

# Att vara människa

## Essäer

Eberhard Berg

# Människosyn

Varje människa är en levande individ bestående av en kropp, vilken är anpassad till överlevnad i planeten Jordens ekologi, samt ett sinne med förmåga till medvetenhet i form av upplevelse, iakttagelse och värdering av sig själv och sin inre och yttre miljö.

Kropp och sinne är olika livsfunktioner som inte helt kan skiljas åt och som tillsammans utgör en enda helhet – människan. Detta samspel mellan sinne och kropp är avgörande för en harmonisk livsfunktion i form av fysisk och mental hälsa. En bestående obalans mellan dessa system utgör å andra sidan en vanlig orsak till ohälsa och sjukdom. Ingen människa har tillkommit genom sig själv och ingen kan genom egna eller andras åtgärder undgå att dö. Ingen kan heller helt undkomma mentalt och kroppsligt lidande i form av sorg, rädsla, ångest, smärta, skada och sjukdom. I så motto är varje människa likställd med varje annan människa. Vare sig på grund av kön, ålder, ras, hudfärg eller social tillhörighet kan därför någon människa hävda överlägsenhet över någon annan när det gäller människolivets grundläggande behov och villkor.

Eftersom alla människor alltså är likställda inför födelse, liv, överlevnad, lidande och död är alla också helt beroende av varandra för förståelse, medkänsla och hjälp, i känsla, tanke och handling. Om jag inte finns till för min nästa, finns då min nästa till för mig när jag behöver det?

Men varje människa är också en unik livsform som skiljer sig från varje annan vad gäller ärftliga och förvärvade funktioner och egenskaper för biologisk och social överlevnad. Var och en är också unik vad gäller självupplevelse, upplevelse av omvärlden samt potential att utvecklas till högre mental och social funktion. Allt detta innebär att varje mänsklig individ måste anses ha ett absolut värde som inte kan mätas mot någon annans, eller något annats, värde. Varje människa är också, i någon form, medveten om sitt absoluta värde som levande individ. I detta ligger människans inneboende värdighet. Trots varje individs unika form och egenskaper är dock människan en social varelse och bygger komplicerade samhällen.

Eftersom varje människa således är unik i förhållande till varje annan, samt innerst inne är medveten om sitt absoluta värde som levande individ, måste också var och en bemötas av varje annan människa med djup respekt för hennes absoluta värde och värdighet. Att kränka en människa i detta avseende utgör en starkt negativ påverkan på hennes möjlighet till harmonisk mental funktion med negativa återverkningar på hennes förmåga att bibehålla biologisk, mental och social balans.

**Så som jag själv vill bli sedd och bemött, så måste jag också se och bemöta andra.**

## Medvetandets utveckling – en teori

Man kan tänka sig att medvetande hos biologiskt lägre utvecklade varelser enbart är en kemisk reaktion på omgivningen. När det har regnat vågar en dagmask sig på att krypa över vägen. Den reagerar på fukten. Men är den medveten om sin handling? Det är den stora och obesvarade frågan. Men när en människa vill ta sig över gatan så ingår också en medvetenhet om bilar och trafik vilket leder till mentala funderingar och planering av bästa sättet att komma oskadd över gatan. Det är detta som vi kallar medvetenhet. Allt biologiskt liv reagerar förstås på sin omgivning men på mycket olika medvetenhetsnivåer. Eftersom vi ju inte kan förvänta oss några svar på psykologiska frågeformulär av vare sig amöbor eller dagmaskar så är detta med medvetande och medvetenhet hos andra varelser en gåta för oss människor.

Man har förstås formulerat olika teorier om medvetandets utveckling. I modern fysik funderar man över om inte allt som vi människor kan iaktta och mäta utgörs av rörliga system som samverkar med varandra till allt större rörliga system. Från mikrokosmos till makrokosmos. En utveckling av materien från atomens enkla system till galaxen, av biologiskt liv från amöban till människan. Så skulle också utvecklingen av medvetande och medvetenhet kunna komma till stånd. Att föreställa sig att allt som finns utgörs av rörliga system med skilda energier som har förmåga att samverka med andra energier, och därigenom bilda större och mera komplicerade system, gör det lättare för oss att

skapa förstaeliga tankebilder om den tillvaro vi människor kan se och uppleva.

En sådan teori skapade Teilhard de Chardin, paleontolog, religionsfilosof och präst (1881–1955). Han beskrev utveckling av materia, liv och medvetande till en allt högre ordning i form av tre skeden, tre sfärer kallade han det.

Den första, Geosfären, innebär att atomer med sina elektroner sammansluter sig till högre rörliga system i form molekyler. Molekyler sammansluter sig till system som vi kallar kemiska ämnen. Kemiska ämnen sammansluter sig till gaser och den materia som vi människor har omkring oss

Den andra sfären kallade han för Biosfären. Luft, vatten och mineraler uppstår och förbereder vår planet till ett hem för biologiskt liv. Det börjar med att vissa molekyler blivit så komplexa att de kan återbilda sig själva, alltså föröka sig. De första levande organismerna bestod av en enda cell. Dessa utvecklade sig i många steg till alltmer komplicerade levande system byggda av myriader celler. Sådana organismer av hög utvecklingsgrad ingår i dag i det som vi kallar floran, växtriket, och i det som vi kallar faunan, djurriket. De består alla av ett antal rörliga undersystem vilka står för komplicerade funktioner hos organismen. Hos djuren handlar det om nervsystemet, rörelsesystemet, de system som tar in och bearbetar födoämnen och skaffar bort resterna av dem, och dessutom sammanbindande system mellan dem alla, till exempel blodomloppet och hormonsystemet. Tillsammans bildar alla dessa dynamiskt balanserande system, som vi kallar kroppsorgan, en levande individ. Växter är också uppbyggda efter samma systematiska mönster men fungerar på ett annat sätt än djuren.

Den tredje utvecklingssfären kallade Teilhard de Chardin för Noosfär, medvetandets och medvetenhetens utvecklingsperiod. Den börjar när det har bildats organismer som kan reagera på sin omvärld på ett mera komplicerat sätt. Också liv som består av en enda cell kanske har ett medvetande, det vill säga någon slags förmåga att uppfatta det som finns omkring dem. En amöba kan till exempel reagera på ett ämne i sin närhet och ändra formen på sin kropp för att därmed dra sig undan en farlig påverkan. Men medvetandet måste utvecklas till en mycket högre nivå för att medvetenhet skall uppstå. Med medvetenhet menas

då medvetandets förmåga att veta om sig själv. Medvetenhet är förutsättningen för att en varelse skall kunna se sig själv som individ, veta att den finns och veta att den vet. Med vår numera ganska omfattande kunskap om nervsystemet och hjärnfunktionerna hos högre djur försöker man förklara medvetandet som kemiskt-elektriska signalfunktioner i hjärnan. Men hur detta kroppens delsystem kan skapa en människans upplevelse och vetskap om sig själv är hittills oförklarligt.

Noosfären innebär alltså medvetandets och medvetenhetens utveckling till allt högre organisationsnivåer. Men även människans komplicerade medvetenhet är underkastad systemteorins lagar. Den eftersträvar också sammansmältning med andra, liknande system och ökar därmed sin komplexitet. En grupp medvetna bybor bildar en bystämma som fungerar som byns hjärna. Från bystämman sänds de mest medvetna för att med andra bilda ett system av högre ordning, en sockenstämma kanske. Dessa ännu mer överordnade system sammansluter sig med andra liknande system till en ännu högre ordning som med tiden kanske blir en riksdag. Och så fortsätter noosfärens alltmer komplexa dynamiska medvetenhetssystem att sammansluta sig till ordningar av högre rang. Förenta Nationerna kan man kanske se som ett försök till nästa högre ordning. Livets utveckling på jorden tycks kunna innebära växt till ständigt mer komplexa former och funktioner. Även om det i det korta perspektivet inte alltid framgår tydligt. Vad blir då bli resultatet av en sista sammanslagning av enormt utvecklade mentala system? Tanken svindlar! Teilhard de Chardin kallade detta yttersta överordnade system Gud.

## Upplevelse och verklighet

Djurens liv här på jorden kännetecknas av medvetande och reaktionsförmåga. Men vi människor äger dessutom förmågan till medvetenhet, vilket innebär att individen är tydligt medveten om sig själv. Till exempel: jag vet att jag finns, jag vet att jag vet. Denna nivå av medvetande och medvetenhet gör det möjligt att rikta in sig på yttre och inre fenomen, registrera dem, reagera på dem och medvetet göra sig en uppfattning om dem. Allt detta kallar vi upplevelse. Det är helt möjligt

att andra djur på den här planeten i mindre eller större grad också har denna förmåga. Men människan har dessutom förmågan till logiskt tänkande och medveten känslomässig inlevelse. Och det är med denna uppenbara, men hittills oförklarade, del av våra livsfunktioner som vi kan närma oss en förståelse av skillnaden mellan subjekt och objekt, mellan oss själva och det som vi uppfattar att finnas utanför oss.

Med våra antenner utåt, sinnesorganen, tar vi in signaler från den dimension som vi upplever som en värld utanför oss själva, skild från oss av de gränser som kroppen sätter. Den upplevelse som dessa signaler skapar inom oss kan då uppfattas som objektivt existerande fenomen i en yttre dimension. Alltså en dimension som är skild från vår självupplevelse och som vi uppfattar har egen existens. I själva verket kan dock det som sinnesorganen genom kemiskt-elektriska impulser i nervsystemet förmedlar till vår mentala upplevelse inte ge några säkra bevis om de upplevda yttre fenomenens existens och form. Filosofen Immanuel Kant (1724-1804) skrev om det han kallade ”tinget i sig”. Han frågade sig om det vi uppfattar som former och rörelse utanför oss själva verkligen finns där på det sätt som vi uppfattar det. Har ett träd i skogen verkligen fallit innan vi är där och betraktar det?

Med hjälp av logiskt tänkande har vi människor kommit fram till att om vi på något sätt kan mäta de fenomen som vi upplever finns utanför oss, och om denna mätning kan upprepas och varje gång ge samma resultat vilket sedan kan bekräftas av tillräckligt många andra, så har vi bevisat objektivt att fenomen utanför oss själva faktiskt existerar (René Descartes 1596-1650). På dessa antaganden vilar hela den naturvetenskapliga forskningen som ju är helt inriktad på att påvisa den objektiva existensen av det som omger oss.

Denna teori om människans möjlighet att komma till en uppfattning om objektiv existens och form hos fenomen utanför hennes sinne skapar en paradox när man samtidigt inser att upplevelse av yttre fenomen enbart kan ske på individnivå och därmed blir helt subjektiv. Var och en har ju egna sinnesorgan, kanske med individuella funktionssätt, samt egna fysiologiska och mentala arv och programmeringar. Det medför förstås att varje människoindivid kommer att se och tolka det hon upplever genom sina egna filter. Alltså kommer den förment objektiva upplevelsen av yttre fenomen alltid att vara individuellt färgad.

Kanske med mycket små skillnader i olika individers upplevelse av fenomenet, men ibland också med stora skillnader i upplevelse och tolkning. Denna ofrånkomliga skillnad mellan oss människor vad gäller den subjektiva upplevelsen av omvärldens förment objektiva existens, form och funktion kan logiskt sett inte heller kringgås med hjälp av än så komplicerade tekniska mätinstrument. Resultaten från dessa instrument är ju också yttre fenomen som vi tar in genom våra sinnesorgan och integrerar och processar individuellt, det vill säga subjektivt. Att på detta sätt få en absolut objektiv kunskap om det som finns utanför vår egen individuella upplevelse är logiskt sett en omöjlighet. Ett moment tjugotvå alltså.

