

Särtryck ur Finsk Tidskrift,
april häftet 1935

ROLF LAGERBORG:

En forskarbragd: Carl Lange
och vårt känsloliv.

Helsingfors 1935
Mercators Tryckeri A. B.



En forskarbragd: Carl Lange och vårt känsloliv.

Ett halvsekelminne.

Au

Rolf Lagerborg.

1.

En banbrytande insats som knappast någon annan i nordisk psykologi ha vi detta år att påminna oss: våren 1885 var det dansken *Carl Lange* tryckte sin avhandling *Om Sindsbevægelser*. De 50 år, som gått sedan dess, ha rättat på hans medicinska läror, men trots en del förhastade perspektiv, vållade av upptäckstens iver, står sig hans skrift som ett klassiskt verk och hans grundsyn som ett omistligt ljus för alla själslivets områden.

Också aktuell förblir *Langes* bok i de våldsandans tider vi genomleva. När kollektiva lidelser gripa omkring sig, låt säga som fosterländska folk-rörelser, när till och med studenter, »andens fria folk», i flock låta sig gå till primitiva drifter, ovärdiga kulturmänniskan, ja, hetsa varandra till hat, där gemenskapen, massan, skall avvälta allt ansvar — ja, då ha vi skäl att besinna följande *Langes* varning:

»Sinnesrörelser äro de starkaste naturmakter vi känna. Varje blad i folkens historia liksom i den enskilda personlighetens bär vittne om deras hejdlösa värde. Lidelsernas stormar ha kostat flere människoliv och förhärjat flere länder än orkanvindens; lidelsernas flöden ha förintat flere städer än översvämningars framfart.»

Därför tyckes det honom besynnerligt, »att man icke har vinnlagt sig mer än som skett om att utforska affekternas natur. Av yttersta förmåga har man sökt insikt om naturkrafternas orsak och verkan, för att så vitt möjligt behärska dem; men studiet av de största makterna i till-

varon, det har man försummat, trots att dessa naturmakter röra oss alla innerligt och personligt. Så illa har man försummat en utforskning av dem, att vi knappast äga ens en ytlig kännedom om deras betingelser och verkliga väsen.»

Men numera äro vi bättre på väg att begripa och bemästra vårt känsloliv. Insikten att våra sinnesrörelser, vår sinnesstämning, allt vad känslheter, hör samman främst med inälvreflexer, som återverka på hjärnbarken: att det gäller att styra urladdningarna i fråga, tvinga tillbaka eller späda på, hålla dem vid det lagom, som livar hjärnan, i stället för att störa dess jämvikt, denna insikt bröt igenom med *Langes* teser — med hjälp, helt visst, av en artikel av *James*, skriven några månader tidigare.

Vad *Lange* och *James* ville inskräpa var, att innan en retning griper oss som känsla, har den bakom sig en hop reflexer i utomnervösa organ: utan en sådan urladdning i kroppen skulle vi varken känna oss uppskakade, illa till mods, förkrossade, förtvivlade, eller tvärtom i högre rymder, uppspelta, uppslupna, hänryckta. Vad vore sorgen, frågar *James*, utan dess tårar, dess tunga hjärta, dess suckan, dess kvalfullt beklämda bröst? Han svarar: en känslolös insikt, att en händelse är beklaglig. — Fråntag, säger å sin sida *Lange*, en uppskrämd personlighet de kroppsliga symptomen, låt hennes puls slå lugnt, hennes blick vara fast, hennes ansiktsfärg frisk, hennes rörelser säkra, talet kraftigt och tankarna klara — vad återstår då av hennes skrämnel?

Jo, där återstå vissa inre reaktioner, dem *Lange* och *James* icke räknade med. De betraktade affekterna och känslor i gemen väsentligen som förmimmelser av reflexer i organismen. Numera fattar man känslomomenten som en indirekt verkan på de medvetna förloppen av vegetativa tillståndsförändringar. Att de yttre symptomen trängas tillbaka, det hjälper oss därför icke av med vår rörelse. Det yttre är nämligen icke det grundläggande, där lever under ytan ett uppror kvar, som fortfar att påverka blodbeskaffenheten. Det händer t. ex. att vi uppskakas, men tämligen omedelbart inse, att retningen som vållar oss skrämnel eller förargelse, var oförarglig, var missuppfattad; men icke dess mindre, och trots att yttre åthävor falla bort, fortverkar känslan, till dess inälvorna lugnats. Först när så skett, ger olusten vika; den måtte alltså avhånga av dem.

