SPINDET

Sprogpsykologisk information og debat Februar 2022

(U)BALANCE

SPINDET

Sprogpsykologisk information og debat | Februar 2022

(U)BALANCE

KONTAKT
spindet.ku@gmail.com
FACEBOOK: @Spindet

LEDER

Lea Egelund Mortensen

Om ordet balance (en strid om kejserens skæg?)

I Den Danske Ordbog finder vi flere betydninger af ordet *balance.* Den første hedder: 'tilstand af ligevægt mellem modsatrettede fysiske eller psykiske kræfter'. Jeg selv får flere billeder på nethinden, og et tydeligt billede er et af en linedanser. I helt fysisk forstand kræver den akrobatiske øvelse et delikat samspil mellem balancenerven i det indre øre, synet, de helt små følelegemer i led, muskler, ja, hele kroppen. Balance er altså en tricky, for det almindelige menneske, nærmest abstrakt størrelse. Balance bliver kun mere abstrakt, jo mere metaforisk og "tænkt", det bliver. Og det kan blive meget spidsfindigt.

Linedanseren balancerer imidlertid mellem den *samme* nedtur på begge sider af sig. Kløften, et bogstaveligt fejltrin. Her er kun den lige vej frem god – acceptabel. Det gælder for alt i verden om at finde balancen.

Balance er noget, vi i særdeleshed rigtigt skulle begynde at forholde os til, da vi som mennesker rejste os på to ben. Nuvel, nu går vi også over i en mere metaforisk forstand, for herefter bliver det meget fænomenologisk. Vi vil have balance i livet på alle tænkelige parametre. Der skal være balance i køkkenet: salt, sødt, surt, bittert og umami (hov, ligevægt mellem mere end to *modsatrettede* kræfter!?). Der skal være balance i regnskaberne (som vel egentlig ikke bare er en balance mellem plus og minus, men nogle værdier, der skal matche hinanden?). Der skal være balance i dine chakraer (bare: ??). Der skal være balance i dit kærlighedsliv (held og lykke). Der skal være balance i dit underliv (endelig, noget konkret med ph-værdier og kontant afregning!). Og endelig skal Jedi-ridderne skabe "balance in the Force" (dykker man ned i det uendelige internet, er der naturligvis også kringlede teorier om, hvad det nu helt præcist skal betyde).

Helledusseda – der skal gerne være balance i alt, hvad man overhovedet kan foretage sig. Helst ikke sådan noget ligetil modsatrettet som godt og ondt, for hvis det kun er godt, er der vel ikke balance? Nå, efter en fortænkt leder med herligt ordkløveri kan I måske (?) herfra blive klogere og blive inspireret af både velsignet balance og pendulerende eller absolut ubalance. Alt sammen krydret med en knivspids, et gran eller en ordentlig skovlfuld sprogpsykologi.

Rigtig god læselyst!

INDHOLD

6 Afstand som forudsætningen for kontakt

8 Voxpop

10 Nationalt, internationalt og globalt

14 Inspiration fra SPINDET

16 Sprogkrydsen

18 Digital sundhed og faglig (u)balance

22 Skab balance i dit studieliv

24 Ubalance: en unistuderendes undervurderede universalmiddel

26 (U)balance i moderkroppen

Afstand som forudsætningen for kontakt

Inger Lundager, studenterpræst, HUM, KU

Det er i grunden underligt, at vi mennesker kan leve sammen i *sam*-fund, og at kommunikation overhovedet kan lykkes. Vi er jo afgrænsede fra hinanden. Vores hud adskiller os fra vores omverden, og vi har ingen adgang til hinandens bevidsthed. Jeg kan ikke tænke mig over i den andens tanker; ikke føle den andens smerte, glæde og sorg; ikke smage, lugte, se og høre, hvad den anden smager, lugter, ser og hører. Empati definerer vi ofte som det at sætte sig i den andens sted, men det kan jeg ret beset ikke, for det sted er optaget. Dér er den anden. Det er hans eller hendes sted. Ikke mit. Jeg kan kun være i mit eget sted. Jeg kan højst prøve at forestille mig ud fra mine egne erfaringer, sanseindtryk og oplevelser, hvordan det må være at være i den andens sted. Og jeg kan jo tage fejl.

Meget kan gå galt i kommunikationen. Jeg kan misforstå informationen – måske forstår jeg noget andet ved de ord, der bruges, end det var den andens intention, eller måske er jeg ikke fortrolig med den kontekst, ordene siges i. Der kan også gå noget galt i det medie, der formidles igennem, for medierne har også deres koder, som jeg måske heller ikke er fuldstændigt fortrolige med. Og jeg kan misforstå den andens tonefald, gestik eller kropssprog. For bare at nævne nogle af de faktorer, der gør, at vi kan gå fejl af hinanden.

Og alligevel har vi erfaring for, at meget af vores kommunikation lykkes. Det er i grunden underligt…

Det *under*-lige er det, vi ikke kan forklare. Og det, vi ikke kan forklare, men ikke lade være at undre os over, giver metaforer og myter os ord til alligevel at kunne tale om. Myter vil fortælle om oprindelsen til verden, mennesket, sproget mv., og hvorfor det hele er, som det er og hvordan det blev sådan. Og de vil fortælle om, hvad der bor i mennesket. Myterne udspringer af en undren over de grundlæggende vilkår, der gælder for vores liv – vilkår, vi lider under, som f.eks. adskilthedens vilkår og længslen efter enhed.

I seksualiteten kan vi få en næsten mystisk oplevelse af at være ét, om end vi ikke er det og aldrig kan blive det. Platon lader i *Symposion* komikeren Aristofanes holde en tale om Eros's magt. Menneskene, som vi kender dem, er kun halve, siger han. Oprindeligt havde de fire hænder, fire ben, to ansigter på ét hoved med fire ører. Med alle de arme og ben kunne de nemt slå vejrmøller og hvirvle hurtigt afsted som hjul. De havde stor kraft og styrke og nærede stor selvtillid, og det blev et problem for guderne, fordi menneskene udfordrede og angreb dem. Zeus fik så den idé at svække dem ved at skære dem over i to halvdele. Og lige siden har mennesket kun været og følt sig halvt, søgt efter sin genpart og længtes efter at vokse sammen med denne igen. Så Eros' magt består ifølge Aristofanes i menneskets længsel efter fuldkommenhed, helhed og harmoni.

Denne længsel finder vi også i Paradismyten i Det Gamle Testamente. Da Adam og Eva havde spist af det forbudte æble, "åbnedes deres øjne", som der står. Nu kunne de pludselig se sig selv og den anden, at de var forskellige og adskilte, både fra hinanden og fra Gud. Paradisets fuldkommenhed var tabt. Nu ventede dem en verden, hvor der også var lidelse, ondskab, død, meningsløshed, tomhed og spørgsmål, der ikke kunne besvares. En verden, hvor forskelle og adskilthed er vilkåret, og hvor mennesker langt fra altid kunne forstå hinanden. Det er dér, vi er. Og det er dét, vi kæmper med.

Gad vide, om ikke det også var det, Michelangelo ville skildre, da han malede det berømte billede af Adams skabelse, som kan ses i loftet i Det Sixtinske Kapel i Vatikanet. Guds og Adams hænder rækker ud mod hinanden, men fingrene rører lige præcist *ikke* hinanden. Der er en lille afstand. For så vidt kunne man sige, at Michelangelo har medtænkt syndefaldet og udsmidningen af Paradiset allerede ved skabelsen. Verden og mennesket er ikke fuldkomment, men har en gudbilled-*lighed* og rækker ud efter det, der er udenfor det selv. Samtidigt med, at det *er* sig selv – afgrænset fra andre og alt andet.