Slutsatsen av detta resonemang måste då bli att människan inte kan påstå att hon har eller kan uppnå absolut objektiv kunskap om existens, form och funktion av fenomen utanför henne själv. I själva verket kan vi alltså inte ens vara objektivt säkra på att det finns en värld utanför oss. Det är enbart den egna upplevelsen av existens och varande som ger oss en mer eller mindre tydlig inre bild av oss själva levande i en yttre dimension. Den upplevelsen skapas inom oss och formas av våra egna mentala reaktioner och tolkningar. Naturligtvis kan vi som enskilda individer på olika sätt försöka kommunicera vår egen inre bild till andra. Flera individer kan då enas om likheter i sina upplevelser och om sin tolkning av dem. Så skapar vi tillsammans med andra en, vanligen tidsbegränsad, ”sanning”. Det gäller både djärva vetenskapliga slutsatser och religiösa teser.

Många kanske tycker att denna långtgående, men logiska, slutsats om våra möjligheter att få en absolut objektiv kunskap om existensen av fenomen utanför oss själva underminerar betydelsen av naturvetenskaplig forskning och praktik. Så behöver det dock inte vara om man bara kan acceptera:

- att logiskt tänkande faktiskt enbart är en del av människans sinnesfunktioner,
- att det vi kallar naturvetenskap för de flesta av oss i huvudsak handlar om att nå fram till användbar kunskap om de fysiska dimensioner som vi lever i och lever av och
- att människoindividen visserligen har en fysisk kropp men för sin upplevelse av sig själv och sin omgivning är helt beroende av det vi

kallar för medvetande och medvetenhet. Och att denna individuella upplevelse är av rent ”virtuell” art och därmed inte kan påvisas ”objektivt” med tekniska metoder. Många hjärnforskare menar till exempel att om man bara får fler detaljerade data om vår hjärnas kemiskt-elektriska funktioner så kommer man också att förstå hur medvetenhet och självmedvetenhet uppkommer. Hjärnans kemiskt-elektriska funktioner vid vissa sinnestillstånd och upplevelsebilder kan ju i dag mätas med apparater. Men inte heller här kan man på ett absolut objektivt sätt bevisa att det som man har mätt är själva den mentala upplevelsen. Man kan likaväl se dessa mätresultat som fysikaliska avspeglingar som primärt är kopplade till den. Frågan blir då om fysikaliska funktioner i hjärnan orsakar upplevelsen eller om upplevelsen är orsak till fysikaliska funktioner i hjärnan. Från den subjektiva upplevelsens nivå så hör ju även vår hjärna till omvärlden. Vi kan föreställa oss den som något utanför vår självupplevelse. Vetenskaplig forskning har hittills inte funnit några säkra fysikaliska bryggor mellan det subjektiva fenomen som vi kallar medvetenhet och hjärnans fysiologiska funktioner.

Människans medvetna upplevelse och förståelse av sig själv och sin existens får alltså antas vara något som inte enbart kan förklaras med dagens naturvetenskapliga teori och mätas på samma sätt som rent fysikaliska fenomen. Det kan, i brist på annan kunskap, vara klokt att hålla sig till detta faktum. Om man odlar en allmän föreställning om att det sant och djupt mänskliga, det som skiljer oss från andra levande varelser på den här planeten, bara är en biprodukt av vissa kemiska reaktioner i hjärnan så är risken stor att livsmening och livslust undermineras hos både individ och släkte.

Man kommer här in på själva grunden i människans upplevelse av existens. En mental upplevelse är en odelbar helhet. Den är hundra procentigt individuell även om vi tycker att vi språkligt eller skriftligt kan dela den med andra. Men den överföringen kan aldrig bli identisk med själva upplevelsen. Språket räcker inte till. Vi har ju inte någon fysisk möjlighet att låta andra se exakt det som rör sig i vårt inre på samma sätt som man kan överföra data från en dator till en annan. Därför är det svårt att veta hur en annan människa egentligen upplever de yttre fenomen som vi båda samtidigt riktar in oss på. Den egna mentala



upplevelsen, blir då vår enda verkliga verklighet, oavsett den eventuella verklighet som kan finnas utanför vår egen varseblivning. Upplevelsen av kropp och värld, av mikrokosmos och makrokosmos, av helvete och himmel, finns alltså i den mänskliga individen. Men det är denna privata medvetna upplevelse som också driver oss att söka kunskap om existensens gåta. Det föreligger alltså en stor skillnad mellan att vara en mänsklig individ, ett subjekt som upplever sin egen existens och värld, och att bli beskriven av naturvetenskapens generella och statistiska metoder som ett objekt.

Slutsatsen blir att man inte i den moderna naturvetenskapens namn bör förpassa vår djupaste mänskliga grund till skräpkammaren enbart för att den inte går att mäta med dagens tekniska och statistiska metoder. Man bör också komma ihåg att logiskt tänkande bara kan användas om det redan tänkta och kända. Det som inte är tänkt eller känt till vare sig form, funktion eller sammanhang kan ju inte förstås logiskt. Det borde således åter vara dags att i vårt sökande efter att förstå och förklara vad vi är, och var vi är, ge samma värde åt allt som ingår i upplevelsen av liv och existens. Detta, tillsammans med en stor dos ödmjukhet, i stället för den hybris som vi ofta visar när det gäller vår benägenhet att slå fast förment absoluta sanningar, borde kunna utvecklas till en forskning som bättre kan förklara sammanhangen mellan den mätbara och förment objektiva världen och detta än så länge omätbara som vi kallar medvetande och medvetenhet. För en sådan forskning krävs dock att vi visar lika stor respekt för verkligheten av den djupa inre upplevelsen som av den materiella världen utanför oss.

## Tid och evighet

Vad är tid egentligen? Enligt fysikens teorier måste två villkor vara uppfyllda för att man skall kunna tala om ett tidsförlopp. Dels måste det finnas något som har existens och form och dels måste åtminstone två sådana former röra sig i förhållande till varandra. Ur detta kan rörelse och rörelsehastighet definieras vilket blir till ett mått som vi kallar tid. Från början grundar sig människans mätning av tid på Jordens

rotation runt sin egen axel i förhållande till vår sols position. Ett sådant rotationsvarv kallar vi ett dygn. Dessutom kretsar Jorden i en stor cirkel runt solen. Ett sådant varv definierar vi som ett år. Enligt vetenskapen kan man i en alldeles tom rymd utan former av något slag inte beräkna något tidsförlopp. Tiden står alltså inte stilla där, den finns bara inte. Tar man däremot med sig en klocka till en sådan absolut tom rymd så kan vi förstås mäta tid också där, men enbart för att man tagit med sig form och rörelse, det vill säga klockan med sina visare. Tidlöshet brukar vi kalla evighet, såvida vi inte gör misstaget att anse att evighet innebär tid utan slut. Då handlar det ju fortfarande om tid. Vi anser för det mesta att upplevelse av tidlöshet inte är förenligt med vårt liv som människor. Istället upplever vi oss ganska ofta som tidens slavar, speciellt i ett samhälle där tidsordning och tidsanpassning nästan uppnått kultstatus. Vi har inte tid säger vi.

På ett sätt är detta sant. Livet som människa är tidsbegränsat. Livsdagarna går fort och vi hinner inte med allt som vi har tänkt oss att uträtta och uppleva. Vi delar in vår tilldelade tid mellan födelse och död i många små delar och finner att de inte räcker till i det rörliga samspelet mellan oss själva och omvärlden. Vi vill åstadkomma så mycket, ofta för att vi känner att vi borde eller måste göra det. Vi försöker övertala oss själva att hastigheten, rörelsen och riktningen i de egna livsprocesserna alltid kan och måste anpassas till hastigheten, rörelsen och riktningen hos det som händer i omvärlden. Men verkligheten lär oss ofta att detta många gånger inte är möjligt. Ett sådant sätt att förstå begreppet tid bygger på att man ser den som en faktor som uteslutande är kopplad till handling och händelse, till verksamhet och resultat. Man uppfattar tiden enbart som en objektiv verklighet utanför sig själv vilken obönhörligt påverkar den egna livsprocessen. Det finns andra sätt att förstå tid. Här kan man i stället tala om ett ”inifrån och ut” perspektiv. Tid blir i det fallet en subjektiv erfarenhet och den kan upplevas gå fortare eller långsammare, eller inte upplevas alls. Man kan tala om tidskänslan i varandet till skillnad från tidsåtgången i görandet. Vi känner alla till vad subjektiv tidsupplevelse är. Det finns stunder där tiden går alltför fort. Man förstod efteråt inte vart den hade tagit vägen. Situationer där minuterna upplevs som oändligt långa är inte heller ovanliga. Många kan säkert också påminna sig något ögonblick när tiden stod alldeles stilla. Då är man helt uppfylld av upplevelsen

som man befinner sig i och resten av världen finns inte längre. Man är innesluten i en liten bubbla av evighet. Ögonblick och evighet blir då ett och samma. I själva ögonblicksupplevelsen kan människan alltså befinna sig i tidlöshet.

Att förstå denna skillnad i vårt sätt att förstå tid är utomordentligt viktigt om man vill hjälpa sig själv att utvecklas och mogna till en mera harmonisk självupplevelse och livsupplevelse. Så länge vi försöker forma oss enbart efter yttre mallar kommer vi i längden att misslyckas med detta. Var och en av oss är ju unik, med en alldeles egen uppsättning av biologiskt ärvda egenskaper, inlärd förmågor och egna erfarenheter. Alltså räcker det inte med att lära sig hur omvärlden fungerar. Man måste också lära känna sig själv, vad som sker i upplevelsens nu. Gårdagen är förbi och morgondagen har ännu inte kommit. Visserligen kan tankar och känslor uppehålla sig i det förflutna och eller i framtiden. Men kroppen kan inte existera någon annanstans än i detta ögonblick, nu. Och det är med kroppen som vi lever i världen. I detta levandets ögonblick, nuet, kan vi se oss själva och förstå något av oss själva och av den värld vi befinner oss i.

Man säger ofta att det är i ögonblicket som vi kan finna lyckan om vi bara tillåter oss att upptäcka det. ”There is a crack in everything, that’s how the light gets in”, sjunger Leonard Cohen. ”En spricka finns i alla ting, där tränger ljuset in”. Man kan förstås tycka att detta många gånger är en klen tröst när sinnet är inställt på att se de rädslor, sorger och svårigheter som vi bär på medan vi samtidigt ska klara av alla praktiska göromål i vår vardag. Men det är definitivt till nytta att förstå att det faktiskt är möjligt att skapa ögonblick av stillhet i stormen, ögonblick av ro där vi kan andas ut en liten stund och vid behov komma till större klarhet över vår livssituation. Visst, de yttre förutsättningarna för att stanna upp i vardagens eventuella små ljusglimtar är ibland dåliga. Det kan i perioder faktiskt vara ganska ont om dem. Men om man medvetet tränar sig att komma till stunder av inre stillhet och ro så får sinne och kropp välbehövlig vila och då är det också möjligt att se sin livssituation i ett klarare ljus och komma fram till motivation och beslut om att ändra den till det bättre. Det är ju inte så att vi alltid måste godta alla de yttre villkor som vi tycker att vi bör följa. Vi kan i viss mån förändra vår reaktion på omgivningen och till

viss del påverka det yttre. Var och en av oss kan göra detta. Men det är ett arbete som kräver engagemang. Insatsen är dock väl värd den belöning som väntar. En klarare överblick, ett tydligare upplevt egenvärde, ett mera harmoniskt förhållningssätt till det som sker samt mindre starka negativa känsloreaktioner uppskattar vi alla. Vägen dit börjar med att lära sig att vara i nuet, att skärpa sin medvetenhet om att ta vara på ögonblicket i vardagen. Så kan vi få mera ro och distans. Så ökar också våra möjligheter att förstå och rätta till det som skapar obalans och gör oss illa, inom oss och i den lilla del av världen där vi själva befinner oss.