När *James* och *Lange* framträdde, visste man icke hur blodens bemänges med avsöndringsprodukter från körtelorgan utan utförsgångar (de inresekretoriska körtlarna, också kallade blodkörtlar) och hur olika dessa körtelsekret inflyta på blodens sammansättning och därmed på hjärnans funktioner. Dessa funktioner förryckas, enligt moderna specialforskare — närmast oss *Gadelius* i Stockholm och *Hammar* i Uppsala — av, framom

andra inälvreflexer, blodens biokemiska jämviktsförskjutningar på grund av för mycket eller för litet av olika körtelsekret. Känslorna skulle så väsentligen betingas av växlingar i den vätskemiljö, varav de nervösa organen leva. Kunna icke, undrar *Gadelius*, de olika sinnesrörelserna, från ångesten i dess hjälplöshet till sällhetsrusets extatiska svindel, betraktas som en sådan självförgiftning? Och han menar sig kunna, på fullgoda skäl, jakande besvara väsensfrågan.

Men just för att vårt känsloliv sålunda är ett eko av utlösta inälvreflexer, innebär det, förmanar också *Lange*, en fara för ett klart omdöme och en rätt riktad insats i handling. Ty vilken vikt dessa inälvsimpulser än äga för självbevarelsen, stegra sig känslorna lätt till affekt, omtöckna förstånd och verklighetssinne och förleda oss att handla förhastat.

* * *

Bättre än allenast med *Langes* utredning, förstå vi det snillrika i hans läror, om vi följa hur de utbyggs i nyare psykologi. Härvid har det gällt att först bestämma, vad som menas med begreppet *känsla*. Håller man sig till språkbruket, så finna vi att språken som känsla beteckna ett gryende medvetet intryck. När man haft en dunkel aning om något, alltså en oklar föreställning, säger man: »jag hade en känsla därav». Tala vi åter om olust-*känsla*, så mena vi en olustig allmänstämning, sålunda ett mindre utpräglat intryck än vad olust allena innebär: detta ord olust ensamt för sig hänvisar redan till ett kroppsligt upphov. Så snart en sådan olust kan lokaliseras till ett eller annat håll i kroppen, betecknas den som organförmimelse. Slår man upp i psykologiska handböcker, så utgå de i regel från *förmimelserna*, såsom det första i det medvetna livet. I överensstämmelse härmed betrakta psykologerna gärna den inställning på att uppfånga medvetna intryck, vilken benämnes *uppmärksamhet*, såsom grundläggande för psykologin. Och det visserligen med skäl: uppmärksam och klart medveten urskillning höra nära samman. Icke bara psykologiskt ur det medvetna livets synpunkt, utan också biologiskt ur livshelhetens synpunkt är uppmärksamheten ett första väsentligt. Vi ha rätt att betrakta levande varelser, oss själva inberäknade, som en säregen form av ett kemiskt utbyte med den omgivande miljön, vattnets, luftens, näringens. Redan slemdjuren svara, reagera, på retningar antingen med att närma sig och tillägna sig dem eller med flykt eller motvärn. Att ge akt på, att vara vaksam, att uppmärksam ställa in sig på retningar, det är ända från slemdjursstadiet ett villkor för att livet skall bestå. Och därför är det psykologerna med rätta gå ut från att undersöka uppmärksamheten:

från huru levande väsen inställa sig, med andra ord reagera, när de träffas av en retning från livsmiljön.

Men icke dess mindre är man berättigad att antaga, att det medvetna livet gör sin början med obestämda allmänskänslor. Det framgår redan av att slemdjuren förhålla sig på samma sätt som vi, när vi känna lust- eller olustkänslor: de draga sig samman vid otjänlig retning och de sträcka på sig vid den tjänliga. Redan före utvecklingen av nervösa organ eller av de högre delarna i hjärnan reagera djurväsen och nyfödda människor med typiska känsloreaktioner.