Det handler om identitet – at opdage, hvem man er: sig selv og ikke den anden. At række ud efter, længes efter fuldkommenhed, og lide under smerten ved, at man ikke kan holde ud at *være* i det fuldkomne, for noget i vores indre stritter imod. Det fuldkomne, helheden, freden, harmonien er for os mennesker ikke noget opholdssted, for det er også identitets-udslettende. Dér kan vi ikke "mærke os selv", som vi siger.

I fuldkommenheden, enheden, er der ingen bevægelse, ingen dynamik, ingen drift og længsel efter noget andet, ingen historie og fortællinger. Det er bare ren symbiose og konfluens, hvor den ene flyder sammen med den anden i en udefinerlig og utydelig enhed. Man kan ikke afgøre, hvor den ene slutter og den anden begynder. Her er der ingen kommunikation, ingen forståelse og mangel på forståelse, ingen balance og ubalance, og fremfor alt er der ingen *kontakt*. Kun som adskilte og med afstand kan vi have kontakt med hinanden, for kontakt kræver afgrænsede flader, der mødes.

Det er i afstanden mellem os, at der kan *ske* noget. Det er i afstanden, respekten har sin plads. Respekten for den anden; også når jeg ikke forstår den anden.

Jeg tror, at meget af vores kommunikation med hinanden lider under, at vi tror det væsentligste i mellemmenneskelige forhold er, at vi *forstår* hinanden. Forståelse har sin berettigelse i kontekster, hvor det drejer sig om at tilegne sig viden og indsigt, så man kan indse og skabe sammenhænge. I personlige relationer, derimod, kan bestræbelsen på at forstå den anden – stik imod vores gode intentioner om nærhed, fællesskab og kontakt – omvendt komme til at skabe afstand og en oplevelse af ensomhed.

Intet kan være så afstandsskabende og ensomhedsfremmende som at høre en anden sige: "Det forstår jeg godt", når jeg lige har betroet vedkommende noget dybt personligt og smerteligt. For vore relationer afhænger ikke af, at vi forstår hinanden, men derimod af, at vi kan rumme hinanden – med alt hvad der kan ligge i rummelighed, lige fra respekt til kærlighed. Indimellem forstår jeg ikke mine allernærmeste, men jeg elsker dem. Nærheden, samhørigheden, forbundetheden, fællesskabsfølelsen har langt bedre betingelser, når vi erkender, at vi aldrig helt kan nå hinanden, ikke være i den andens sted, ikke blive en anden end den vi er, og netop i denne afstand kan give plads til respekten for forskellen til den anden. - Og så ellers lade gnisterne springe, om det så er i vrede, fordi den anden har overskredet grænsen mellem os, eller det er erotisk, fordi vi for en stund kan nære vores længsel efter at være fuldkommen ét med en anden. Næsten da. Og bare indtil vi igen får en ubændig trang til at være os selv. Og ét. Og os selv. Og ét. Og…

VOXPOP

Balance i professioner

Katja Ørsnes Jansen

Betalingsbalance, magtbalance, væskebalance, farvebalance. Ordet "balance" bliver brugt inden for mange forskellige fag med helt specifikke, men meget varierende, betydninger. Vi har spurgt seks personer med seks forskellige professioner om, hvad de som udøvere af deres profession forstår ved ordet "balance". For nogle af respondenterne er balance helt centralt, for andre er den det ikke. Nogle af dem udtrykker den faglige vinkel, mens en andens førstehåndsindskydelse er selve arbejdslivet, og en tredje tænker mere på den generelle betydning af ordet. De har alle svaret med et par linjer.

Ulrik, 25 år, danser

Balance er jo en helt essentiel kompetence i al almindelighed. Den er meget subtil, svinger fra dag til dag, kan altid blive bedre. Det ret utroligt, hvor meget sværere det er at holde balancen med lukkede øjne, og det illustrerer måske meget håndgribeligt hvordan krop, fysik, hoved og sanser er ét.

Mia, 29 år, læge

1) arbejdslivsbalance/work-life-balance; balancen mellem at kunne nyde sin fritid samt være der for sine nære og sig selv og at finde et arbejde/en arbejdsplads – hvor mængden af arbejdsopgaver/timer samt faglig udfordring er tilpas udfordrende, men samtidig produktiv

2) fagligt ift. balancesansen som kombination af syn, proprioception og ligevægtsorganet i indre øre: Går den ene sans i udu, kan det tippe hele systemet.

Ditte, 27 år, jurist

Når jeg tænker på balance, er min første tanke ligevægt. Det er to modpoler, som udligner hinanden. Det behøver ikke nødvendigvis være samme mængde af begge dele, men derimod skabes ligevægten, hvis begge deles respektive mængde giver et nogenlunde ens styrkeforhold overfor hinanden.

Mikala, 30 år, matematiker

Jeg synes, balance er et meget lidt matematisk udtryk. Af fare for at få matematik til at lyde mere firkantet end det egentlig er, synes jeg balance er lidt for "flydende" til at gøre sig gældende i (abstrakt) matematik.

Hanne, 61 år, oversætter

Ordet balance er supercentralt i forb. med oversættelse.
Balancen mellem at være loyal over for kildeteksten/originalforfatteren på den ene side og loyal overfor den nye målgruppe på den anden.
Den balance, alle oversættere arbejder med, mellem lydhørhed og respekt for den eksisterende tekst og dens særtræk og fremmedhed, og lydhørhed og respekt for de nye læsere, som gerne skal fornemme det fremmede, men heller ikke miste læseoplevelsen eller løbe helt sur i – eller skrigende bort fra – en alt for mærkelig og utilgængelig tekst.

Jonna, 56 år, dansk som andetsprogslærer

Balance for mig som sproglærer er:

1) Den snor jeg bevæger mig på i forhold til hverdagssprog og uddannelsessprog(sprogbrug i færdige undervisningsmaterialer)

2) Balance mellem at være relationsperson og fagperson.

Nationalt, internationalt og globalt

Jacob Thøgersen

Et spørgsmål om sproglig balance på universitetsuddannelser

[Det er] ikke et spørgsmål om enten/eller, men et spørgsmål om både/og. Vores universitetsstuderende skal være gode til både dansk og engelsk. Det vil både de og det danske arbejdsmarked stå sig godt ved.

Ane Halsboe-Jørgensen, 14. oktober 2020[1].

Universiteter, sprogpolitik og sproglige kompetencer

På sit møde den 26. januar 2021 besluttede bestyrelsen for Københavns Universitet at vedtage en ny sprogpolitik[2]. Sprogpolitikken har fokus på både dansk og engelsk (og i mindre omfang andre sprog). Jeg vil gå mere ind i hvad denne sprogpolitik indebærer, og hvilke diskussioner vi skal til at have på en uddannelse som vores, men først lige lidt kontekst for citatet ovenfor.

Da sprogpolitikken blev udmeldt, hæftede visse folketingspolitikere sig ved at: "Den nye sprogpolitik lægger bl.a. op til at øge udbuddet af kurser på engelsk" (Jens Henrik Thulesen Dahl[3]). Det mener Dahl er irrelevant og uhensigtsmæssigt da: "Universitetets primære opgave er at forberede den unge på en akademisk karriere på en dansk arbejdsplads, ikke en international". Dahl rejste sin kritik i et såkaldt § 20-spørgsmål til ministeren, og det er i svaret på dette spørgsmål, at uddannelses- og forskningsminister Ane Halsboe-Jørgensen fremsætter påstanden om, at spørgsmålet om dansk og engelsk på universitetsuddannelser ikke er et "enten/eller", men et "både/og", altså et 'balanceret' syn på sprog i uddannelser. Som jeg ser det, er hendes inddragelse af "...og det danske arbejdsmarked" også relevant. Det synes, som om hun siger, at man ikke, som Dahl antyder, kan skelne mellem et dansk arbejdsmarked, som arbejder på dansk, og et internationalt arbejdsmarked, som arbejder på engelsk. Som en konsekvens af globaliseringen er det danske arbejdsmarked også engelsk (og det har det nok i virkeligheden været i hele dette årtusind).