### Att våga se sig själv

Egentligen är det ingen konst att leva. Liv sköter i princip sig självt. Man behöver bara hänga med, något som nästan alla andra levande varelser gör utan många filosofiska funderingar. De kan inte göra annat eftersom de inte har de mentala förmågor som vi människor har. De måste ta det som livet tilldelar dem. Vi människor kan ju också leva på det sättet, om vi vill. Men eftersom vi är utrustade med mera komplicerade mentala funktioner så blir vi vanligen mer eller mindre påverkade, mentalt och fysiskt, när vi inte förstår hur och varför tråkiga saker händer oss. Alltså använder vi inte bara våra genetiska utan också våra mentala förmågor för att försöka undkomma hot och faror och den rädsla som de medför. Detta är inte lätt. Oavsett hur ”säkra” föreställningar om livet som vi håller oss med så försätts vi dock om och om igen i tvivel om vår egen betydelse och om tingens verklighet. Det är så många av nyanserna i livsupplevelsen som inte kan förklaras på ett logiskt och objektivt sätt. Är livet något gott eller ont? Är människan i sin grund god eller ond? Är jag själv i grunden god eller ond? Förr eller senare tränger sig dessa frågor på och de är inte lätta att besvara. Speciellt inte när vi befinner oss i någon slags kaotisk livsupplevelse.

Sedan långa tider har människans nyckel till att hantera sådana situationer varit att öva upp sina mentala förmågor och därmed komma närmare en bättre förståelse av sig själv, av det som händer och av det

som har hänt. Genom att observera sig själva och världen omkring, och reflektera över detta, har många fått en djupare insikt om hur vi fungerar både som fysiska och som mentala varelser, hur detta påverkar oss själva och hur det påverkar världen omkring oss.

Människans kropp styrs av urgamla genetiskt ärvda funktioner som står för biologisk överlevnad, precis som hos alla andra djur. Dessa livsskyddande funktioner stärks hos oss av vissa mindre medvetna mentala funktioner som vi, åtminstone i sociala sammanhang, kan kalla "ego". Men vi äger också en formidabel förmåga att kombinera kropps- och sinnesfunktioner till en mera medveten upplevelse av själv och liv. Sedan mycket länge har man refererat till detta med begreppen "själ" och "ande". Det engelska ordet "mind" kanske beskriver det bättre genom att inte vara förknippad med esoteriska och religiösa begrepp.

Även om de genetiskt styrda fysiska funktionerna är basala och livsviktiga så är de mentala funktionerna inte mindre viktiga för oss människor eftersom båda systemen är inbegripna i ett ständigt pågående samspel med varandra. Vi vet det eftersom vi inte kan undgå att uppleva deras verkan inom oss själva och genom oss i världen. Teoretiskt kan man skilja på människans fysiska och mentala funktioner men rent praktiskt kan de inte skiljas åt i sitt ständiga samspel. Vi kan lära oss att se dem båda, förstå dem i någon mån, och räkna med dem i vårt vardagsliv. Men vi kan förstås också tillåta oss själva att vara omedvetna och låta enbart basala biologiska reaktioner kontrollera vårt liv. I människors samhällen kan dock de urgamla genetiska funktionerna för fysisk överlevnad ofta försätta oss i pinsamma situationer och ses då ofta som en negativ del av en människas personlighet. Ändå kan man också se dem som i grunden goda och nyttiga just för att de syftar till att bevara individens biologiska liv. Men de borde nog medvetet hållas under kontroll eftersom de ju så ofta åstadkommer negativa gensvar i våra relationer med andra. En människas aktivt uttryckta behov av självbevarelse, förstärkt av rädsla och vrede, kommer vanligen att väcka samma reaktioner hos andra vilket naturligtvis återverkar på henne själv.

De fysiologiskt livsbevarande funktionerna i form av känslreaktioner och motsvarande handlingar är ungefär desamma hos alla däggdjur.

Men hos oss är de bara den ena sidan av den dualism mellan kropp och sinne som tycks vara oss given. Och det skapar så ofta ofrid i vårt inre vilket leder till mental disharmoni och till beteenden som i sin tur skapar lidande och smärta hos andra och hos oss själva.

Den märkliga upplevelsen av att vara medveten om sig själv gör att vi kan se och förstå oss själva som individer och veta att vi finns till. Hitills finns ingen säker vetenskaplig förklaring för denna egenskap som obönhörligt tvingar oss att ge oss själva ett värde. Vi vet att vi existerar. Vi kan därför inte ge värdet noll åt vår personliga erfarenhet av att finnas till. Det skulle ju betyda att vi inte finns.

Problemet med det egenvärde som varje människa kan uppleva, och inte heller kan förneka i och med att hon vet om sin existens, är att detta värde också kan ges en negativ betydelse, av henne själv och av andra människor. En kollision mellan vår inre vetskap om ett absolut existentiellt värde och vår egen, eller andra människors, brist på acceptans av detta blir då oundviklig. Det kan innebära ett kraftigt mentalt hot som leder till en känslomässig stress som i sin tur starkt stimulerar basala biologiska och egoinriktade överlevnadsreaktioner. Särskilt uttalat kan ett sådant hot bli i kulturer och grupper där reglerna för socialt beteende i hög grad präglas av granskande och fördömande moraliska föreställningar.

De biologiskt ärvda överlevnadsmekanismerna är således ett vanligt upphov till många sorters sociala beteenden vilka vi människor karakteriserar som olämpliga eller onda. För den omgivande naturens egna krafter känner vi respekt, trots att vi vet att de kan skada oss. Vi ser dem som naturliga utan att belägga dem med onda syften. Men de destruktiva handlingar som är en följd av blinda gensvar på våra inbyggda genetiska överlevnadsprogram tolkas inte särskilt ofta som spontana manifestationer av vår natur utan mera som socialt negativa handlingar.

Vår inbyggda rädsla, och dess vidare aspekter i form av vrede och hat, kan få svåra konsekvenser. Det vet vi alla alltför väl. Men i vardagslivet tänker vi sällan på att detta har sina rötter i vår biologiska grund. Vi kan inte radikalt förändra eller radera dessa gamla överlevnadsmekanismer. Men vi kan lära oss att se dem, förstå dem och bromsa deras inverkan på oss. Det är vår möjlighet att undvika handlingar som är

destruktiva för oss själva och vår omvärld. För att kunna göra detta måste vi dock lära oss att iaktta oss själva med distans och med ett visst överseende för våra egna reaktioner och beteenden. Men det kan vi bara göra från den medvetna och uppmärksamma delen av oss själva. Därifrån är det möjligt att, utan att man blåser upp eller fördömer sig själv, inse att man faktiskt existerar och därför har ett absolut existensvärde trots sin ofullkomlighet. I en sådan ödmjuk medvetenhet kan vi också bli medvetna om vår djupa längtan efter att få bli bekräftade och inse att vi, trots allt, behöver en plats bland andra människor. Insikten om denna djupa längtan efter att vara ”sedd” gör oss i sin tur mera motiverade att försöka dämpa de yttre uttrycken av våra överlevnadsreaktioner. Det handlar alltså om att försöka medvetet och uppmärksamt våga se på de mera tvivelaktiga effekterna av våra biologiska försvar utan att vi behöver känna att vårt absoluta existensvärde är hotat. Så ökar möjligheten att komma till den insikt och förståelse som krävs för att vi, utan att fastna i självömkan eller anklagelser mot andra människor, vågar sträva efter att undvika handlingar som åstadkommer lidande. Om vi gör det med både respekt för och acceptans av våra ärvda animala överlevnadsfunktioner så går det att integrera dem med erfarenhet, känsla och handling till ett bättre samspel, inom oss och i våra relationer till andra. Då växer vi som mänskliga individer och blir i allt mindre grad till orsak för sådant som kan kallas ont.

Att förneka genetiskt ärvda funktioner som tjänar fysisk överlevnad också hos oss människor är inte praktiskt. Vi kan ju inte bli av med dem. Om vi förnekar dem så förnekar vi också att vi existerar och det är inte möjligt. Fastnar vi då i upplevelsen att inte vara accepterade av våra medmänniskor så medför detta ofta att vi strider för vår rätt att finnas. Det är naturligtvis ett säkert sätt att visa andra att vi finns men också ett lika säkert sätt att bli mindre accepterad av dem.

Vill vi alltså hjälpa oss själva till ökad inre harmoni och en inre känsla av helhet så bör vi inte fördöma den urgamla biologiska delen av oss som försöker rädda vår kropp från fara och död. Men vi bör också vara modiga nog att inse när dessa försvar gör oss själva och andra illa. Att se och förstå detta är känslomässigt inte lätt för någon av oss. Det är både önskvärt och nödvändigt för oss att ångra och beklaga en

del av våra handlingar. Men det bör inte betyda att vi dömer oss själva som permanent mindre acceptabla personer. Vi är faktiskt bara människor, inte gudar. Och så är det för varje människa.

Att stärka den egna medvetenheten om vår innersta identitet och vårt absoluta värde är viktigt eftersom det kommer att öka vår motivation och kraft i försöken att behärska mera primitiva och disharmoniska känslor och handlingar. ”Du bör inte följa dina känslor, dina känslor bör följa dig” (Roberto Assagioli). När vi försöker att på detta sätt relatera till oss själva, och till dem omkring oss, leder det så småningom till en insikt om det goda i oss själva och i andra människor. Vi kan bli positivt accepterade av andra trots tillfälliga negativa handlingar. Vår acceptans av varje människas innersta positiva identitet och absoluta värde blir då förutsättningen för en bestående motivation att växa mot större harmoni, inom oss själva och i våra relationer till den yttre världen. Så kan vår egen splittring läkas och effekterna av detta kan läka världen.

## Vem är jag?

Enkelt uttryckt så skulle vi kunna dela upp den som jag är i den här världen i tre skikt:

- 1) Min sociala person, det vill säga de roller som jag känner att jag måste spela i människans värld. Den är jag vanligen tydligast medveten om.
- 2) Mina undermedvetna bilder av mig själv, som dock kan bli synliga i olika sammanhang.
- 3) Den jag är i mitt allra innersta. Det som i olika psykologiska sammanhang kallas för självet.

Kunskap och erfarenhet om oss själva lagras i medvetandets olika djup. Det finns en typ av medveten självupplevelse när vi är vakna. Det är den minsta delen, skalet på äpplet. Därunder ligger en mycket större del av våra bilder om oss själva i det som vi kallar ”det undermedvetna” eller ”det omedvetna”. På dessa plan lagras bland annat glömda minnen av smärta, hot, rädsla och glädje. Mentala styrmönster för våra försvars- och överlevnadsmekanismer ligger också gömda där



likaväl som mentala föreställningar som kan inverka på våra val i livet. Mycket av detta skapas inom oss medan vi fortfarande är barn. Men i ett aktivt och upptaget vuxenliv är vi oftast inte medvetna om det.

I den ytligaste delen av det undermedvetna föds nya tankar och idéer, det vi kallar kreativitet. Och i de för oss okända djupen, de som man också kan kalla ”det omedvetna”, sker den märkliga process som omvandlar vår mentala upplevelse till kemiska skeenden vilka styr kroppen och som omvänt också förvandlar kemiska händelser i kroppen och hjärnan till denna svårförklarliga egenskap som vi kallar medvetande.