Men även om man får antaga, att den första medvetna upplevelsen utgöres av känslor och sinnesrörelser — i dessa framträda känslöförloppen så att säga i förstörad skala; så falla också dessa första intryck under uppmärksamhetens psykologiska begrepp. Söker man beskriva t. ex. förvåning, den sinnesrörelse, som av gammalt betraktats som grund för de övriga, så kan man kalla den en plötslig uppmärksamhet, där lust eller olust framträder i förgrunden. Häpnad, bestörtning, förskräckelse är åter en plötslig uppmärksamhet, där retningen häftigare än vid överraskningen söker sig till organismens vitala funktioner. Också vid uppmärksamheten utlösas förändringar icke blott i de retade organen, utan också i livsförrättningar, såsom i andhämtning och blodtillförsel. Inför varje avbrott, hämmande eller främjande, i vår varaktiga eller tillfälliga verksamhetsriktning reagerar organismen med en omställning. Känslor uppkomma, när sådana förändringar utsträckas till flerfaldiga inälvreaktioner. Om de stegras, så att vårt kroppsliv så att säga skakas i fogarna, verkar det på sinnet som sinnesrörelse. Men alla slag av känslor äro övergångstillstånd av uppmärksamhet och anpassning till ovanliga och häftiga retningar.

2.

Så mycket till den teoretiska grunden för en känslolivets hälsolära. Men praktiken går merendels före teorin; och långt före *Langes* och senare rön om känslolivets samband med inälvor och kroppsvätskor har folklig visdom ställt diagnosen och försökt sig på kurmetoder.

Så veta de flesta språk att tala om goda och dåliga vätskor som lyneskastningars grund. Och om att en del människor ha misshand och ängslan »i blodet», medan andra på grund av sundare vätskor, det s. k. temperamentet, äro oförbrännligt sorglösa och muntra. Ordstäv varna de upprebrusande för att låta »reta gallfeber på sig» eller »göra sig ond blod». Lidelser betraktas som lidanden; mjältsjuka och svartsjuka som en sot, betingad av otjänliga safter. I Italien bjuder en folksed alltfört, att man kallar på

fältskären för att slå åder, när någon råkar i raseri. Vid mindre allmänvådlig affekt, såsom sorg efter dödsfall i olyckshändelse, dämpar man inälvornas svullning med att tvinga på den upprörde ett laxativ.

Väl vore, om vi alltid i vår barnkammaruppfostran följde den sistnämnda rensningsregeln. När barnen krångla, sätta sig på tvären och kanske till och med säga ifrån, att nu *vilja* de vara stygga, då lida de väl mest av vad fransmännen kalla det förstoppade lynnet: *l'humeur constipée*. Men den tillfälliga vanarten ger vika, om vi endast straffa med ett lave-mang: när ungens tarmjäsning avlägsnats, är också vrängsintheten borta.

Insikten att känslor i häftig stegring beteckna berusnings- och förgiftningstillstånd anvisar i praktiken två möjligheter för känslolivets styrsel och vård. Det gäller att bringa vår kroppskemi på rätt: antingen med att inflyta direkt på organismens safter med hjälp av stimulantia och motgifter ävensom fysiska hälsomedel; eller med att utgå från medvetna förlopp, alltså från hjärnbarkens verksamhet, och vare sig vädja till viljandets motspänning eller till lugnande föreställningar och intryck. Ty dessas reaktioner i inälvapparaten kunna både hejda där urladdade reflexer och uppbåda safter av annan verkan. Men vägarna mötas i samma mål, som är att neutralisera utlösta giftämnen, återställa safternas kemiska jämvikt, rensande dem från ett störande för mycket och tillförande dem vad som brister för livsverksamhetens jämna förlopp.

Var och en vet att en styrketår, genom sin verkan på kroppskemin, kan inflyta på sinnet som vind i seglen efter kvav och tryckande stiltje. Men det gäller att rätt dosera recepten; och bättre är att tjäna organismen med motgifter hämtade ur dess egen verkstad. T. ex. rycka upp sig med motion i det fria. Frisk luft ger oss friskt mod. Det konstiga är bara att komma i gång: men gör ett försök, börja långsamt, farten och lusten ökas efter hand. Man »andas lättare», bekymren fördunsta, man livas och njuter av att känna sig leva. En marschmelodi, en munter visa inställa sig snart av sig själva; och de söka sig väg till inälvorna och upphämta därifrån en omstämning av sinnet. Om allting gick trögt, också tankelivet, när man motvilligt gav sig i väg, så löper maskineriet småningom allt raskare, också tankemaskineriet: ljusnande utsikter driva undan det missbelåtna grubblet. Också annan fysikalisk behandling, enkannerligen varmbad, är ju bra, likaså sport, som lockar med att roa, alltså upplivar också hjärnbarksvägen.