Hvad siger sprogpolitikken om sprog på KU's uddannelser

KU's sprogpolitik[4] er et overskueligt dokument på ca. fem sider. En enkelt side og fire paragraffer med i alt 11 underparagraffer handler om uddannelse. Jeg vil ikke gennemgå alle paragrafferne her, men bare pege på en enkelt, nemlig § 7.2:

På uddannelser, hvor engelsk er et ofte anvendt arbejdssprog på arbejdsmarkedet, skal de studerende så tidligt som muligt i uddannelsen modtage og deltage aktivt i undervisningen på engelsk.

Mit spørgsmål er så: Er det os? Er Sprogpsykologi en af de uddannelser, hvor "engelsk er et ofte anvendt arbejdssprog på arbejdsmarkedet"? Og hvis det er, hvordan skal vi så integrere kompetencer i engelsk i undervisningen?

Som det er nu, er kursuslitteraturen på de fleste fag delt mellem dansk og engelsk – og ganske få tekster på andre sprog som svensk, norsk og en sjælden gang tysk. Jeg har ikke de præcise tal, men jeg gætter på lidt over 50 % er på engelsk. Er det rimeligt? Afspejler det det fremtidige arbejdsmarked? Skal vi gøre mere for at styrke brugen af andre sprog?

Undervisning, oplæg, diskussioner, gruppearbejder, hjemmeopgaver osv. er stort set enerådende på dansk. Enkelte studerende vælger at skrive eksamensopgaver på engelsk (svensk og norsk), men der er ingen krav til at kursusdeltagere præsenterer, diskuterer eller skriver på engelsk. Bør der være det? Er engelsk et "ofte anvendt arbejdssprog", og trænes der sproglige kompetencer som svarer til de fremtidige behov?

John Airey, der har forsket i engelsksproget (fysik)undervisning i Sverige, har foreslået en *Disciplinary Literacy Discussion Matrix* (Airey 2011). I al sin enkelthed er den et værktøj til at definere, hvilke kompetencer en uddannelse skal give. Med *disciplinary literacy* peger Airey på, at en uddannelse først og fremmest handler om at opøve evnen til at læse, tale og skrive som en *fagperson*. Man kan tale om et *praktisk* eller *pragmatisk* syn på, hvad uddannelse er. Man forsøger ikke at se ind i hovederne på studerende og tale om hvad de *ved* og *kan*; man holder sig til observerbare træk og taler om, hvad de *gør*. Og det de *gør*, er for langt de fleste universitetsuddannelser noget sprogligt. 'At blive fysiker' handler således først og fremmest om at kunne begå sig i et fagfællesskab af fysikere. Dvs. at tale og skrive som en fysiker om den slags ting som fysikere taler og skriver om, med de ord og vendinger og argumenter som fysikere plejer at bruge. Og at være uddannet i Sprogpsykologi betyder tilsvarende at tale og skrive om sprogpsykologiske ting på en måde, som er acceptabel for andre fagfolk. *Literacy* betyder normalt 'evnen til at læse og skrive' (sml. med *illiteracy = analfabetisme*), men her er Aireys fokus altså lidt bredere. Det handler ikke kun, om at kunne læse akademiske tekster inden for sit fag, men også, om at kunne tale og skrive som en fagperson. I matricen underopdeler Airey derefter kompetencer i dem, der handler om "samfundet", dem, der handler om "universitetet/akademiet", og dem, der handler om "arbejdsmarkedet". For at kunne tale og skrive som en fagperson, skal man altså også kunne tale og skrive inden for forskellige domæner – både til andre fagpersoner og til 'almindelige mennesker'. Man kan fx sige, at evnen til at forstå de små forskelle mellem to teorier er mere rettet mod "akademiet", mens almenhumanistiske evner til at læse og skrive (hurtigt og præcist) er mere rettet mod "arbejdsmarkedet", og evnen til at fremsætte en fagligt begrundet kritik af en foreslået ny politik måske mere handler om "samfundet".

Dernæst introducerer Airey de forskellige sproglige færdigheder, "lytte", "læse", "tale" og "skrive". *Disciplinary literacy* er altså ikke kun et spørgsmål om *hvem* man kommunikerer til, men også hvilket medie, man bruger. Det kan fx være, at det er meget relevant at kunne *læse akademiske tekster*, men mindre relevant at kun-

ne *skrive dem*, mens det måske omvendt er vigtigt at kunne *tale* til både *akademiet* og *lægfolk*. Det er jo bl.a. pga. den slags overvejelser, at man kan støde på både mundtlige og skriftlige eksamener på sit studie...

Som det sidste niveau i matricen introduceres de relevante sprog, i vores tilfælde dansk og engelsk (og i mindre grad måske tysk, norsk...). Spørgsmålet er nemlig ikke bare, *hvem* man kommunikerer med gennem *hvilken kanal*, men også på *hvilke(t) sprog*. Det kan fx være, at man vurderer, at det er vigtigt, at kunne *læse engelske fagtekster*, men *tale akademisk på dansk*, men omvendt *at læse danske samfundsrelevante tekster* (debatindlæg og politiske tiltag fx), men ikke nødvendigvis engelske.

Hermed har vi den fuldtudbyggede "diskussionsmatriks", og vi kan begynde en diskussion af, *hvilke* felter der skal være fyldt ud (er det fx vigtigt, at man som cand.mag. i Sprogpsykologi kan skrive på engelsk på en samfundsdebatterende måde?), og hvordan skal vi i givet fald tilrettelægge uddannelsen, så den bedst muligt giver de kompetencer, man som færdig kandidat har brug for? Hvis et felt er fyldt ud med et "ja tak, det vil vi gerne have", hvordan kommer det så til udtryk på uddannelsen (og evt. i eksamener)?

Her kommer djævelens advokat ind: "Jamen, Jacob, du taler jo om Sprogpsykologi, som om det var en sproguddannelse. Det lyder som om, du vil gøre universitetet til en sprogskole". Ja og nej, er mit svar. Jeg vil ikke *gøre* universitetet til en sprogskole. Universitetet er en sprogskole i den forstand, at det træner fagfolk til at udføre handlinger, som kræver en fagperson – og som stort set altid er sproglige. Aireys forslag er ikke en omlægning af uddannelser, men en øget bevidsthed om, hvad vi allerede gør, og en invitation til at overveje, om *det vi gør*, står mål med *det vi vil*. Hvis vi fx ønsker kandidater som er gode til at skrive samfundsrelevante tekster, så skal vi måske fokusere mere på det i uddannelsen? Og – for at vende tilbage til start – hvis vi forudser en fremtid, hvor engelsk bliver et vigtigt arbejdssprog for alle kandidater, hvordan kan vi så træne det bedre? Det er jo naivt at tro, at man lærer at *skrive på engelsk* ved at *læse på dansk*, fx.

Jeg tror selvfølgelig ikke, at der er ét endeligt svar på spørgsmålet om, hvilke kompetencer, der er brug for. En uddannelse skal hele tiden tilpasse sig til det samfund, den lever i – og ikke altid bare ved blindt at følge de politiske vinde... Jeg er også helt overbevist om, at svaret vil være forskelligt for forskellige studerende og for forskellige kurser. Studerende har planer og drømmer om forskellige fremtider, og det skal selvfølgelig afspejle sig i deres profil. Men jeg kunne stadig godt tænke mig, at vi på Sprogpsykologi starter den langsigtede diskussion af, hvordan vi opnår *balance* mellem de mange (sproglige) kompetencer, som vi arbejder med.

Tænk over det! Tal sammen over kaffen og i studiegrupperne og inviter til fællesmøder, hvis vi skal lave vores egen lokale politik. Men vigtigst af alt: tænk over, hvad du selv vil kunne, og hjælp os med at hjælpe dig med at træne det.