Om vi försöker att uppmärksamt nå längre ned till medvetandets djup kan vi upptäcka att det vi upplever som själva kärnan i oss verkar vara något unikt, något vackert, harmoniskt och helt. Inte att förväxla med den bild av oss själva som vi kallar egocentricitet. Sedan tusentals år är denna djupa och medvetna insikt känd genom upplevelser som benämns som frälsning, upplysning, satori och annat. De kan väckas spontant eller genom meditation och liknande tekniker. Vanligen beskrivs de som en svårgripbar, intuitiv och stark upplevelse av personlig helhet och samhörighet med allt som existerar och mindre som en logisk och rationell förståelse av sig själv.

Varje människa söker trygghet sitt liv. Tillfällig trygghet kan vi finna genom att skapa oss en identitet som accepteras av andra. Om de andra godtar denna självbild så blir det lättare för oss att uppleva trygghet och mening. Åtminstone i sociala sammanhang.

Identitetsupplevelsen, den jag tror att jag är, skapas vanligen genom tidig inlärning. Redan som små barn lär man oss vad vi är och vad vi borde vara, hur vi skall tänka, känna och handla för att bli accepterade av andra. Och så småningom vet vi kanske bara att vår identitet är just de egenskaper som kan accepteras av omgivningen. För att uppleva trygghet och mening tror vi då ofta att vi är bundna till denna roll för att bli godkända av människor som vi på något sätt har relationer till. I kulturer som prioriterar användbarhet, duglighet och prestationsförmåga blir då den egna identitetsuppfattningen starkt formad av den sortens aspekter. Speciellt om man i en sådan kultur lägger stor moralisk vikt på att tillfredsställa andras behov eller behov som uttrycks av

starka krävande ledare och organisationer. De flesta lyckas att anpassa sig i någorlunda acceptabel grad till sådana normer och blir då positivt bekräftade av sin omgivning. Detta åstadkommer då en känsla av trygghet. Att klamra sig fast vid den sortens trygghet kräver dock att ingenting förändras, vare sig i omvärlden eller i vår förmåga att hantera den. Men förändringar är oundvikliga och vi kan sällan undfly dem. Det är värt att komma ihåg att också kroppen i den meningen upplevs som en del av den yttre världen och att dess prestationsförmåga med tiden också kommer att undergå förändringar i form av skador, sjukdomar och åldrande. Om man från en existentiell synvinkel ser på ett sådant sätt att leva och vara så kan man förstå att en självbild som huvudsakligen är inriktad på acceptans och framgångar i människans värld kan försätta oss i svårigheter. Om det sker en större förändring av min prestationsförmåga, eller i min omvärld, så fungerar inte längre den roll som jag känner att jag måste spela bland andra för att bli bekräftad. Upplever jag då att denna roll är jag, min verkliga identitet som nu tas ifrån mig, så uppstår frågan: Vem och vad är jag nu? I denna inre osäkerhet finns en risk att jag också förlorar min känsla av tillhörighet och därmed min inre trygghet. I värsta fall kan jag inte längre se en mening med mig själv och mitt liv.

Vår innersta identitetsupplevelse - det som filosofer kallar "Självet" - säger oss att vi är unika individer med ett absolut människovärde, oavsett hur vi presterar i världen eller blir accepterade av andra. Självet längtar alltid efter växt och mognad för att finna en djupare upplevelse av mening och helhet vilket är en viktig del av det som vi upplever som trygghet i livet. Självet representerar alltså en identitetsupplevelse som inte har något absolut behov att bli bekräftad av andra. Vem behöver övertyga oss om att vi existerar?

Vår innersta längtan kommer alltid att vara en önskan om större helhet och djupare känsla av mening i vårt liv. Den människa som identifierar sig själv med sin sociala roll söker att skapa trygghet genom att undvika förändringar. Men det lyckas ofta inte. Vi kan inte enbart forma oss efter det som tillfredställer andra. En människa som är medveten om sin djupaste identitet, sitt Själ, söker i stället trygghet genom att våga lära känna sig själv och därmed sträva mot en större förståelse av det som för henne innebär harmoni, helhet och mening.

Det gör det lättare att praktiskt hantera svårigheterna i livet och gå vidare. För att lyckas med detta behöver vi förstås använda oss av förnuft och rationellt tänkande men i lika hög grad av känslans och intuitionens insikt.

## Inre bilder

Förmågan att viljemässigt kunna förändra sig mot en bättre och mer harmonisk kropps- och sinnesfunktion har dels att göra med människans biologiska hjärnfunktioner och dels med hennes medvetenhet om sin omgivning och sig själv. Inte alla skulle hålla med om att det här rör sig om två skilda system. Men det vi kallar medvetenhet finns i dag inte någon säker fysiologisk förklaring till. Det som vi alla dock säkert vet är att vi kan se på oss själva och uppfatta oss som unika individer. Och att vi kan göra oss medvetna om en situation och planera att förändra den. Sedan beslutar vi oss för vad som är bra, eller inte bra, och hur förändringen kan åstadkommas. Men utan att vara medvetna om våra inre bilder och föreställningar skulle vi inte kunna åstadkomma någon oövertänkt handlingsplan. Vi skulle i likhet med de flesta andra djur bara styras av omedvetna medfödda och inlärda reflexer.

Det vi tänker och känner i ögonblicket och det vi minns eller förväntar oss kommer sinnet att presentera för oss som en helhet, men med många synliga detaljer. Vi kan kalla en sådan presentation för en mental bild. Den kan till stor del bygga på logisk tankeförmåga men också vara mer eller mindre känsloladdad. Man vet att en sådan upplevelsebild dessutom alltid kommunicerar med biologiska funktioner i hjärnan vilka i sin tur samspelar med kroppen, bland annat via hormonsystemet och nervsystemet. Det kan i sin tur påverka hjärtat, mag-tarmsystemet, muskler, andning, blodcirkulation och många andra kropps-funktioner. Våra inre bilder spelar därför en avgörande roll inte bara för sinnets funktion utan också för kroppens funktion.

Vetenskapen anser att vi i det omedvetnas djup inte har förmågan att skilja mellan signaler från en händelse i nuet, ett känslomässigt minne eller en oros känsla inför framtiden. Vid spontana reaktioner reagerar

därför både sinne och kropp inte bara på signaler utifrån, vilka ju enbart härrör från nuet, utan också på omedvetna minnen och föreställningar som härrör från det förflutna och från det som vi väntar oss skall komma.

En upplevelse som får oss att reagera kan alltså orsakas av nervsignaler som når oss från den yttre världen, dit kroppen också hör i det här sammanhanget, likaväl som den består av våra egna olika känslotillstånd, av minnen, fruktan och förhoppningar. I mellanhjärnan avgörs om det föreligger ett hot mot oss och det kan då snabbt sätta igång våra fysiologiska och mentala försvarsmekanismer. Man kan kalla dessa för överlevnadsreaktioner. Om hotupplevelsen är mycket stark så talar man om tre omedelbara reaktionstyper: flykt, anfall eller orörlighet. Orörlighet i den här bemärkelsen kan man också kalla ”att spela död”. Det här kan vi iaktta väldigt tydligt hos däggdjuren, framför allt hos dem som lever vilt. Men människan är också ett däggdjur så vi kommer inte heller ifrån att påverkas av dessa grundläggande egenskaper. Däremot så behöver det hos oss inte nödvändigtvis bli omedelbara starka överlevnadsreaktioner. De kan istället yttra sig som mindre spontana, men mera långvariga, beteenden som formar våra liv.

Eftersom sinnet alltså inte tar emot signaler bara ifrån yttervärlden utan också blandar dem med känslor, minnen och förväntningar är det inte fel att påstå att vi människor oftast reagerar, och agerar, efter en mycket sammansatt mental bild. Men denna bild visar egentligen bara hur vi själva förstår signalerna från en faktisk verklighet som kombineras med våra egna känslor och föreställningar. Vi reagerar alltså inte direkt på någonting utan enbart på vår egen tolkning.

Medveten upplevelse av sig själv som en unik individ är ett svårförklarligt fenomen som undandrar sig objektiv bevisning. Det går att påvisa tillförlitligt hur hjärnan fungerar fysiologiskt. Men hur biokemiska processer kan övergå till en komplicerad medveten upplevelse går inte att beskriva objektivt. Vi kan bara gissa. Det finns än så länge inga naturvetenskapliga bevis, vare sig för eller emot, att levande varelser kan få kunskap om sin omvärld genom andra kanaler än sinnesorganen och nervsystemet.

Parapsykologisk forskning har närmat sig sådana funktioner som telepati (att kommunicera över avstånd med tankekraft), telekinesi (att med tankens kraft flytta föremål), och mer. Med naturvetenskapens nuvarande metoder har det hittills inte varit möjligt att bevisa att sådana fenomen existerar. Men om vi med hänvisning till dagens vetenskap väljer att förneka den möjliga existensen av andra kommunikationskanaler än de vi känner till just nu riskerar vi dock att göra bort oss. Fåglar orienterar sig över långa avstånd utan karta till exempel. Framtiden ligger öppen och är ännu inte känd. Vem visste något om radiovågor på 1300-talet?

Kunskapen om att medvetna inre bilder kan påverka, och många gånger förändra, automatiskt styrda kropps- och sinnesfunktioner är mycket gammal. Sedan tusentals år har den lett till utveckling av teorier och tekniker som syftar till att påverka och förändra sig själv mentalt. I början handlade det om metoder som användes av shamaner och de hölls ofta hemliga. Men så småningom införlivades de också med stora religioner och praktiskt utövade livsfilosofier, men då i andra former. Många av dem går ut på att programmera in positiva mentala bilder som kopplas till goda känslor. Tanken är att om man arbetar regelbundet med dessa tekniker så förändras sinnesinnehållet undan för undan vilket gör att man kan få uppleva ett liv med mindre rädsla och stress och därmed större harmoni.

Det mänskliga psyket kan i sin funktion omfatta både fysiska och existentiella dimensioner. Men likaväl som den mänskliga kroppens basala, genetiskt ärvda, funktioner liknar kroppsfunktionerna hos andra däggdjur så gäller den likheten till viss del också våra hjärnfunktioner och vårt mera omedvetna sinne när det gäller hot och överlevnad. I grunden är detta egenskaper som är nödvändiga för liv och existens. Omsorgen om sig själv. Vi kan konstatera att den omsorgen kan vara livsnödvändig när det gäller ren kroppslig överlevnad. Men vi måste också göra oss medvetna om att den är definitivt skadlig när den försvårar vårt samspel med varandra och med naturen. All medveten självutveckling går därför ut på att inte låta detta primitiva jag, vårt ego, styra i alltför hög grad. Istället kan man öva sig i att låta tankar, känslor och motsvarande kroppsreaktioner i ökande grad genomsyras av påverkan från vårt sinnes mera harmoniska dimensioner. Om vi

huvudsakligen lever i egots mentala dimension så kommer vi att uppleva mycket oro och rädsla. Den senare är dessutom ett förstadium till vrede. Vi kommer att få uppleva hotet av att inte få det som vi anser att vi behöver och hotet av att förlora det vi har. Det innebär att vi blir ännu mera inriktade på oss själva och vår egen överlevnad och mindre på vår del i ett fungerande samspel med vår omgivning. Oftast resulterar ett sådant beteende i effekter som slår tillbaka på oss själva. I dag vet vi att starkt egoinriktade beteenden hos människosläktet också kan skada Jordens ekologi som vi ju själva är en del av. I värsta fall med katastrofala följder för alla. Den persiske filosofen Zarathustra skrev för 3500 år sedan om möjligheten att medvetet påverka och förändra sina inre bilder. Hans devis var att goda tankar inom oss själva resulterar i goda ord och goda handlingar.

