede liv, det aktualiserede nu, den tilstand du er i, den adgang du har til verden og livet, er i livsrespons. Det er for komplekst og for foranderligt til, at du nogensinde kommer til at overskue det, så drop den ambition. Vær tilstede i livsresponsene, og hav tillid til, at tvivlen nok skal gøre dig opmærksom på opstået friktion.

Balancer og ubalancer

En relativ enkel vej ind i miseren vil være, at tænke i balancer og ubalancer. At alle levende systemer har en indbygget præference for i livets mange ubalancer, at gå efter balancering, men aldrig helt opnå den. Og at det måske også er meningen. At vi livet igennem navigerer i stort og småt efter en aldrig indtræffende balance. Måske endda vi kan hævde, at de korte og forbigående oplevelser af balance, er lige der vi oplever lykke fordi det hele passer sammen et kort øjeblik? Eller er det lige der vi oplever angst, fordi livets konstante udvekslinger kunne ligne at være stoppet for en stund?

Langt de fleste af livets ubalancer passerer smertefrit og uanfægtet forbi, ganske enkelt fordi vi nærmest umærkeligt håndterer dem, eller fordi skønt de nok er ubalancer, så er deres væsentlighed ikke tilstrækkeligt stor til, at vi levner dem synderlig opmærksomhed. Maden smagte af noget andet end forventet, en lille forsinkelse blev udlijnet af den anden parts større forsinkelse eller af en lille bemærkning, trætheden inden mødet skubbes i baggrunden af din optagethed af mødets tema. Der er ubalancer hele tiden og overalt, og som oftest noteres det dårligt nok som andet end krusninger på overfladen. De sætter sig som balancer, de fordufter i ubetydelighed eller gør på anden vis intet væsen af sig. Men så gør de det nogle gange alligevel, og så indtræder tilstanden af tvivl.

Tvivl kan dermed også opfattes som en ubalance, der er så tilpas betydningsfuld, at den gør opmærksom på sig selv. Det perspektiv kan gøres relativt instrumentelt: noget er i ubalance med noget andet. Hvad består dette "noget" og "noget andet" af, hvilken karakter har ubalancen, hvilken forestillet balance er ønskeligt osv.

Sam-gyldighed

"Jorden er flad, det er os der er runde", sang de i mine børns skole. Verden ligger der i al sin enkelthed, enhed og udelelighed. Der er os, der med vores bevidsthed, fortolkninger og sager, producerer kompleksiteten.

Installer en forestilling om tvivlsituationen hvor du får øje på, at der er selvstændige og forskellige gyldigheder, af de elementer du er i tvivl om. Det betyder, at du ikke skal vælge rigtigt, men blot vælge. Det kan naturligvis kvalificeres ved at undersøge og overveje karakter og kvalitet af de forskellige gyldigheder, men der kan også være andre tænkninger om sam-gyldigheden. Én kan være, at du alligevel ikke kan regne ud hvad der er bedst eller har størst gyldighed, førend du faktisk har truffet et valg. Og selv da kan du ikke sammenstille med de andre muligheder, eftersom du udelukkende kan træffe ét af valgene (ad gangen, i al fald). Det gør ikke valget ligegyldigt, men der optræder en samtidighed af ikke-vægtede gyldigheder, sådan som situationen byder dem til. Hvorfor skulle lodtrækning, impuls, andres råd eller anden form for tilsyneladende irrationalitet ikke være en akkurat lige så legitim måde at træffe et valg på, når nu de mange muligheder præsenterer sig med samtidig gyldighed?

En anden vej med sam-gyldigheden er, at zoome ud. Zoome helt ud. Hvilket tøj skal jeg tage på til festen? Zoom ud og opdag, at festens kvalitet givetvis ikke er afhængig af din påklædning. Skal jeg søge et andet arbejde? Zoom ud og opdag, at før eller siden får du et andet arbejde alligvel. Ved organisationsforandringer, et uventet tilbud eller jobsammensætningens almindelige og fortløbende forandring. Eller zoom helt ind, og få øje på det mest interessante udvælgelseskriterium for tøjvalg, zoom helt ind og kom i kontakt med, hvad der giver dig konkret og kontakt arbejdsglæde.

Aesthesis og noesis

I græsk filosofi skelnedes mellem aesthesis og noesis, som to ligeværdige, men modstillede adgange til verden. Aesthesis (begrebet dannede senere grundlag for æstetik) udtrykte en sanselig baseret adgang, hvor verden erkendes via helhedsindtryk, former og fornemmelser. Modstillingen noesis udtrykte adgangen til verden gennem logikker og rationaler.

Det er *ikke* en forskel mellem at tænke og at føle. Det er en forskel mellem helheder, former og sansninger på den ene side, og neddeling i logikker og rationaler på den anden side.

Aesthesis og noesis kan ofte være i konflikt med hinanden eller stå uforløst. Du har set en film, og din aesthesis fortæller dig, at den kunne du faktisk ret godt lide. Men din noesis fortæller dig, at den slags romantik er du ellers ikke til fald for. Så starter en indre og ydre diskussion, som ret beset er et spørgsmål om hvor du placerer din tillid blandt aesthesis og noesis. Noesis: "Først troede jeg egentlig jeg meget godt kunne lide den, men så opdagede hvor let man kan blive forledt og forført". Aesthesis: "Jeg kan ikke sige hvorfor, men den her er altså anderledes rørende og vedkommende end alle andre romantiske film jeg har set".