		Samfund	Akademiet	Arbejdsmarkedet
Dansk	Lytte			
	Læse			
	Tale			
	Skrive			
Engelsk	Lytte			
	Læse			
	Tale			
	Skrive			

Tabel 1: The Disciplinary Literacy Discussion Matrix (efter Airey 2011)

Reference:

Airey, John (2011): The Disciplinary Literacy Discussion Matrix: A Heuristic Tool for Initiating Collaboration in Higher Education, Across the Disciplines 8(3): DOI: 10.37514/ATD-J.2011.8.3.18

Tak til Søren for gode, kritiske kommentarer til en tidligere version af dette indlæg! Han står selvsagt ikke til ansvar for de dumheder jeg måtte have udtrykt.

[1] https://www.ft.dk/samling/20201/spoergsmaal/s41/svar/1700883/2262801.pdf
[2] https://bestyrelse.ku.dk/moeder/moeder-2021/bestyrelsesmoede-nr.-108/Godkendt_referat_af_bestyrelsesm_de_nr._108_d._26._jan._2021.pdf
[3] https://www.ft.dk/samling/20201/spoergsmaal/S41/spm/2256714.pdf
[4] https://bestyrelse.ku.dk/moeder/moeder-2021/bestyrelsesmoede-nr.-108/7.2_-_Sprogpolitik.pdf

Inspiration fra SPINDET

Lea Egelund Mortensen

I denne omgang af Inspiration fra SPINDET tager vi fat på balancen i hverdagen. Du kan både finde fysisk inspiration med gode øvelser og forkælelse til dine øjne, hjerneceller og indre stemme i form af nobelprislitteratur. Et let indslag, der måske ikke soleklart beror sig på sprogpsykologi, men i hvert fald på sprog og på psykologi. Så er der serveret!

Mindfulness. At være i nuet. Ikke i fortiden og især ikke i fremtiden.

Vi starter helt lavpraktisk med inspiration inden for mindfulness. Det at være i nuet er ikke nyt. Det er en fundamental del i alle de store verdensreligioner, men derfor behøver det ikke være altmodisch – tværtimod. Vi spæner rundt i en aldeles travl hverdag med tankerne flere dage fremme og rundt omkring og alle mulige steder. Hvis hjernen har for travlt for længe, så kan vi være uheldige at blive ramt af stress: En ubalance, en belastningstilstand. Stress er faktisk skyld i, at 1400 danskere dør hvert år. Derfor slår vi et slag for Det Mentale Motionscenter, som Psykiatrifonden har udviklet, så du straks kan sætte dig ned og lave de første øvelser, for nu fik vi da også lige malet Fanden på væggen.

Inde på hjemmesiden finder du både en indføring i, hvad i alverden det dér hokuspokus er, og måske tør du hoppe ud i en øvelse eller to – det kan være, at du endda bliver helt inspireret. Herfra kan du gå på opdagelse i Bodyscan, Yoga og Meditation. Måske kender du det hele, noget af det eller har hørt nogen tale om det før. Bodyscan er en nede på jorden nybegynderøvelse, og hvis du ikke er så nede med abrakadabra-filihankat, krystaller og kaffegrums-terapi, så er det her langt fra det.
Mindfulness er tiltænkt et øjeblik til at stoppe op og vente på, at hjernen kan få lov at følge med. Bodyscan er utroligt enkelt, men forbered dig ikke desto mindre på en udfordring. Det er svært at ligge stille på den måde! Tryk på 'play', og lyt på en stemme, der fortæller dig, hvad du skal lægge mærke til i din krop.
Samtidig kan du øge dit overskud med en kort yoga-pause i hverdagen, eller også kan du med meditation øve dig i kærlig venlighed: en måde at få et mere realistisk og positivt selvbillede. Alt sammen med dygtige Lone Fjordback, der er lektor, ph.D., speciallæge og uden at overdrive ekspert i mindfulness.
Lav en kort google-søgning og gå ind og udforsk Mindfulness inde i Psykiatrifondens Mentale Motionscenter. Det er tilmed også for dig, der kun kan klemme ti minutter ind i kalenderen til at skabe balance 'lige nu'.

https://psykiatrifonden.dk/hjaelp-raadgivning/mentale-motionscenter/mindfulness

Mere om tiden: Vent på din sjæl med Olga Tokarczuk og Joanna Concejo

En anden måde at finde balance på er at læse bogen 'Den Fortabte Sjæl', der udløste en Nobelpris til den polske forfatter Olga Tokarczuk for året 2018.

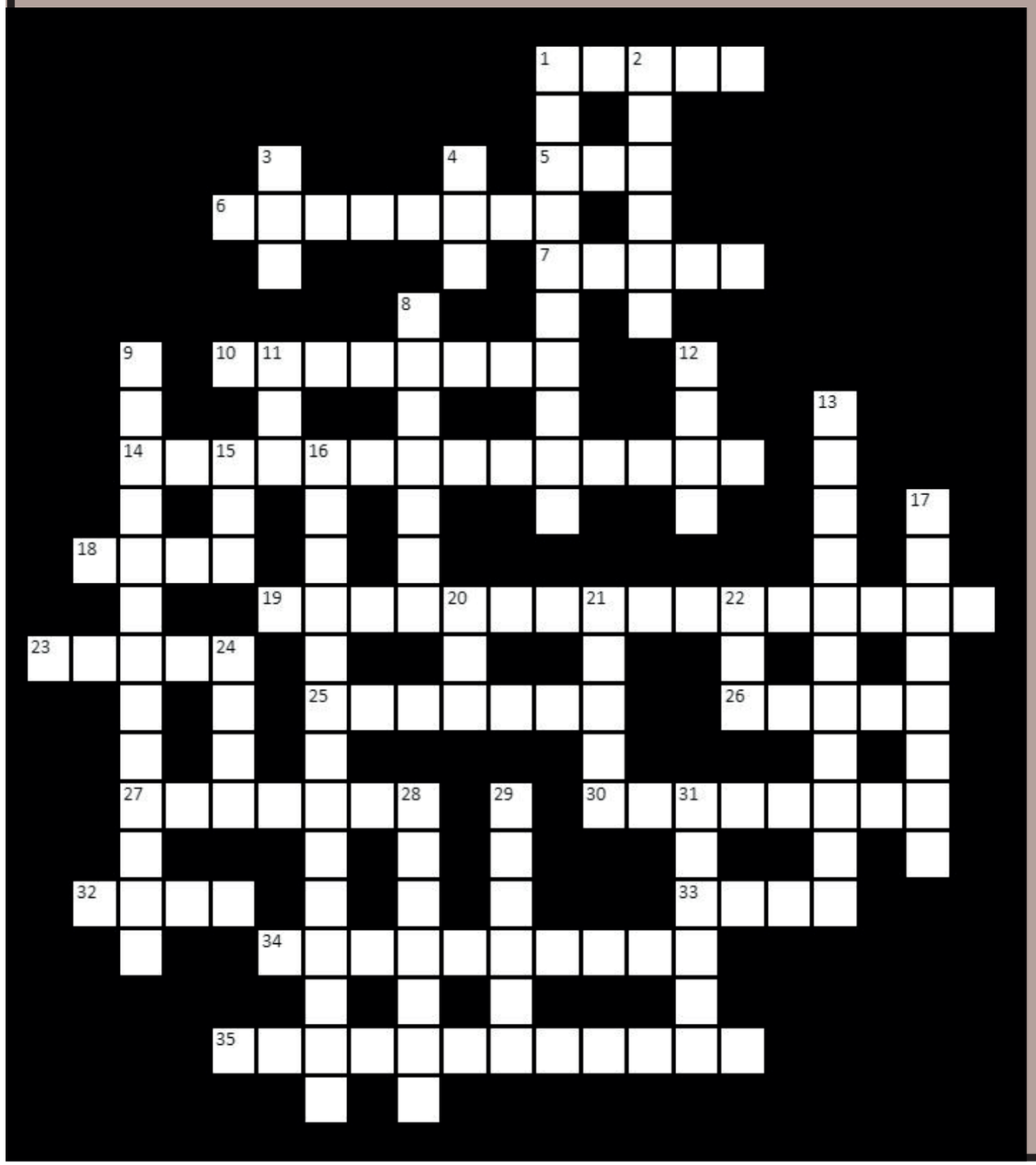
Historien handler om en mand, som i løbet af et forjaget liv har mistet sin sjæl. Han glemmer pludselig sit eget navn og søger derfor råd hos en klog kvinde. Hun fortæller, at hans stakkels sjæl ikke har kunnet følge med i hans hujende hast. Og så må han jo sætte sig ned og vente på, at sjælen kan indhente ham igen.