## Mentala föreställningar och symboler

Egentligen är det ingen konst att leva. Det är bara att hänga med. Livet sköter sig i princip självt. Det är dock stor konst att leva medvetet, utan alltför mycket rädsla och med en känsla av helhet och uppfyllelse, både vad gäller oss själva och den tillvaro vi upplever. Oavsett hur säkra föreställningar om oss själva och om tingen som vi tror oss hysa så försätts vi dock om och om igen i tvivel om tingens och vår egen verklighet och betydelse. Det är så många av nyanserna i livsupplevelsen som inte kan förklaras på ett logiskt och objektivet sätt. Därför är vi människor beroende av symboler, symboliska föreställningsbilder och symbolmättade riter för att på något sätt, för oss själva och andra, uttrycka och visa det ogripbara och osägbara. Detta är viktigt och nödvändigt för förståelsen av oss själva och av den tillvaro vi upplever.

Är livet i sig gott eller ont? Är människan i sin grund god eller ond? Förr eller senare tränger sig dessa frågor på och de är inte lätta att besvara. Livsupplevelse och självupplevelse kan ju ofta kännas som ett smärtsamt kaos. Men är det egentligen så konstigt när man tänker på vilket förunderligt märkvärdigt paket av potentialer, mekanismer och funktioner en människa är, för att inte tala om det vi kallar världen.

Vi består av ärvda kroppsfunktioner som tillsammans med vissa psykiska funktioner och reaktioner ger förutsättningar för den biologiska individens överlevnad. Men vi äger också mentala funktioner som kan sammanföra våra erfarenheter till en mera utvecklad personlig och sammanhållen upplevelse av oss själva som individer och av den värld vi lever i. Den ena gruppen av funktioner är inte mindre viktig än den andra och båda är i ständig verksamhet. Det vet vi om, för vi kan inte undgå att bli varse det som alla dessa mekanismer och funktioner åstadkommer inom oss och genom oss i vår omvärld. Men när dessa skenbart motsatta delar av oss själva inte samverkar harmoniskt uppstår inre splittring.

Människans medfödda biologiska och livsbevarande funktioner måste, precis som hos andra däggdjur, anses vara goda, viktiga och nyttiga. Men om enbart de får styra oss ger de ofta negativa följder. Individens självbevarelsedrift, förstärkt av rädslan samt rädslans aggressiva sida vreden, fokuseras ju på upplevelse av yttre hot. Det leder till handlingar vilka i sin tur kan skapa hotupplevelse hos andra. Deras självbevarelsedrift träder då också i funktion vilket ofta slår tillbaka på oss själva. De här mekanismerna är fast förankrade i alla däggdjurs biologiska konstruktion. Men hos oss är detta enbart den ena sidan av en dualism som tycks vara oss given och som ofta skapar ofrid i vårt eget inre.

Den andra sidan av denna dualism är de psykiska funktioner som ger oss människor medvetenhet. De gör att vi kan se oss själva som individer och vara övertygade om att vi finns till. Detta är en märklig, hittills oförklarad, egenskap som obönhörligt tvingar människan att ge sig själv ett värde. Hon måste konstatera att hon finns och kan därför inte ge sig värdet noll. Det skulle ju betyda att hon inte existerar. Den tanken är omöjlig för den som har förmåga att vara medveten om sin egen existens. Slutsatsen av detta blir att vi inte bör förneka någondera av dessa sidor hos oss själva. Vi bör vare sig förneka kroppen med dess basala behov och överlevnadsmekanismer eller våra mera utvecklade mentala funktioner. Faktum är att de är oupplösligt förenade med varandra. Det egenvärde som en människa tvingas att bekräfta i och med att hon är medveten om sin existens kan dock ges en negativ eller positiv betydelse, både av henne själv och av människor i hennes omvärld. Om hennes egenvärde ges en negativ betydelse uppstår det en

kollision mellan hennes absoluta vetskap om att hon existerar och upplevelsen av att detta inte tycks vara önskvärt eller gott. Den upplevelsen innebär i sig ett existentiellt hot som i längden leder till ökad mental och känslomässig splittring och stimulerar de biologiska överlevnads- och försvarsmekanismerna.

Vår genetiskt ärvda programmering för överlevnad, och de handlingar som de i sin rena form ger upphov till, kan nog anses vara orsak till det mesta som vi människor benämner som ont. Naturens krafter har vi respekt för och vi vet att de kan vara dödliga för oss. Men vi kallar dem inte onda. Däremot anser vi att människans rädsla, och dess aggressiva aspekter hat och vrede, kan leda till onda följder. Men om man tänker efter så har ju allt detta som vi kallar ont och ondska sina rötter i att vi som biologiska varelser är skapta till att leva och överleva och därför värnar vår egen existens, ofta på andras bekostnad. Vi kan inte utan vidare förändra dessa inbyggda självbevarelsemekanismer. Men vi kan påverka dem så att de i mindre grad påverkar våra känslor, tankar och handlingar. Det är således inte själva de biologiska och psykologiska överlevnadsmekanismerna som skall dömas ut. De tillhör vår grundkonstruktion och måste därför anses vara goda, eftersom de tjänar livet. Det är istället det som dessa mekanismer kan åstadkomma som bör ifrågasättas och som faktiskt också kan förändras. Jämför med en bilmotor som producerar skadligt mycket giftiga avgaser. Motorn är en del av bilen men tar man bort den så stympas bilen och fungerar inte. Att avlägsna inbyggda grundfunktioner är alltså olämpligt och hos människan sannolikt inte möjligt. Men vi kan försöka att påverka bilmotorns funktion så att avgaserna blir renare. Så är det också när det gäller människans inbyggda överlevnadsmekanismer. För att kunna göra detta måste vi dock använda oss av den andra sidan av vår funktion som människor, nämligen vårt medvetna sinne. Det gäller speciellt vår självupplevelse, vilken ju omfattar förmågan att medvetet uppleva sig som en existerande individ som samspelar med sin omvärld. Den upplevelsen kan inte avvisas eftersom det faktum att jag upplever att jag existerar bekräftar själva min existens. Om vi skall kunna medverka till harmoni i vår egen och andras livsupplevelse är vårt eget medvetna godkännande av denna innersta unika individualitet lika nödvändig som att människor i vår omgivning speglar och förstärker den.



Här kommer vi in på betydelsen av stängande eller öppnande symboler och föreställningar. Med stängande föreställningar menas sådana som ökar den inre splittringen, alltså stänger för en ökad mental integrering och mognad. Med öppnande föreställningar avses sådana inre bilder som minskar den inre splittringen och stärker en integrerande mental process. Om vi alltså vill hjälpa oss själva, och våra medmänniskor, till ökad helhet och mer harmonisk funktion så får våra föreställningar, symboler och åtföljande handlingar inte döma ut någons existens, vare sig vår egen eller andras. Det leder till ökad splittring, individuellt och socialt. Vi får lov att öva oss på att förstärka det positiva värdet av vars och ens absoluta existens. På det sättet kan vi uppleva egenvärde med positiva förtecken och känna tillhörighet och trygghet. Å andra sidan torde det också vara absolut nödvändigt att vi lär oss att se på de negativa effekterna av våra egna grundläggande överlevnadsfunktioner. Hur skulle vi annars kunna få den kunskap och förståelse som behövs för att försöka modifiera dem?

Ett sådant självutvecklingsarbete kräver dubbelsidiga förståelsebilder. Å ena sidan är vi människor inte alltid goda eftersom vi åstadkommer ont. Å andra sidan är vi goda i grunden eftersom vi är skapade med alla dessa underbara mekanismer som vill skydda och bevara livet. Och om vi kan tro på att människan är i grunden god så finns egentligen inget mänskligt hot mot vars och ens rätt att existera. Det resonemanget fordrar dock att vi vågar titta på det vi själva åstadkommer med våra ord och handlingar och våga förändra oss. Då läks vår egen splittring och effekterna av detta läker också världen.

Det här är en mycket gammal kunskap. I den kristna gudstjänstens ritual finner man en tydlig sådan dubbelsidig förståelsebild i syndabekännelsen och den tillhörande förlåtelsen. I andra religioner, likaväl som i gamla och nya läror för självutveckling, samt i moderna psykologiska och psykoterapeutiska koncept, finner man liknande dubbelsidiga förståelsebilder. I buddhismens karmalära föreställer man sig till exempel att varje levande individ har potentialen till att bli en buddha, men den utvecklingen kan bara ske om hon medvetet håller reda på hur hennes tankar och handlingar påverkar andra och vilka följdverkningar det har för henne själv. En vänlig och barmhärtig aspekt är att individen får ett stort antal livstider på sig för att åstadkomma detta.

En annan sådan, mer modern, dubbelsidig förståelsebild är den om vårt inre sårade barn. I ett självutvecklingsarbete kan den bilden ge oss en ömsint acceptans av grunderna till våra negativa beteendemönster vilket ofta ger motivation och mod att förändra dessa trots det motstånd och den rädsla det kan skapa. En tredje liknande förståelsebild, som kan användas som verktyg för inre integration och helande, är de föreställningar om delpersonligheter som ingår i Psykosyntesmetoden, en variant av psykoterapi. Här föreställer man sig att ett negativt beteendemönster är en förvriden föreställning om mig själv. Man benämner den inre bilden som en delpersonlighet och kan lära sig känna igen den genom visualisering, det vill säga ett inre drama som man låter hända i sin fantasi, helst i ett tillstånd av lätt avslappning. Man låter då det negativa beteendemönstret framställa sig som en form, gärna som en varelse av något slag, vilken alltså representerar delpersonligheten. Sedan iakttar man hur den ser ut och hur den beter sig. Man kan fråga den vad den håller på med och låta den förklara. Man kan också ge den ett namn. Detta utgör den ena sidan av den dubbelsidiga förståelsebild. Därefter förändrar man den inre scenen och föreställer sig att man tillsammans med sin delpersonlighet bestiger ett högt berg. Bestigningen av ett berg är en gammal symbol för ökad klarhet och förståelse. Under uppstigningen iakttar man sin delpersonlighet för att se om den kanske ändrar form. När man nått bergets topp tittar man på henne eller honom igen och kan då många gånger få uppleva att den har förändrat sig till en annan skepnad som, omedelbart eller senare, ger en insikt om den skyddsreaktion som ligger till grund för det mindre acceptabla beteendemönstret.

Den här sortens integrerande dubbelsidiga symbolbilder är nödvändiga för vår utveckling till mognare människor. De har dock effekt bara om båda sidor av dem når fram till vår förståelse och acceptans. Om endast den mindre goda sidan godtas av oss själva leder det till kollision mellan vår innersta absoluta och positiva identitetsupplevelse och de negativa effekterna av våra överlevnadsmekanismer. Och detta är sorgligt nog rätt vanligt. Det finns så många människor som mer eller mindre tagit avstånd från sitt absoluta existensvärde för att de känt sig utpekade som "syndare" och mindre värdefulla bland andra människor. Det tycks ju inte vara allmänt känt att ordet "synd", som har använts

flitigt i kristna sammanhang, i sin ursprungliga grekiska form användes vid bågskyttetävlingar för att beteckna en tavelmiss men absolut inte en oförlåtlig handling. Det stod skytten fritt att spänna bågen och försöka en gång till. Undan för undan användes dock detta grekiska ord alltmer som en stängande symbolbild. Men för att begreppet synd skall kunna fungera som det ursprungligen var tänkt och bli en öppnande symbolbild så måste det andra ledet, förlåtelsen, det att man får försöka en gång till, betonas starkare än det första. Annars uppstår obönhörligt försvarsreaktioner inom oss med syftet att skydda vår egen existens. Stängande förståelsebilder som tillåts ta överhanden kan då resultera i en stark och bestående identifikation av sig själv som en svag och utnyttjad människa, ett offer. Det kan leda till en människa som istället kämpar för sin oförytterliga rätt att existera genom att handla efter vad hon känner för tillfället, utan att ta hänsyn till någon. Det är lätt att inse att sådana ensidiga självidentifikationer leder till vare sig ökad harmoni inom individen eller till minskat elände i världen.