En indre konflikt mellem aesthesis og noesis kan således sætte sig som det, vi ellers genkender som tvivl.

Men tvivlen kan også sætte sig i andre forhold mellem aesthesis og noesis:

To sæt af noesis henholdsvis aesthesis kan være i konflikt, der også kan sætte sig som som tvivl. Eksempelvis kan en indre kamp mellem to logikker, hvor den ene siger "jeg skal passe mit arbejde" og den anden siger "jeg skal være der for mine børn" i en konkret situation fint skabe tvivl. Tilsvarende for aesthesis, hvor "

Tvivlen er altså ikke nødvendigvis et resultat af konkurrerende rationaler. Det kan lige så godt være konkurrerende former (aesthesis) eller konkurrerende indre/ydre forhold. Men vær opmærksom på, at noesis oftest tildeles forrang. Måske fordi rationel tænkning generelt i tiden har højere status end form og sansning, men også fordi aesthesis har sin begrænsning i en artikel som denne eller i en diskussion. Et rationale kan tales og argumenteres frem. Det kan en form eller en samlende sanselighed ikke. Står et par for første gang i det hus de overvejer at købe, så kan de fleste genkende aesthesis; den umiddelbare fornemmelse, som ikke kan tales eller skrives frem. Den kan formentlig ikke forklares, og vil i mange livssituationer tildeles mindre betydning i forbindelse med valg, end rationaler vil.

At aesthesis og noesis udgør en mulig vej ind i miseren kan anskues på den måde, at perspektivet tilbyder en bredere forståelsesramme, end vi sædvanligvis antager.

En vej ind i miseren kan også være, at lade tænkning være tænkning, og lade sansning være sansning. Og vende tilbage til accepten: Ligningen går ikke altid op, hverken den store eller den lille. Tvivlen bliver derfor også et vilkår at stå i livet med, at acceptere dette vilkår, og famle sig frem i mørket, i vekslinger og samtidigheder mellem æsthetis og noesis, og erfare at det er alt godt. Det kan alligevel ikke være anderledes.

Langstrakthed, mellemrum og pauser

Som det er fremgået i denne artikel, er tvivlen hverken noget der skal fikses, eller noget der skal ignoreres. Tvivlen er et fænomen i menneskelivet, som slet og ret skal accepteres.

Måske tvivlen minder os om, at livet også kalder på langstrakthed, mellemrum og pauser. At vi ikke hersker over livet, men heller ikke skal lade livet herske over os. At acceptere det, der rent faktisk er her, er ikke nødvendigvis så let. Særligt hvis vi enten vil fikse alle bump, eller hvis vi altid peger udad, og finder forklaringer på egne vanskeligheder i alt muligt omkring os. At acceptere det, der rent faktisk er, er også at acceptere umuligheder og paradokser. At man vil, men ikke kan. At man ikke forstår sin egen dårlige samvittighed, selvom den er der. At man har behov for fred, selvom man ellers er sådan en særlig social anlagt person.

Ligningen går bare ikke op, og selve det forhold - og alle ligningens ufattelige mængder komponenter - er der ikke andet at gøre ved, end at acceptere.

Men en accept kan til tider tillige være en forandrende og lindrende faktor. Nogle gange at stande i sin bestræbelse på at ordne eller erkende, og bare lade balladen være ballade. Accepten i sig selv mindsker balladen markant, eller muliggør lindring og fred for det accepterende subjekt.

Man kan strække sig længere end man tror, når man accepterer det, der er. Man får bedre øje for mellemrum i tilværelsens komponenter, når man ser på det, der er. Det er lettere at installere pauser og at være i dem, når man accepterer det, der er.

Tvivilens plads heri er ikke et instrument. Det er en indfiltret del af accepten. At acceptere det, der er, er også at acceptere tvivlen, eftersom livet og hverdagen altid uundgåeligt vil byde mere til end der kan rummes. Tvivlen er filtret, der muliggør agentheden midt i accepten af alt det, der er. Tvivlen har mulighed for at forhindre dig i at gøre verden mindre, hver gang den byder sig større til.

Referencer:

Bakdal, Klaus og Cornett, Cecilie (2014). Befri samtalen: Dansk Psykologisk Forlag.

Heide, Thomas (2016). Spørg: Heide, Thomas.

James, William (2014). Menneskelig blindhed og livets betydning: Forlaget Mindspace.

Larsen, Steen Nepper (1995). Sproget er alles og ingens: Aarhus Universitetsforlag.

Løgstrup, K.E. (1984). Det uomtvistelige: Askov Højskoles Forlag.

Shotter, John (2015). Bevægelige verdener: Forlaget Mindspace.

Sommer, Erik. "Det bedste jeg ved" (sangtekst)

Valentinis, Pia (2014). Tvivl: Jensen & Dalgaard.

Offentliggjort i tidsskriftet "Erhvervspsykologi", nr. 3 2018.