Hele vejen gennem bogen dukker fine illustrationer op lavet af polske Joanna Concejo, og sammen med teksten skaber de en helt fantastisk oplevelse af netop at bremse op og tage sig tiden til at se efter, kigge i detaljen og ikke bare bladre forhastet gennem bogens knap 50 sider. Bogen er altså en fin billedfortælling, og hvis du kort befinder dig i et refleksivt, melankolsk sindsleje, eller hvis du lige trænger til at stoppe op for et kort åndedrag, så er det her lige sagen. En bog, du kan tage op og læse igen og igen: Gå på opdagelse i illustrationerne, der spænder fra sort-hvid til sprudlende og farverige billeder. Og gå på opdagelse i tekstens fliger og flager, bar og konkret som den i udgangspunktet er.

Om ikke andet kan den pæne hardback stå på dit coffee table som et lille kunstværk med dens flotte forside og vente på et øjebliks pausetid.

Sprogkrydsen

Katja Ørsnes Jansen



Vandret

1. Blomsterberg og Frederiksen
5. Deiktisk ord
6. Samtaleanalytker der bl.a. skriver om (34)
7. Lokale 23.2.27
10. Temaet for denne udgave af Spindet
14. Det at give et negativt ry
18. Supermarked
19. Analysemetode
23. Fagråd
25. Undskyldning eller retfærdiggørelse
26. Pronomen
27. Naboinstitut
30. Musikgengre
32. PCR og kvik
33. Musiktegn
34. Kan beskrives med begreberne K+ og K-
35. Beskrevet af William James

Lodret

1. KUA-café
2. Samtaleenhed
3. Uenighed
4. Cand. ___
8. Dialogisk partikel
9. Markert
11. Sprogpsykologi: Det teoretiske grundlag
12. Skandaledyr
13. ”Skældsord” brugt om teoretiske retninger af f.eks. Saussure og Chomsky
15. Analysemetode/alfabet/øl
16. Kort indskydelse
17. Sovjetisk psykolog
20. Himmelsyn
21. Madsen, Lundin og PLys
22. Modalverbum
24. Melodi
28. Prikker, striber eller tern
29. Sætningsled
31. Skal vi kunne

Digital sundhed og faglig (u)balance

Lian Malai Madsen

Det seneste halvandet år har både sundhedsfaglig viden og digital kommunikation fyldt mere end nogensinde. Adfærd og handlinger, vi ikke ellers har forbundet med sundhed og sygdom, er vi kommet til at se i et andet lys. Om vi skal mødes med venner, hvordan vi skal fejre en fødselsdag eller, hvordan vi bevæger os i supermarkedet, kræver nu overvejelser baseret på regler og anbefalinger med rod i sundhedsfaglig logik. Fysisk samvær og nærvær er noget, vi er blevet nødt til at betragte som en sundhedsrisiko. I en længere periode har vi derfor varetaget en stor del af vores sociale relationer, studie og arbejde digitalt. Digitale medier har i høj grad gjort, at vi har kunnet samarbejde og være sammen hver for sig, som en af pandemitidens populære slogans har lydt. Pandemisituationen har dermed sat to udviklinger på spidsen, som er præget af (ideen om) ubalance, og som jeg vil diskutere kombinationen af her, nemlig udbredelsen af sundhedsfaglig logik til stadig flere områder af vores liv og af digital kommunikation i hverdagen.

Det er ikke det usunde ved digital kommunikation og skærmbrug, der fylder mest i aktuelle offentlige debatter. Alligevel er der nok mange, der ud over at bekymre sig om smittetal, udsatte, sundhedssystemets kapacitet, vaccinernes virkning og konsekvenserne af nedlukningen, også har bekymret sig over al den tid, vi, og ikke mindst vores børn (hvis vi har sådan nogle), har brugt foran skærmene. Det er nemlig en bekymring grundlagt i en forståelse af skærmbrug som sundhedsrisiko på linje med manglende motion, dårlige kostvaner, overforbrug af alkohol, rygning og stress - altså med ubalanceret adfærd der påvirker vores sundhed. Denne forståelse har bredt sig i takt med den stigende brug af smartphones i årene op til pandemien. Jeg kender den bestemt fra min egen omgangskreds, men forskellige opfattelser af digitale medier er også noget, vi har beskæftiget os med på forskningsprojektet Sprog og sociale medier i familien (SoMeFamily). Det er klart, at det har betydning for vores sundhed, hvor meget vi sidder ved en skærm fremfor at bevæge os. Det er dog ikke den form for sundhedsbaseret syn på skærm, jeg sigter til her. Det er derimod det syn, familierne, der deltager i vores projekt, giver udtryk for, når de siger, de har læst om hvordan telefonbrug aktiverer dopamin, at de mister kontrol, at der er fare for, at hjernen bliver overstimuleret, og at det skaber afhængighed. Altså når de udtrykker bekymring for at miste kontrollen og dermed balancen i forhold til skærmbrug og digital kommunikation.

Et illustrativt eksempel på dette syn er et TV-program fra 2018 i serien Lægen flytter ind – Afhængighed, skærm sendt på DR1. Det var en af fire episoder under et særtema, hvor de andre episoder behandlede afhængighed af sukker, porno og træning. En læge flytter ind hos en familie, observerer deres afhængighed og giver derefter råd til at komme ud af den. I episoden om skærmafhængighed flytter læge Imran Rashid ind, og giver gode råd til sundere skærmvaner. Imran Rashid er læge med speciale i almen praksis, men også forfatter til bogen Sluk – kunsten at overleve i en digital verden fra 2017. En bog, der i udpræget grad udfolder et sundhedsfagligt vinklet argument for, at brug af smartphones og sociale medier er alarmerende, nærmest livstruende, risikofaktorer, som titlen antyder. Bogen er nogle år gammel, men har medvirket til, at Imran Rashid de seneste år har været en af de mest citerede eksperter i såkaldt digital sundhed, og det risikoperspektiv, den præsenterer, er blevet en del af almindelige familiers tanker om telefonbrug, som vi kan se i vores undersøgelse.