## Motivation

Motivation kan förklaras som den inre drivkraft som i kombination med en medveten vilja får oss att agera för att, i stort eller smått, förändra vår tillvaro. Styrkan i den drivkraften kan vara avhängig av vår oro och vår rädsla, av vad vi tror om oss själva och vad vi tror om vår förmåga. Men den kan också påverkas av vår längtan, vår fantasi och vår konstruktiva föreställningsförmåga. En stark motivationskraft tillsammans med en medveten vilja är således en förutsättning för att vi aktivt och medvetet kan uppnå ett visst mål. Våra handlingar kan dock ofta vara omedvetna och styrda av hotupplevelse och rädsla och då talar man i stället om reaktioner. När det gäller just detta gör vi människor ofta fel. Man skaffar sig ingen medveten uppfattning om hur det står till med den egna självbilden just då och man lägger inte ner tillräckligt mycket energi på att förstå vad som ligger bakom vår önskan om förändring. Har man då inte så stor tro på sig själv och sina förmågor så tvekar man att handla. Upplever man dessutom att det förväntas

att man ska uppnå mål uppsatta av andra men inte av en själv så riskerar man att otillfredsställelsen med det egna livet ökar. Det är lätt att förstå att detta kan höja den inre stressnivån, i värsta fall med påverkningar på sinne och kropp. Och det påverkar förstas vår förmåga att genom aktiva handlingar nå våra mål.

Eftersom vi människor, till skillnad från djuren, kan ha en hög grad av medvetenhet om oss själva så är det också möjligt för oss att med hjälp av vår medvetna vilja påverka oss själva och vår omvärld. Men utan en stark motivationskraft som laddar viljan och bygger upp det mod som ofta krävs för att agera är detta ofta svårt. För att uppnå denna hållbara drivkraft för medveten handling behövs därför en samverkan mellan: 1) det vi medvetet tror på. 2) en positiva självkänsla. 3) en riktad vilja och motivation som ger oss mod att våga agera.

Motivationens drivkraft försvagas alltså om vi inte tror att vi kan uppnå målet eller inte är värda att uppnå det. För att skapa en så stark motivationskraft som möjligt måste vi därför ta fram och stärka de positiva känslor och föreställningar som har med vår existens och våra innersta livsmål, vår längtan till uppfyllelse, att göra. Formeln är alltså:

Se ditt värde!  
Tro på din förmåga!  
Se din längtans mål!  
Rikta din vilja mot det!

## Om Viljan

Om man börjar att fundera på vad begreppet vilja egentligen står för så kan man bli förvirrad. Uttrycket används i så många diffust avgränsade sammanhang av både positiv och negativ karaktär. Det kan förknippas med handlingar som bygger på en människas mognad och integritet likaväl som det kan associeras med orättmätig självupphöjelse. I relationer mellan människor, det må vara i familj eller samhälle, används begreppet många gånger som en tillrättavisning gentemot den som inte följer vissa gemensamma grundregler. Man säger ”du vill inte” men menar ”du borde vilja och handla så att vi blir nöjda med dig”. Den som utsätts för detta känner ofta att hon har svårt att leva

upp till det som krävs, även om hon kanske ändå säger att hon vill. Man förutsätter då att människor viljemässigt kan kontrollera alla de inneboende krafter som styr dem. Våra handlingar sätts därför ofta i samband med etiska och moraliska värderingar och då uppstår lätt frågor om skuld och straff. Lagstiftningen i de flesta utvecklade länder tar hänsyn till om en människa kan förstå betydelsen och konsekvenserna av sina handlingar och om hon är förmögen att påverka dem. Men som enskilda människor avstår vi ofta från att ta sådana hänsyn när vi bedömer oss själva eller en annan människa.

Ett välkänt talesätt är: ”om du bara vill så kan du”. Men detta sätt att definiera viljestyrka, eller brist viljestyrka, används bara när det gäller mentala funktioner. Sällan hör man någon säga till en förlamad ”om du bara vill så kan du gå”. Det vore extremt orealistiskt. Viljan är ju inte en energi med vilken vi kan styra kropp och sinne efter behag. Genetiskt ärvda och socialt inprogrammerade mekanismer kan ofta styra oss med större kraft. Viljekraften, den kraft med vilken vi medvetet kan överföra tanke och känsla till handling, kan alltså definieras som resultatet av ett synnerligen komplext samspel av ett antal mentala funktioner. Äkta viljekraft kräver i första hand medvetenhet och motivation. Den är en förmåga som speciellt utmärker oss människor.

Alla djur, inklusive människan, är födda med ett stort antal automatiska program för överlevnad. Ju högre upp på den biologiska utvecklingsskalan, desto större möjlighet har individerna att själva påverka dessa genetiska program. Insekter anses inte ha den minsta möjlighet till egen påverkan av sin genetiska programmering så långt vi känner till. Men människans barn, liksom andra högre däggdjurs ungar, präglas under sin uppväxt inte bara av den genetiska programmeringen utan också av inprägling av komplicerade styrprogram för sociala reaktioner och beteenden. När en människa, eller en hund, ser något som skrämmer dem kan båda uppleva en inre drivkraft som får dem att så fort som möjligt avlägsna sig från faran, eller gå till anfall mot den. Detta är den välkända flykt- eller kampreaktionen. Men detta är inte ett uttryck för den mentala funktion som vi kallar vilja. Snarare är det ett spontant uttryck för överlevnadsmekanismer vars drivkrafter är rädsla eller vrede. Den senare är dock inte något annat än en utvidgning av rädslan. Anfall är alltid ett utvidgat försvar. Också här är det

överlevnadskrafterna som tar huvudinitiativet och leder till handlingen. Men äkta viljekraft är en medveten mental förmåga som i högre grad står fri från beroendet av omedveten påverkan. Man kan förstå den som en funktion vilken starkt bidrar till valet, inriktningen och manifestationen av en människas medvetna handlingar. Vi förutsätter dock ofta att en människa är medveten om sina mentala funktioner och att hennes handlingar då enbart är kopplade till ett medvetet val. Man räknar inte med de genetiskt och socialt inpräglade styrprogrammen som kan vara starka och som ju de flesta av oss inte är särskilt medvetna om.

Vi sätter också gärna likhetstecken mellan vilja och önskan. Men om jag säger att jag vill men inte förmår att låta min vilja övergå till motsvarande handling så förblir detta som jag kallar vilja egentligen bara en önskan eller en längtan. Enbart en önskan är inte tillräckligt stark, och inte heller tillräckligt riktad, för att jag skall kunna träffa ett val och handla i överensstämmelse med det. Viljestyrka krävs för att en önskan skall kunna övergå till handling. Längtan och önskan är inriktade på förändring, eller på undvikandet av förändring, men de kan inte åstadkomma detta själva utan medveten viljekraft. Grunden till längtan och önskan är många gånger också skiftande och diffus. Men om vi inte gör ett för oss själva klart, tydligt och medvetet val är det svårt att uppbåda så mycket viljekraft att vi vågar handla så att vår önskan övergår till verklighet. Det krävs nämligen mod att genomföra en medveten viljehandling. Ibland krävs det stort mod. Därför behöver viljan laddas inte bara med insikt och förståelse utan också med våra goda känslors kraft och en stark och medveten tro på det vi önskar och längtar efter. Tillsammans blir dessa energier den starka motivationskraft som kan hjälpa oss att uttrycka vår vilja i handling.

En allt mera medveten god vilja, som leder till motsvarande handlingar, är kännetecknet på en människa som växer till mognad och helhet. Man då kan fråga sig om människan också kan hysa en ond vilja. Genom tiderna har många påstått att en medvetet ond vilja inte bara är möjlig utan också verklig. Det som uppfattas som ont ger man då en självständig existens som anses existera antingen i individen eller som en fritt verkande ondskefull kraft utanför individen. I det senare fallet

skulle då individen av den yttre onda kraften kunna påverkas till onda tankar, känslor och handlingar.

Frågan om en yttre, självständigt existerande, ond kraft är kanske bäst att lämna åt andra. Men många av oss har svårt att tro att de i grunden positiva krafter inom oss som leder till det som vi kallar medveten vilja skulle kunna existera i en god och en ond variant. Den onda viljan skulle då vara en från den goda viljan fristående funktion inriktad på destruktivitet. Naturligtvis är det en fråga om hur man definierar begreppet vilja. Men uppfattningen om existensen av en fristående och medvetet ond vilja verkar nog oftast bygga på ofullständig kunskap om de ärftliga och förvärvade överlevnadskrafter som verkar inom alla biologiska varelser och som alltid i högre eller lägre grad påverkar deras handlingar på ett mycket komplicerat sätt. Eftersom dessa vanligen omedvetna krafter i sina rena uttryck kan vara mycket starka, och många gånger skapar negativa konsekvenser, ger man dem ett negativt värde. Helt okontrollerade kan de hos människor naturligtvis ge upphov till olämpliga och ibland direkt farliga beteenden men de kan i sin basala form aldrig betecknas som i grunden negativa. I så fall måste också överlevandet, och livet självt, betecknas som negativa krafter.

Det som vi kallar ondska är alltid något som förknippas med människan och hennes handlingar. Vi brukar normalt inte anse att ondska ligger bakom jordbävningar eller andra naturkatastrofer. Inte heller säger vi att en tiger som dödar sitt byte begår en ond handling. Men samma överlevnadsmekanismer som vi anser vara naturliga hos andra däggdjur anser vi så ofta att vara onaturliga för däggjuret människan. Vi tycker upp-enbarligen att människan alltid borde veta bättre än andra djur. Detta kan nog anses vara en starkt överdriven uppfattning om vår bristande förmåga att medvetet motverka eller styra grundläggande och livsbevarande krafter. Man kan förstås önska att alla människor skulle ha en bättre förståelse av de här mekanismerna. Men så förhåller det sig tyvärr inte. Sedan är det förstås en annan sak att vi ofta ursäktar våra självbevarande handlingar med ett förment gott syfte och dessutom tror på det. Även den värste tyrann anser sig vanligen arbeta för en god sak.

Äkta viljekraft bygger alltså på insikt och medvetenhet och styrs inte i någon högre grad av rent biologiska och omedvetna mekanismer. En

sådan äkta vilja kan kallas god. Den är god i den bemärkelsen att den också strävar mot överlevnad men inte enbart i tävlan och konfrontation med annat liv. Istället strävar den för överlevnad genom att söka helhet och harmoni, i oss själva och i den värld vi lever i. En sådan vilja förmår att vid behov gå emot de drivkrafter som biologin vill styra oss med. Enkelt uttryckt kan man säga att en god vilja är laddad med medvetenhet om behovet av omsorg både om mig själv, om andra och om allt som är en del av tillvaron. Med den goda viljans kraft kan vi alltså välja att utföra konstruktiva handlingar, eller avstå från destruktiva sådana.