Vända vi oss till denna väg att inflyta på livsarbetet: alltså till de medvetna förloppen i deras makt över känslolivets, så finna vi att den s. k. viljan, d. v. s. en medveten inställning till handling, visserligen icke har direkt förmåga att liva eller dämpa de livsförrättningar, om vilka vår

känslöstämning vittnar. Vi kunna icke med viljespanning låt säga helt utmota rampeber, lika litet som vi på kommando bli i stånd att älska vem som helst. Hjärnan behärskar skelettmuskulaturen, därtill inskränker sig dess välde. Vi styras ju av tvänne nervsystem: av gangliegrupper, som självständigt hålla ordning på livsviktiga inälvors funktion; och å andra sidan av ryggmärgen och hjärnan, som icke ha makt över hjärtslagets takt, över blodkärlets utvidgning och sammandragning, över matsmältningens och körtlarnas bidrag till blodet och andra safter.

Men hjärnan förfogar över yttre förhållningssätt. Och med dem kan det lyckas att hålla tillbaka utbrott från inre oroligheter. Var stram i din hållning, så kokar du icke över. Mattas du av, så res dig spänstigt. Sträck på dig och kasta upp huvudet, också när bedrövelsen ansätter dig. Småle, böj åtminstone mungiporna uppåt, så kan pannan icke dragas i vredens veck. Försök, du får se att det stämmer och småningom leder till lindrig lisa. I umgängeslivet är det världsmannaplikt att alltid visa ett glatt ansikte; och det länder såväl dig som din nästa till hälsa.

Men det gäller att stämma i bäcken, att förekomma retningens spridning till djupen och därmed en giftverkan på blodet. I regeln blir man icke genast »utom sig»: man »eldar upp sig» till lågande lidelse — men det är att göra ont värre. Lika på tok som besinningslös urladdning, eller som att gå och »bära på» groll eller sorg, är att fastna och frossa i fröjderus. Må vi alltid minnas att känslors övermått hör bara det egna arma jaget till, att det är en förkastlig självuppfyllighet, en egocentricitet — och ett övertag för lägre funktioner fram till ett ur-jämvikt och ur-gångorna.

År skadan skedd, har den upprörande retningen fått tid att förstämma sinnet, så fräter dess etter in sig som — med ett allmogens träffande uttryck — »ett sårt ställe invärtes»: en bitterhet som gräver och värker som en varhärd. Då gäller det att uppsöka och öppna såret, mjuka upp det förhårdnade ytskiktet — den moderna psykoanalysens rensningsmetod att läka genom att luttra har uråldrig hävd, t. ex. i talesätt om lisan i att »öppna sitt hjärta». Och vidare i frälsningsreligionernas praktik, i biktens och förlåtelsens »hugsvalelse».

I ordstäv, i religioner, hos tänkare och läkare finner man råd i outtömliga förråd till de tekniska greppen vid känslolivets vård. I brottning med sin ålderdomsskröplighet författade *Kant* en ypperlig liten undersökning »Om sinnelagets makt att genom enbart en föresats bli herre över sjukliga känslor». Han hade hela livet, på grund av, som han menar, sin trånga bröstorg, fått dras med en beklämning, med anlag för mjältsjuka, som i ungdomen gränsade till livsleda. Men denna sin tunga lyckades han bli kvitt med att helt abstrahera från det kroppsliga, som om det alls icke

angick honom. Det finns, säger han, lidanden, där man icke bör spjärna emot, det stegrar, det förvärrar dem allenast; än mindre i jagsjuk själv-analys gruva sig över plågan. Bäst avhjälpes hela eländet med att man principfast ser bort från det.