Hovedargumentet i Sluk er, at de seneste 30 års teknologiske udvikling medfører en bekymrende belastning for den menneskelige hjerne og en alvorlig trussel mod sundhed og trivsel. I et liv med smartphones er det ikke længere mennesket, som styrer teknologien, men teknologien, der styrer mennesket. App-udviklere designer apps, så mennesker bliver afhængige af dem. Det gør de, fordi opmærksomhed og reaktioner fra andre gennem digitale medier udløser dopamin i hjernen, og mennesker mister kontrol over deres mediebrug i jagten på det

næste dopaminfix. Sammenligningen med usunde afhængighedstilstande som stof-, spil- og alkoholmisbrug er gennemgående og tydelig, fx i bogens bagsidetekst, som henvender sig til den potentielle læser med spørgsmålet: Er du eller en, du kender, digital junkie? Løsningen er, ifølge bogen, nogle værktøjer til at fremme mere selvkontrol, disciplin og vedholdenhed. Det fremstilles som afgørende, at vi lærer vores børn sådanne kvaliteter, hvis vi ikke skal opfostre en generation af digitale junkier. Bogen henviser primært til forskellige hjerneforskningsstudier, biokemisk viden, behaviorisme og motivationspsykologi. I bogens forord, undervejs og ikke mindst i de mange efterfølgende bidrag i forskellige massemedier henvises til forfatterens professionelle rolle som læge. Her er altså tale om at et område af det menneskelige liv, som ikke indlysende, er et sundhedsvidenskabeligt område, nemlig kommunikationsteknologi og –praksis, behandles og problematiseres ud fra et sundhedsfagligt rationale. Det er ikke, fordi det nødvendigvis er uinteressant, hvilke kemiske processer digital kommunikation kan skabe i hjernen. Problemet er, at det sundhedsfaglige blik overser, hvordan mennesker er reflekterede, handlende agenter, og hvordan sociale relationer og kommunikative praksisser faktisk fungerer. En debat om digital kommunikation på det grundlag bliver dermed ubalanceret. Samtidig forbindes sundhedsfaglig viden i vores samfund med ubestridelig autoritet og objektivitet, selvom bekymringerne om digital afhængighed langt fra fremstilles som en objektiv sag i dette tilfælde. Tværtimod fremstilles den teknologiske udvikling og vores smartphone-brug som en alarmerende trussel mod det disciplinerede, selvkontrollerede, vedholdende menneske. Det er helt legalt, at have den holdning og at tillægge de karaktertræk værdi, men det er ikke en objektiv, sundhedsfaglig observation. Det er en ideologisk holdning.

Digital kommunikation fylder i denne tid som aldrig før. Det samme gør sundhedsfaglig autoritet. Det kan give god mening, at ville beskæftige sig med digital sundhed, men hvisdet skal have noget at gøre med, hvordan digitale medier faktisk indgår i menneskers liv, er det dog nødvendigt at gøre sig klart, hvad man beskæftiger sig med. Telefonen og andre skærme bruges af mennesker til uendeligt mange forskellige ting med lige så mange forskellige konsekvenser og funktioner. Ensidigt at betragte brug af telefonen som overfladisk tidsspild, manglende nærvær og forstyrrelser af virkelige relationer stemmer ikke med, hvad telefoner faktisk tjener af formål. Varige kærlighedsrelationer opstår og næres gennem digital kommunikation, ægte venskaber dyrkes, latter vækkes og betænksomme tanker deles. Hos de familier, vi har undersøgt, ser vi også bl.a., hvordan telefoner bruges til praktisk dagligdagskoordinering, tryghedsskabende informationsudveksling, som en kanal for affektion og støtte og som et omdrejningspunkt for fælles familiesamvær. Desuden er det tydeligt, at deltagerne reflekterer over telefonens rolle, deres brug af den og over ideer om afhængighed. Det viser, at de netop ikke er magtesløse misbrugere blindt styret af dopamintrang. Virusspredning og vaccineudvikling stoler jeg på, at sundhedsvidenskaben er bedst til at tage sig af, men vil man blive klogere på digital sundhed og opnå et mere balanceret fagligt blik på området, er det nødvendigt med indsigt i hvordan mennesker kommunikerer, agerer socialt, anvender og forstår teknologi i hverdagslivet. Det er her humanvidenskabelige fagligheder som fx sprogpsykologi kan spille en væsentlig rolle.

Hvis du er interesseret i projektet SoMeFamily:

https://nors.ku.dk/forskning/projekter/somefamily--sprog-og-sociale-medier-i-familien/

Hvis du er interesseret i analysen af den sundhedsbaserede medie-panik-diskurs:

Madsen, Lian Malai (2022): Media Panic, Medical discourse and the Smartphone in Special Issue "Spaces of upset in the Nordic region: Sociolinguistics beyond cohesion and consensus in Denmark, Finland, and Sweden" International Journal of the Sociology of Language (in press)

Skab balance i dit studieliv

Line Killen

1

Planlæg din tid

Planlæg og prioriter din tid. Dette kan du gøre på mange forskellige måder, f.eks. ved at bruge en kalender, lave faste aftaler med din studiegruppe eller sætte dig rutinemæssigt i læsesalen hver tirsdag for at læse. Find ud af, hvad der fungerer bedst for dig og dit studie.

Det er altid muligt at booke en tid hos studievejledningen, som kan hjælpe dig med at planlægge dit studie og din studietid. Sammen kan I også finde ud af, om det kan være nødvendigt at udskyde ét kursus på et semester, hvis det bliver for overvældende for dig.

2

Skab energi

Du har sikkert hørt det før, men god nattesøvn, varieret kost og motion har stor betydning for dit energiniveau. Nogle gange kan en gåtur i den friske luft eller en sludder med din ven over en kop kaffe også være nok til at give dig ny energi. Mulighederne er mange, så det er med at finde det, der skaber energi for netop dig.

At skabe energi kan også være at få prioriteret, hvad der er vigtigt for dig. Det kan være en fordel at sætte sig ned og få skabt et overblik over hvem og hvad, der giver dig energi på forskellige tidspunkter i dit liv, og dette kan variere hele tiden. Du kan f.eks. visualisere dette ved at skrive det ned foran dig, hvor du altid kan opdatere det, hvis du f.eks. føler, at nogle eller noget tager energi fra dig.

3

Hold fri

Husk at holde HELT fri fra dit studie af og til. Det giver dig nemlig mulighed for at koble af og tænke på noget andet. Gør ting der gør dig glad. Du kan f.eks. ses med dine venner og familie, drikke en øl i fredagsbaren eller snuppe en aften under dynen med en god Netflix-serie.

4

Pas på dig selv

Lyt til dig selv og din krop. Hvad fortæller den dig? Der er mange studerende, som oplever mistrivsel eller stress i deres studietid. Det er ikke unormalt. Det er derfor vigtigt, at du tager situationen alvorlig og taler med nogen om det. Det kan f.eks. være med venner og familie eller en rådgiver, du ikke kender.

KU tilbyder forskellige muligheder, hvis du har brug for at tale med en rådgiver. Du kan f.eks. tale med studenterpræsten, som er tilknyttet KU, og du kan med fordel læse Studenterpræst Ingers artikel i denne udgave af Spindet (https://studenterpraesterne.ku.dk/). Du har også mulighed for at kontakte Studenterrådgivning, som tilbyder gratis rådgivning for studerende på videregående uddannelser (https://srg.dk/da/f%C3%A5-hj%C3%A6lp/individuelle-tilbud/). Her er der mange forskellige muligheder, alt fra individuelle forløb til workshops om stresshåndtering, eksamensforberedelse og selvværd, hvor du kan finde det, der passer til netop dig.

Vil du helst gerne være anonym? Mange af Studenterrådgivningens workshops er online, hvilket gør det nemt at tilgå og giver dig muligheden for at være anonym.

5

Slow down

Du kan ikke nå det hele. Vær derfor realistisk omkring hvad du kan nå, og hvad du må sige nej til. Prioriter din tid og husk, at det ikke er muligt at præstere til perfektion i alt. Du er ikke supermand, men en mega sej studerende, som stadig er menneskelig!

Eksamensperioden er ofte en tid, hvor man glemmer at "slow down". Det er derfor vigtigt, at du husker på, at du har tre eksamensforsøg, og at du kan "blanke" en eksamen fremfor at registrere dig til en sygeeksamen. Det er helt okay at benytte sig af denne mulighed! Et godt råd fra en stuerende til en anden er at orientere dig om, hvorvidt eksamensformen til en given eksamen ændrer sig, så du er forberedt på, hvad der kræves af dig, og dermed undgår du unødig stress i denne forbindelse.