Det som kan skapa en äkta viljekraft är insikt, medvetenhet, mod och målsättning. Då blir den viljan god. En persons uttryck för en mindre god vilja bör då hellre definieras som en mindre medveten biologisk, mental eller social överlevnadsfunktion, trots att individen i fråga ofta säger sig vara medveten om vad hon gör och varför hon gör det. Att komma till insikt och självkänedom är svårt och uppnås inte utan ansträngning. Till det behövs lång tid, mycket ödmjukhet och mycket mod. Men det man vinner är mödan värd. Äkta viljekraft uppstår när vi till slut lyckas balansera de biologiska kontrollsystemens krafter med förnuftets, hjärtats och själens energier. En verkligt fri vilja, som är stark nog att gå emot de medfödda överlevnadskrafterna, kan bara födas i insikten om att jag själv är en del av den värld jag lever i, att jag påverkar den och blir påverkad av den och att jag i beslut och handling måste ta ansvar för detta. Paradoxalt nog kan denna frihet, som leder till kraft i beslut och handling, bara växa ur en djup insikt om vårt yttersta beroende.

## Smärta och Lidande

Smärta är en oundviklig del av människolivet. Ingen slipper undan. Alla får vi bära ett eget mått av smärta och kanske inte bara en gång utan många gånger. Den som fokuserar mest på kroppsfunktionen tänker kanske att kroppens smärta är den stora plågan. Ändå utgör känslornas smärta ett livsproblem för många. Var och en som tvingas att



stå ut med smärta under någon tid inser dock att kropp och sinne till slut inte går att skilja åt.

Kroppens smärta förknippar vi förstås med organsjukdom eller skadade vävnader medan känslomässig smärtupplevelse anses hänga samman med basala känslor som sorg och saknad, oro, ångest och rädsla. Men också skuld, skam och bitterhet kan vara komponenter i en mentalt utlöst smärtupplevelse fast de egentligen får anses vara specialvarianter av de basala känslorna. Skuld kan innefatta både den sorg och rädsla som uppstår i missförhållandet mellan hur jag tänker och hur jag handlar och vad jag innerst inne fordrar av mig själv. Skam går kanske att förstå som en rädsla i sociala sammanhang, utlöst av den negativa värdeskillnad som jag själv tycker finns mellan mig och andra människor. Bitterheten kommer ur den oförlösta vreden. Men om smärta upplevs under någon tid, oavsett om orsaken är huvudsakligen fysisk eller mental, så luckras den upplevda gränsen mellan kropp och sinne upp och det blir allt svårare att skilja mellan dessa två komponenter i själva upplevelsen.

Sett ur ett mera grundläggande perspektiv är det vi kallar smärta faktiskt enbart en mental upplevelse och inte en direkt avspiegling av en process i kroppen. Den sjuka eller skadade kroppsvävnaden åstadkommer inte det som är själva smärtupplevelsen. Den påverkar först sin omgivning kemiskt på olika sätt. Detta stimulerar smärtnerver som då överför kemiskt-elektriska signaler från skadestället till hjärnan. Där omvandlas dessa signaler, som kan mätas med apparater, på något sätt till det icke mätbara mentala tillstånd som vi kallar upplevelse. Det vi upplever är alltså inte fysiologiska processer i vävnader och inte heller kemiskt-elektriska impulser utan något som är betydligt mera omfattande. Hur denna omvandling mellan mätbara nervimpulser och den tekniskt omätbara upplevelse som vi kallar smärta egentligen går till finns olika uppfattningar om men ingen säker vetenskap. Om man bedövar nervbanorna, alltså blockerar de kemiskt-elektriska impulserna på sin väg till hjärnan, upplever vi inte någon smärta. Men man kan också påverka sin smärtupplevelse genom att förändra sina egna mentala bilder och föreställningar, vare sig smärtupplevelsen från början är fysiologiskt eller känslomässigt utlöst. Detta förändrar själva smärtupplevelsen men måste övas in. Det kan många gånger

vara ett mera hållbart sätt att varaktigt minska långvariga smärtupplevelser än att alltför länge använda starka läkemedel och droger.

En sak tycks dock vara säker: kroppssmärter som pågår under någon tid skapar psykisk smärta. Men psykisk smärta påverkar i längden också kroppen genom ökad produktion av stresshormoner som belastar kroppens system. Detta påverkar återigen både kropp och sinne vilket förstärker själva smärtupplevelsen ytterligare. Så uppstår en ond smärtcirkel.

En sådan utvidgning av smärtupplevelsen har i alla tider satts i samband med det vi kallar lidande. I dagens naturvetenskap sätter man dock inte gärna likhetstecken mellan smärta och lidande. Man försöker där ofta att undkomma idén att fysiologisk hjärnfunktion och mental upplevelse skulle kunna vara två skilda fenomen där själva smärtupplevelsen inte nödvändigtvis bygger på enbart kemiskt-fysikaliska processer. En långvarig smärtupplevelse behöver dock inte vara förknippad med upplevelsen av lidande. Människor kan bära och hantera ett visst mått av smärta, olika för olika individer. Och kanske också olika när det gäller den egna nivån av mognad och livserfarenhet. Många som bär på långvarig smärta skulle därför inte hålla med om att de också lider. De människorna förmedlar något annat än den som är huvudsakligen tyngd av sitt lidande.

Man kan fundera mycket över smärtans och lidandets mekanismer. Varför är det så att människor som förefaller att vara utsatta för liknande grad av smärtpåverkan uttrycker att de upplever sin smärta bara som en del av livet medan andra upplever att deras smärta färgar hela livsupplevelsen? De första har ont, de andra lider. Det finns sedan länge mycket skrivet om detta. Inom medicin och psykologi likaväl som inom poesi och filosofi. När det gäller naturvetenskapen förhåller man sig dock på ett mera avvaktande sätt. Där bygger man sin kunskap på synliga och mätbara detaljer av den biologiska kroppens fysiologiska funktioner. Men mätbara fysiologiska funktioner är som sagt inte själva smärtupplevelsen, inte heller själva lidandet. En människas personliga upplevelse kan inte mätas och beskrivas av apparater, men inte heller av en utomstående människa. Bara den som har upplevelsen är iakttagaren. Men den som upplever brukar inte heller kunna ge en exakt beskrivning av vad hon upplever inom sig eftersom språket

vanligen är ett alltför enkelt instrument för att återge komplexiteten i en upplevelse. Därför är det kanske så att poeter kommer smärtans och lidandets natur närmare än naturvetenskapen kan göra. Det behövs en egen upplevelse för att beskriva sin egen smärta, sitt eget lidande. Men den upplevelsen är en absolut helhet och den kan inte förklaras för andra genom att språkligt sönderdelas i olika detaljer.

Lidandets anatomi kanske ser ut så här: för att en smärtupplevelse skall kunna övergå till lidande krävs ytterligare en faktor. Denna faktor kan vara förlusten av en i vårt allra innersta förankrad frihetskänsla, av att ha rätt att finnas, av att ha ett eget värde. En känsla av att äga en fullständigt självklar och icke diskutabel plats i tillvaron och att vara en, än så liten, men omistlig pusselbit i det oändligt stora pusslet som vi kallar existens. Denna svårgripbara känsla, som i många situationer kan upplevas starkt, är spontanmedvetenheten om en absolut identitet förknippat med ett absolut existensvärde. Den verkar finnas som en djup förvissning i oss alla, vare sig vi är medvetna om det eller inte, och den rymmer känslan av lätthet, av glädje och av frimodighet i självupplevelse och livsupplevelse. Den känslan kan ge beslutsamhet och mod och mening och därigenom ge en tro på att det är möjligt att gå vidare, att gränser och hinder kan överskridas även om det måste ske trots svårigheter. Den här djupa känslan är rakt motsatt till den instängdhet och brist på frihet, rymd och mening som kännetecknar lidandet.

Det är viktigt att förstå att även när smärtupplevelsen övergår till lidande så förlorar vi inte denna känsla av ett grundläggande livsvärde. Men vi förlorar vår tro på den och vi minns den inte. Det kan man lära sig av människor som reser sig ur lidandet. När de återfinner tron på denna så subtila känsla känner de alltid igen den. De vet att den har funnits i dem hela tiden även om de inte kunde gripa tag om den. Om en människa förlorar sin kontakt med denna innersta förvissning om vem hon är och vad hon är så kan den smärta som hon bär på bli alltför tung. Då kan hon ge upp hoppet, eller förslösa de krafter som hon i en svår situation har kvar genom att kämpa mot det som inte kan förändras. Kan hon då åter förmå sig till att acceptera sitt absoluta egenvärde samt acceptera tillvarons oföränderliga verkligheter så reser hon

sig ofta, slutar slåss mot smärtan och försöker bära den istället för att på så sätt gå vidare i sitt liv.

De tankar jag beskriver här är inte nya. De är en del av människans historia, av erfarenheter som har vunnits under långa tider. Det som gör det svårt att enas om vad erfarenheterna egentligen kan lära oss är kanske den språkliga begreppsförvirringen. Begreppet "lidande" kan definieras på så många sätt. I den kristna religionen kan passionshistorien tjäna som det yttersta exemplet för dessa tankekillnader som avgör hur vi klarar av att hantera våra liv. Hur mycket smärta kunde Jesus bära utan att ge upp? Det kristna svaret är att han bar all världens smärta ända in i döden och det var för oss han bar den. Man menar alltså att han av ett särskilt skäl hade bestämt sig för att bära sin smärta och därför klarade av sin uppgift. Ofta ger man dock också en bild av Jesu lidande där han beskrivs som ett oskyldigt lamm som slaktas, ett offer för en högre vilja. Men den som känner sig som offer upplever inte att hen har fått någon möjlighet att välja och att egna beslut är meningslösa. Om man ser på de exempel som genom alla tider visats av olika religioners martyrer så tyder de på att känslor av hjälplöshet och maktlöshet inte var något som de människorna lät sig fyllas av. De valde själva sitt eget förhållningssätt till rädslan, till smärtan, till sin plåga. Och det styrde deras handlingar. Detta förhållningssätt är sannolikt vattendelaren mellan å ena sidan känslan av att vara fri och ha ett eget värde, oavsett de svårigheter som man måste gå igenom, och å andra sidan känslan av att vara utan eget värde, utan någon egen makt, ett värnlöst offer för krafter som inte tar någon hänsyn till att jag lever och upplever. Detta senare är lidande. En vanmakt i smärta.

Om lidande innebär mental smärta med en mer eller mindre förlorad tro på eget värde och möjlighet att med egna val förhålla sig till det man upplever så kan man ju fråga sig vad smärtsignaler från den biologiska kroppen egentligen har för syfte? Svaret är att kroppens smärta är en viktig biologisk överlevnadsmekanism. Den smärtan talar om för oss vad som är skadligt för vår kropp. Den talar om för oss att vi skall vila när kroppen har skadats så att den får läka. Den gör oss medvetna om vad som är farligt för oss biologiskt så att vi lär oss att så långt som möjligt gå ur vägen för detta. Upplevelse av kroppssmärta är en gåva som finns förankrad i våra gener och hjälper oss att överleva.

En hjälp till självhjälp så att säga. En levande varelse med en biologisk kropp måste kunna känna smärta för att skydda sitt biologiska liv. Så länge som ett däggdjur, inklusive människan, försöker att följa det som smärtan säger så skyddar den kroppen. Den är en överlevnads-kraft. Men om lidandet, med sin påverkan på vårt sinne, tar över i oss människor så riskerar vi att alltmera förlora den motståndskraft som medvetenheten om vårt absolut existensvärde kan skänka oss. Viktor Frankl har i en av sina böcker skrivit att ”lidande slutar att vara lidande i det ögonblick som det finner mening”. Det är en slutsats som delas av många som förmått att ta sig igenom sitt eget lidande.