Kants utredning är högaktuell, så mycket som nutida sinnesläkare mana att abstrahera och exkludera, att acceptera och resignera: allt slagord för bättre minnes skull, vilka gälla den urgamla konsten att *se bort från* och *finna sig i*. Den övade redan stoikerna: »förjaga föreställningen, så förstummar du veropet. Men förstummar du veropet, så förstummar du även ditt ve», lärde kejsar *Marcus Aurelius* långt före *James* och *Lange*. Och få ha som han också inskräpnt resignationen, underkastelsen under ödet; och att ingenting begära — *nil admirari* — utan avslöja det vi beundra som ett »intet annat än»: den kejserliga purpurn, t. ex., är icke annat än fårull, doppat i blodet från en snäcka. Den stoiska oberördheten vanns icke blott med motspänning och självdisciplin, utan än bättre med avspänning, med liknöjdhet för världen och flärden.

Lättare än med hårt mot hårt komma vi ofta undan med en kringgående rörelse. Fly kan vara bättre än illa fäkta: om man icke annat än spänner emot för att undgå A eller B, så hålles man ju kvar vid A eller B och förfelar målet att slippa dem. Men tar jag målet C i fast ögnasikte, så försvinna A och B. Vill du undgå det låga, så blicka på det upphöjda. Att negera är aldrig en tjänlig metod, endast med att positivt sträva till det goda, negeras verksamt det onda.

Att kämpa emot, att rulla upp det gångna, det endast späder på de dåliga vätskorna. Så länge vi i dessa stycken vilja och vilja, är förgiftningen icke hävd. Att »icke mera vilja» kan därför vara en frälsningslära. Den utvägen visar oss *buddhismen*: Nirvana betyder att uppge självet, att uppgå i Alltets eviga frid. *Kristendomen* lägger en positiv faktor till, nämligen den ödmjuka hängivelsen, den tjänande ömheten för nästan. Det erbjuder ett mål för verksamhetsdriften, det länkar intresset från ens egen ringa tillvaro; och blir därmed en utväg undan självbekymren. Och vittnar icke vårt känsloliv mest om intresse för vår egen tillvaro? — Det kan ju icke annat, så visst som det ger utslag närmast om vårt kroppsliga befinnande.

Gemensamt mana oss *buddhismen* och *kristendomen* till saktmod ända till självuppgivelse. Icke bruka våld, icke ondgöra sig; ur hälsans synpunkt är det förmer att — vända andra kinden till. Den som gav oss det milda budet var en psykoteraeut av Guds nåde. Och icke endast till egen hälsa är saktmod en verksam och gyllene regel. Det dämpar andras upprörda känslor och bringar dessa andra att besinna sig. Minns

dansar, den vredgade fräser, fnyser, flåsar, frustar ut fula ord, ryter mellan sagan om vadet mellan stormen och solskenet: våldet fick icke kappan av gumman, hon svepte den i vinden blott fastare om sig; men i solskenet tog hon den självmant på sin arm.

När kristendomen förmanar mot djävulen och vårt eget kött, så betyder djävulen de häftiga reaktionerna, betyder högmod och självuppfylldhet och sinnets förbittring och förhärdelse. Allt sådant går fram med en självförgiftning, i eget intresse må vi undvika det. Var gång man rycker något hårt ur bröstet, lär oss *Poul Bjerre*, i en bok om Korset och Livsbägaren, blir man en kraft till liv och glädje också för sin omgivning. Ty offret sprider sig som välsignelse. Förhärdelsen åter som förbannelse. Kampen mellan livet och livets fiender står i vårt inre i varje stund.

* * *

Saktmod och jämnmod äro icke allenast kristligt, utan också medicinskt vårt känslolivets yppersta hälsoregel. Den mänskliga organismen är som ett känsligt instrument, en våg, som retningar belasta eller avlasta; utslagen pendla kring ett jämviktsläge, hos »illa balanserade» långt ut och alltför länge. Man har att söka ställa in sig och om sig till det sakläge, som uppstått med den upprörande retningen, den må utmynna i fröjd eller förtvivlan — men icke att dådlöst upptagas av rörelsen, gå upp i att inåtvänt njuta eller lida.

Här gälla *Langes* förträffliga förmaningar i vår hälsas och vår livsförings intresse.