Dette er selvfølgelig nemmere sagt end gjord, så husk at du altid kan ringe til studie- og eksamenskontoret, hvis du har spørgsmål, og det står altid i din studieordning, hvad der kommer til at ske til din eksamen (https://nors.ku.dk/kontakt/studie--og-eksamensadministrationen/). Du kan derfor med fordel læse studieordningen inden eksamensstart.

6

Du er ikke alene

Husk for alt i verden, at du IKKE er alene! Der er sikkert mange af dine medstuderende, som går og kæmper deres egne kampe. Snak med dem og vær der for hinanden. Måske kan I hjælpe hinanden? Du kan måde snakke med folk fra din studiegruppe eller venner udenfor studiet. Det kan være en stor fordel at sætte sig sammen med venner, som man føler sig tryg med, og tale om de ting, du kæmper med. Dette gælder også, selvom I ikke nødvendigvis læser det samme.

Hvis du modsat arbejder bedst ved at være alene, så kan Spindet varmt anbefale de mange muligheder på KUs campusser. Her kan du f.eks. studere i en af de mange grupperum, læsesale eller biblioteker, som KU stiller til rådighed for sine studerende. Der er mange muligheder, så det er bare med at finde det, der dækker dine behov. Du kan med fordel læse denne artikel om, hvordan læsesale kan være en stor hjælp til dig, som ønsker at strukturere din læsetid effektivt og møde andre studerende (https://uniavisen.dk/den-store-guide-til-laesesale-i-koebenhavn/)

Men vigtigst af alt så lad være med at sammenligne dig selv med andre. Vi er alle forskellige, og vi skaber alle balance i vores studieliv på forskellige måder.

Ubalance: en unistuderendes undervurderede universalmiddel

Måske kunne vi alle sammen have godt af lidt mere ubalance i vores liv?

Line Killen

Siden de tidlige teenageår har vi ladet os fortælle, at vi skal udvikle os og stræbe efter balance. Balance i privatlivet, i kærlighedslivet, i studielivet og i arbejdslivet. Samfundet har banket det ind i hovederne på os og gjort det til en del af vores kultur. Hvis du ikke har styr på dit liv, og er i balance, hvad laver du så?

Det er da noget værre vrøvl! Jeg kan selvfølgelig kun tale ud fra egen erfaring, når jeg siger, at de tidspunkter i mit liv, hvor jeg har været gladest og følt mig mest levende, er der, hvor jeg har været mest i ubalance. Den kaotiske gymnasietid, hvor man kæmpede for at definere sig selv. De magiske sabbatår, hvor man rejste ud i verden, og det uvisse var hverdag. Ej at forglemme forelskelser og dagligdagens små crushes, hvor følelserne fik fuld smadder, og alt andet virkede ligegyldigt. Og sidst men ikke mindst universitetstiden, hvor vi knokler røven ud af bukserne, mens samfundets forventninger konstant tynger os.

Oplevelser af denne slags ville da kun være blevet forringet, måske endda ødelagte, hvis jeg samtidig skulle have fokuseret på at balancere det hele, afsætte lige store mængder af tid og energi til alle områder af mit liv, i håbet om at undgå ubalance.

Svend Brinkmann, professor i psykologi, taler bl.a. om den udviklingstvang, som han føler præger vores kultur i en negativ retning. I bogen Stå Fast fra 2014 beskriver han, hvordan udviklingstvangen i samfundet gør os blinde for de væsentligste ting i livet. Måske skal vi derfor lade være med at fokusere så meget på at være i balance og stoppe med at stræbe efter et uopnåeligt samfundsideal, da det ifølge Brinkmann kun gør os blinde for virkelighedens værdier – såsom at nyde rusen fra en forelskelse eller den fantastiske universitetstid, som er væk, før vi får set os om. Måske skal vi tage Brinkmanns vise ord til os og ryste grinagtigt på hovederne, når samfundet italesætter den illusoriske balance?

Vores kære Aristoteles, græsk filosof, havde andre tanker, da han i tidernes morgen proklamerede; "virtue is the golden mean between two vices, the one of excess and the other of deficiency". Ifølge ham handler det netop om at finde den rette balance, eller som han kaldte det, "den gyldne middelvej" – en balance mellem to yderpunkter, som kun kan opnås gennem mådehold.

Vores forældres generation levede i høj grad efter Aristoteles' tankegang. De var drevet af at finde balancen mellem "rock 'n' roll" og "villa, volvo og vovse" – men vi er børn af ubalance, #MeToo, klimakrisen, BLM, flydende køn etc. Måske kan vi bruge vores medfødte ubalancerede kompas til at navigere i en verden, hvor balance er en mangelvare, og hvor udviklingstvangen er indgroet i vores samfund. Som Brinkmann siger, så handler det måske ikke om at finde sig selv – men om at affinde sig med sig selv og sine omgivelser – så man kan opnå en mere realistisk livsindstilling.

Vi er trods alt generationen af viljestærke unge med modstandskraft og resiliens. Generationen, der vægter samfundssind før egne interesser. Generationen der ikke er bange for social afvigelse. Hvis I spørger mig, så overtrumfer det balance til hver en tid.

(U)balance i moderkroppen

Fødselskroppen og dens psyke

Johanne Koppelhus

Balancen mellem krop og sind efter en fødsel er et emne, som jeg brugte det meste af sidste corona-lockdown på at beskæftige mig med. Her skrev jeg nemlig et bachelorprojekt om krop, køn og moderskab med afsæt i Olga Ravns roman *Mit arbejde* sammen med min dygtige bachelormakker Laura. Nu tænker du måske, hvad skønlitteraturen kan bidrage med i et fag som sprogpsykologien, men som Goffman engang pointerede, er litteraturen netop et sted, hvor der er plads til skildringer af stigmatiserede, skamfulde og svære problemstillinger. Det lyder hos Goffman (2018) således:

"intense debatter vedrørende personlige standpunkter kan fremføres i skønlitterær form side om side med skildringer af dybtgående samvittighedskriser. Fantasifulde historier om ydmygelser og om triumfer over normale kan produceres og stilles til rådighed. Her er det mest private og pinlige samtidig det mest kollektive(...)"

(s. 152-153). En beskrivelse af skønlitteraturens virke, som bestemt også karakteriserer dette skønlitterære værk; *Mit arbejde.*

Bogens titel *Mit arbejde* refererer til det omsorgsarbejde, som moderskabet er. Et moderskabsarbejde præget af mere tabubelagte dele som smerte, angst og depression - i hvert fald for værkets protagonist, Anna. Anna bliver nemlig ramt af en fødselsdepression efter sit første barn. En autofiktiv oplevelse, da Ravn selv har oplevet fødselsdepression, eller hvad man i lægeverdenen kalder *postpartum depression*.

Hvad er postpartum depression? Og hvordan opstår lidelsen?

Postpartum depression er en sindslidelse på lige fod med andre former for depression. Lidelsen rammer omkring hver tolvte fødende i Danmark i en grad, der er behandlingskrævende (SDU). Undersøgelser peger dog på, at der nok eksisterer et større mørketal i forbindelse med screening af fødselsdepression hos gravide (Garby-Dreyer, 2021). Depressionen forårsages aldrig af én årsag, men opstår i et sammenvæv af psykologiske, biologiske og sociale årsager. Dette sammenvæv er netop det, som Ravn formår at skrive frem i værket.

Fra et feministisk perspektiv er et af de helt skelsættende elementer i romanen, hvordan "Anna" skifter fra et tredjebølge feministisk ståsted- fra et ønske om total ligestilling i sit forældreskab med sin kæreste til at blive afsindigt utilfreds med, at hendes kæreste skal "fylde" som far. Ravn fremskriver dette som en konsekvens af sin fødselsdepression, hvor et af symptomerne er angst og i høj grad angsten for at være væk fra barnet. En angst så stor, at det næsten kan føles som et overgreb for protagonisten, når hendes kæreste forsøger at hjælpe ved at tage barnet fra hende - selvom det blot er for at give hende tid til at være sig selv. Skiftet i verdenssynet hos Anna opstår allerede ved graviditeten, og træder især i kraft, når hun skal føde. Det er nemlig her, at hun oplever, at den fødendes krop medfører nogle andre betingelser i forhold til den ikke-fødende, der både handler om samfundets forventninger til moderrollen samtidig med de fysiologiske og psykiske konsekvenser, der kommer af at skulle bære og føde barnet. Betingelser, hun ellers ikke mente havde betydning før ligestillingen i forældreskabet forud for sin graviditet. Selv beskriver Ravn dette skisma i et interview fra Information (20202) således:

»Vi er i et ligestillet parforhold, og vores værdier er ret meget in tune med hinanden. Men så kommer der et barn, og så er det bare sådan: I'm sorry, honey, jeg bliver andenbølgefeminist nu" (Dam, 2020).

Med Ravns reference til andenbølgefeminismen kan det forstås, at Ravn ønsker, at kvindens evner og ofringer må opprioriteres, når det handler om ligestilling i forældreskabet, ligesom man ønskede under andenbølgefeminismen (Rösing og Ørum, 2012). En af de skelsættende oplevelser, som Ravn især lægger vægt på både i værket og i sine senere bidrag, er hvordan sundhedssektoren har indflydelse på den fødendes psyke, og hvordan et presset sundhedsvæsen bidrager til en forringet psykisk tilstand hos den fødende. Den manglende tid til patienterne kan nemlig spille en stor rolle i roden til en fødselsdepression. I romanen formår Ravn at bringe denne pointe frem ved bl.a. at skrive Annas lægejournaler fra fødslen frem i et lægefagligt sprog sammen med bunker af pjecer med råd, om hvordan man bedst tager varer på sit barn. Det lyder bl.a. således: "Jeg vågner og angsten står der/ sygeplejersken tager barnet og fører det bort/ han græder længe længere nede ad gangen" (Ravn, 2020: 35). Sammenfletningen af det lyriske og sagprosaen fra pjecerne udstiller objektiviteten i den medicinske verden, hvor tale erstattes med faglige termer og generelle råd. Med andre ord – et overfladisk sundhedsvæsen, der er uden blik for det fødende og følende subjekt. Med sit værk lykkes det altså Ravn at pointere krop og kropslighed, som en vigtig faktor i en moderne verden, der primært har fokus på, hvordan diskurser former virkeligheden.

En afsluttende kommentar

Jeg mener, at værket kan være et vigtigt bidrag til vores fremtidige overvejelser om, hvad der bringer balance for både den fødende, ligestillingen og samfundet, når vi i 2022 fortsætter diskussioner om fx igangsættelse af fødsler, tjenestemandsreformen, bedre vilkår for jordemødre, effekten af den nye barselsorlov og meget mere.

Referencer

Dreyer 2021. Screening for fødselsdepression: 1 ud af 10 nybagte mødre pynter på sandheden [online] Momkind. Tilgængelig hos: https://momkind.dk/artikler/post/screening-for-foedselsdepression-1-ud-af-10-nybagte-moedre-pynter-paa-sandheden/

Dam 2020. Olga Ravn: Hvor er Wittgensteins bog om at føde? Hvor er de filosofiske værker om det? [online] Information. Tilgængelig hos: https://www.information.dk/kultur/2020/08/olga-ravn-wittgensteins-bog-foede-filosofiske-vaerker

Goffman, Erwing, 2018. Stigma – om afvigerens sociale identitet. Frederiksberg: Samfundslitteratur.

Rösing, L. M. og Ørum, T., 2012. Feminisme. Aarhus: Aarhus Universitetsforlag.

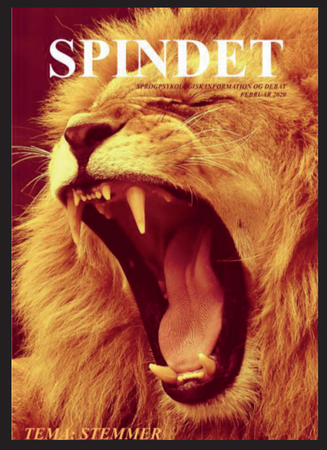
Tak fordi du læste med.

Vi ses igen til September!

Har du lyst til at læse mere inden næste blad, kan du finde gamle udgivelser ved at følge os på Issuu.com/spindet.ku eller finde dem på KU's hjemmeside*

April 2019 | Tempo

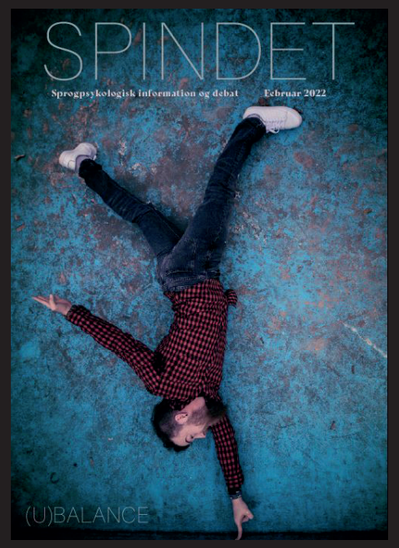
Februar 2020 | Stemmer



September 2020 | Tilstand

Februar 2021 | Position

Februar 2022 | (U)balance



September 2022 | ?

Læs videre på næste side hvis du er interesseret i at være med.

Følg med på facebook hvor vi afslører temaet for næste nummer i løbet af februar.

Facebook: @Spimdet

*https://nors.ku.dk/publikationer/studentertidsskrifter/spindet/

Vil du være med?

Har du fået lyst til at bidrage efter at have læst denne udgivelse af SPINDET? Så læse med her! Der er flere måder du kan engagere dig på:

Vil du udgive noget i SPINDET?

Har du en skribent gemt i maven, eller har du en god idé, en eksamensopgave eller andet, som du gerne vil dele i et sprogpsykologisk tidsskrift? Del din interesse og få din skrivetrang stillet hos SPINDET!

Vi hører gerne fra dig, hvad enten du har lyst til at udgive en artikel, en anmeldelse eller omskrive et tidligere eksamensprojekt. Hvis du allerede nu har kradset nogle idéer ned i din notesbog, så vil vi hellere end gerne være din sparringspartner.

Vil du være en del af redaktionen?

Redaktionen på SPINDET er altid på udkig efter nye engagerede medlemmer, der i fællesskab kan forme sprogpsykologis flotteste tidskrift. Der er brug for alle typer i redaktionen. Det er lige fra redaktører, korrekturlæsere og layoutere til dem, der kan spotte de gode historier og jagte dem.

SPINDET giver dig erfaring med redaktionelle processer og frivilligt arbejde, og derudover skaber det rammen for et fagligt og socialt fællesskab med studiekammerater på tværs af årgange. Giv endelig lyd, hvis vi har fanget din interesse!

FANG OS HER
MAIL: spindet.ku@gmail.com
FACEBOOK: @Spindet

I dette nummer af SPINDET

Redaktion
Lea Egelund Mortensen
Johanne Koppelhus
Line Killen
Katja Ørsnes Jansen
Kasper Rud Jensen

Øvrige Bidrag
Jacob Thøgersen, lektor v. Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, KU
Lian Malai Madsen, lektor v. Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab, KU
Inger Lundager, studenterpræst på Humaniora, KU

Layout
Kasper Rud Jensen

Foto og grafik
www.pexels.com

Tryk
Campus Print

Tak til
Institut for Nordiske Studier og Sprogvidenskab for økonomisk støtte