Tydligast framträda känslolivets vådor, om vi tänka på nedstämmande sinnesrörelser, på hjälplösheten vid skrämelsen, det förlamande i beklämningen, den handfallna slappheten i sorgen. Redan vid en lindrig förlägenhet händer det man »tappar koncepterna», icke får fram orden, längtar att komma undan, att »sjunka under jorden». Den blyge förlorar hållningen, stelnar till, rör sig tafatt, byter plats, söker stöd i första bästa stolkarm: den musklernas toniska innervation, som håller kroppen upprätt och riktar dess rörelser, har råkat i olag. På samma sätt när man lamslås av skräck eller när man blir så häpen att «man sätter sig».

Föga mindre till men för vår livsföring bli lätt också de stheniska, d. ä. kraftstegrande affekterna. I glädjen och vreden är man visserligen livaktig, kinderna blossa, musklerna svälla; de sträckas i glädjen för att famna, draga till sig; de böjas i vreden för att hota, stöta bort. Den vredgade stampar i golvet, smäller i dörrar, sparkar undan stolar, slår näven i bordet — urladdningar av för mycket av uppbådad kraft och ansatser till en viss handling, nämligen den att dänga till. Uppvisa glädjen och vreden en livsstegring, så betyda de därjämte ett ur-jämvikt. Den glade skrattar, sjunger och

sammanbitna käkar, »skär tänder». Men huru vredens reaktioner än inställa en på kamp, råka dess angrepp illa mål, musklerna innerveras osäkert, utan noggrannt måttande, man slår omkring sig »i blindo», så länge man »skälver av harm». Men icke ens glädje, som översvallar, länder vår livshelhet till båtnad. Att för mycket ha »ångan uppe», att så att säga rinna över i låt så vara lycksaligt jubel, det hindrar oss att sakligt bedöma vad som hänt och träffsäkert rätta oss efter det. Vi förlöpa oss lätt i segerruset, liksom vi under förbittring »rädda med huvudet mot väggen». Men i livskampen segrar »kallblodighet», det gäller att dämpa rörelsens svallning, att återvinna inre och yttre jämvikt, i stället för att handla »i hastigt mod».

Huru uppbrusning förleder till våldsgärning och övergrepp behöver icke belysas i ett land, där fångelserna äro överfyllda icke minst på grund av brott mot person. *Langes* en synpunkt kunna vi här ha gott av: affekten är ett ursinne, som spränger vår uppfostrans fördämningar och ånyo närmar oss djurstadiet. Och liksom individerna, så hemfalla också folken dessmera under affekternas välde ju lägre deras kulturnivå förblivit. De folkslag, som kallas vilda, äro, när icke rasegenheter verka i motsatt riktning, häftigare, mer obehärskade, mer våldsamt överväldigade i glädje som i sorg än kultiverade nationer. Samma skillnad visar sig mellan olika åldersskeden hos ett och samma folk — så äro vi lugna och tama i jämförelse med våra barbariska förfäder, vilkas största njutning var det rasande stridsruset. Slutligen se vi en liknande skillnad mellan olika samhällsskikt på samma tid, nämligen så att »bildningens» osvikligaste kännetecken är det behärskade lugn, varmed man når att bära tilldragelser, som utlösa hos den okultiverade obetvingliga känsloutbrott.

Så skriver *Lange*: vise, att hans bok är en bok för dagen, trots att den nu fyller 50 år. Och ändå kan det hända att själstron hos en eller annan tar anstöt av hans upplysta läkaresynpunkter. Drar han icke ned känslolivet till kroppslivets nivå? Men det är ju att *animalisera* oss! Nej, snarare betyder det att *humanisera* förståelsen av våra sinnestillstånd. Eller skänker det icke lättnad, bli vi icke genast bättre till mods, om vi kunna säga oss, att vrängsinthet, att hela skalan från barnens vanart till klasshat och folkhat och till illviljan hos brottslingen härflyter från sjuklig självförgiftning? Det gäller att lära folk inse och vidare att bemästra denna brist. Vi behöva det gunås envar i sin stad också för egen räkning. Livet är en enda lång sinneshygien och villkoret för att lyckas däri är att man i grund lär känna sig själv. Lär känna också sitt kroppsliga själv: jordmånen, som måste ansas och beredas, för att det ädla frö må gro, för att därur må spira ett känsloliv, som länder oss *och andra* till sällhet.