## Förlåtelse – Försoning – Acceptans

Vi behöver acceptera, förlåta och försonas med livet. Hur ska vi annars orka gå vidare i en värld som ständigt bjuder oss på svårigheter och utmaningar. Att förlåta betyder definitivt inte att vi måste förminska och förödmjuka oss. Ordet kommer från det tyska ordet ”verlassen” som har betydelsen ”att lämna”. Till exempel ”tåget lämnar stationen”. Att lämna det som var svårt och gå vidare i livet, det är hemligheten.

Vi behöver förlåta och lämna de smärtsamma upplevelser som livet givit oss. Vi behöver inte godta dem som något positivt men vi behöver förstå att de nu ligger bakom oss. Det enda sätt på vilket det förflutna kan nå oss, och påverka oss mentalt, är ju om vi håller det levande i sinnet. Sår ger visserligen ärr men de behöver inte förbli öppna. Håll dig alltså inte kvar i det förflutna men fastna inte heller i oro över vad det som händer just nu skulle kunna betyda för din framtid. Du kan ju faktiskt inte veta det än. Observera och upplev det som händer men lägg inte skulden på det förflutna och dra inte förhastade slutsatser om den tid som kommer. Detta kallas försoning!

Vi behöver förlåta våra medmänniskor genom att förstå att det som vi uppfattar som aggressivt hos dem så ofta bottnar i deras rädsla och fruktan, precis som hos oss själva. Rädsla stimulerar människans ärvda instinkt för överlevnad. Hos några av oss leder det till kamp, hos

andra till flykt. Döm inte i onödan, du skapar hotupplevelser och räds-  
la inom dig själv!

Vi behöver acceptera och förlåta oss själva. Varför? Därför att de inre bilder och föreställningar som styr våra handlingar kommer att påverka och återspeglas av världen omkring oss. Och vi påverkas sedan själva av gensvaret. Om det blir negativt så skapar detta också hos oss känslor av hot som vi reagerar på. Många gånger kanske vi inser att vi handlade fel. Om vi då dömer oss själva för hårt så riktar vi gärna vårt ogillande utåt för att undvika en inre strid med oss själva. Då blir vi återigen till ett hot för andra som i sin tur blir rädda och intar sina försvarsattityder. En ond cirkel driven av rädsla, vrede och bitterhet kommer igång.

Wayne W. Dyer har i en av sina böcker jämfört detta med vad som händer om du blir biten av en giftorm. När du blir biten finns det två orsaker till smärta. En är själva bittet som inte kan göras ogjort. Du blev biten och det gjorde ont. Du har märken efter ormens tänder som bevis för det. Dessutom lär du dig att du skall undvika giftormar i framtiden.

Den andra källan till smärta är giftet som nu sprids i dig. Det är mördaren. Vanligen dör ingen av själva bittet. Det är giftet som sprids genom kroppen som är den dödande faktorn. Så förhåller det sig också med rädsla och hat. En olycklig händelse inträffade. Den kan inte göras ogjord i din fysiska värld. Men också sådana sår kan läka och livssituationer kan förändras. Det som dock under lång tid kan skada dina system är i stället den rädsla, den vrede och det hat som du håller kvar i dig. Bara du själv har förmågan att driva ut detta mentala gift från ditt sinne. Kom ihåg Buddhas visa ord: ”Du kommer inte att straffas för din ilska, din ilska kommer att straffa dig”.

## Jag känner olust

Jag känner olust inför att vara nyttig. Egentligen har jag nog aldrig fattat meningen, den innersta meningen, med att vara nyttig. Det anses ju vara moraliskt meningsfullt att vara nyttig och att hjälpa till att skapa

ordning i världen, i andras tillvaro, i min tillvaro. Men om levandet är människans ena stora fråga och döden, om den innebär icke-liv, den andra, så kan man ju fråga sig på vilken prioriteringsplats människans moraliska plikter hamnar. Visst, också jag har ansträngt mig att anta att det skulle finnas en övergripande moral, ett förhållningssätt att leva där alla inklusive jag själv är nöjda med mina insatser. Men det känns faktiskt ganska ihåligt. Ett sådant antagande strandar ju på att jag inte har en aning om vad som är den yttersta anledningen till att jag lever.

Vad lever jag för? Varför och till vad? Innan den frågan kan få ett för mig trovärdigt svar kan jag inte veta (förstå, inse) vad mina nyttiga handlingar egentligen spelar för roll i det stora hela. Det är klart, jag kan ju bestämma mig och handla efter en pliktmall på ren vilja, på ren envishet eller på rent oförstånd. Stryk det som ej önskas.

Men hur skall det beslutet hjälpa mig att leva och att dö? Det verkar lite förvirrande. Annorlunda var det när man var ung och hade lust och kraft att ta till sig olika levnadsmallar i människans värld. Men med tilltagande ålder rycker ju avfärden från den här planeten allt närmare och lusten att slösa sina återstående livsögonblick på virriga rörelser i kulturella lokalområden minskar betydligt. Visst kan man bjuda på sitt liv, eller möjligen på delar av det. Men det går inte att förneka att tröttheten på alla förväntade eller påbjudna handlingar och beteenden ökar allt mer hos mig. Det finns inte tid till tomma rundgångar längre och det är svårt att veta hur man skall bete sig mot dem som gärna vill ha fler deltagare till den sortens övningar. Men här uppstår en besvärlig fråga: hur skall jag nu finna en vänskap med tillvaron igen utan att jag gör mig själv och alla de andra i min värld besvikna och frustrerade. Jag trodde ju en gång att jag skulle finna en större livsharmoni genom att lära mig att göra som de andra. Men alltför ofta fungerade det inte särskilt bra så nu klarar jag inte längre av att hålla tron på detta levande. Att bara försöka vara och göra som andra känns mera som en överbelastning. Jag känner att jag behöver våga vara mig själv, och våga vara ensam med mig själv, så att jag kan finna samhörighet med det som vi kallar tillvaro, inte bara med människor i människans värld. Men det verkar kräva en ny nivå av insikt och förståelse av mig.

Alltså är min olust egentligen en olust inför insikten att jag måste bryta band, förändra relationer, kanske bli till lite mindre glädje och nytta

för världen, för att jag skall få utrymme att fundera över det kommande avskedet från det här livet och lära mig leva den tid som återstår. Men jag har ju fått så mycket nådegåvor under mitt liv, så mycket av människors uppskattning och kärlek. Måste jag nu riskera detta, den här goda tryggheten, för att kunna komma vidare till en acceptans och högre förståelse av vad detta märkvärdiga att leva, och att vara medveten om det, skulle kunna syfta till? Själva meningen med det hela alltså. Jag vill ju vara en källa till glädje och belåtenhet för andra eftersom jag inte vill vara utan detta själv. Måste jag, kan jag, riskera detta genom att inte längre delta lika mycket i det medvetna utbytet av goda vibrationer? Går det att bygga om livets båt under gång?

Många gånger har jag försäkrat andra att detta inte bara går utan är det enda sättet. Men den slanten har nog inte riktigt ramlat ner i mig. Att göra andra besvikna är en smärta som är kopplat till rädsla hos många av oss. Drivkraften att i det sammanhanget slänga sig ut i det okända är inte särskilt stor. Fast jag vet ju att det måste ske på något sätt. Att tveka framför dörren till ett okänt rum som man ändå måste gå in i gör rädslan värre.

Djupast i mig så finns det ändå en visshet om att allt är i sin ordning. Förvirring är ett tecken på att nya insikter håller på att formas. Och därmed nya förhållningssätt och nya handlingar. På ett ytligare plan vill jag egentligen inte göra några ansträngningar, jag är för trött, jag är less, jag väntar, processen får själv ha sin gång, och så vidare. Fast något inom mig säger att det är undanflykter. Ta språnget och kolla sedan om världen gick under!

Alltsammans må vara sant men först vill jag nog ta en paus. Om jag är en unik själ, om jag måste ansvara för mitt eget liv, om jag har rätten och skyldigheten att själv få uppleva följderna av mina handlingar, så är det också min rätt att lida ett tag och tycka synd om mig på ett seriöst sätt innan jag tar några språng.

Detta sista ger mig ett svar. Jag tar mig rätten att just nu inte ta något språng alls vilket i sig är att ta ett litet språng. Egentligen är kanske det rätta att strunta i allt detta grubbel, ägna sig åt det liv som ligger närmast till och låta allt det andra ta den vägen det måste. Oavsett om jag anstränger mig att leva efter en pliktmodell eller inte, så kommer jag ändå att behöva lämna planeten om en tid. Det vore förnuftigt att passa på att leva till dess. Eller ... ????"



## Längtan, hopp och tro

Det är något märkvärdigt med längtan. När vi önskar oss något så vet vi vanligen vad det handlar om. Vi ser inom oss en tydlig form av det vi önskar. Men när längtan fyller oss, vad längtar vi då till? Vi vet men vi kan sällan ge det en tydlig form. Det är som om det djupt inom oss finns ett sug, en dragning till fullkomning och helhet, trots att vi kanske inte någonsin har upplevt ett sådant tillstånd. Ändå finns det i vår längtan en märklig inre visshet som kontrasterar smärtsamt mot vår säkra vetskap om alltings ofullkomlighet. Kanske på det här sättet:

Det vackraste jag aldrig sett  
får mig att bittert sörja en förlorad skatt.  
Det tryggaste som aldrig hänt  
får mig att darra inför världens natt.  
Det närmaste jag aldrig kom  
får mig att vilse leta efter okänd hamn.  
Det mjukaste jag aldrig känt  
får mig att längta efter en förlorad famn.  
Det djupaste jag aldrig mätt  
får mig att ana själens ro.  
Det största som jag aldrig sett  
får mig att fyllas av en tro.

Hur kan det vara möjligt att längta till något som man aldrig har mött? Något som man inte har någon vetskap om? Ur rent logisk synpunkt är det inte möjligt. Det jag aldrig har mött och aldrig hört talas om kan jag heller inte längta till. Alltså måste det faktum att jag äger en längtan innebära något:

Om fulhet finns  
måste skönhet existera.  
Om ondska finns  
är godhet oundviklig.  
Om döden finns  
är liv en verklighet.  
Din fångenskap den känner du  
men din frihet kräver tro.

Att kunna tro är nyckeln. Den här världen är full av ting och varelser och skeenden som vi kan se och ta på och kanske förstå. Men ingenting av allt detta visar sig någonsin vara fullkomligt. Alltid finns en störning, en disharmoni, hos det vi kallar verklighet. Om vi då inte har en tro på att vår längtan visar på något som är möjligt och verkligt, någon gång någonstans, så förlorar vi kanske ytterligare något av vårt livsnödvändiga hopp när vi om och om igen måste gå vidare med ouppfylld längtan. Hos många leder det till att de strävar och kämpar ännu mer för att förändra sin yttre tillvaro medan andra kanske ger upp i depression och sorg och bitterhet.

Jag såg ett fantastiskt fotografi av en torrfura som visade trädet nedifrån. Den torra, kala stammen sträckte sig uppåt mot himlen som man dock inte såg mycket av eftersom den skymdes av trädets helt torra och skrämmande förvridna krona. Det var som en bild av människans missriktade strävan efter den uppfyllelse som vår längtan vill leda oss till:

Ville himmel  
glömde jorden,  
ville krona  
glömde roten,  
ville frihet  
ville sträva,  
ville livet  
glömde leva.

Rätt många människor har jag mött som lyckats förvandla sig själva till torrfuror. De hade kanske fortfarande kvar en liten inre glöd av längtan men den lyssnade de inte på.

Vägen ur vårt eget mörker är egentligen inte så svår att finna, fast ofta så svår att gå. Att tro på vår längtan, och den verklighet som längtan säger oss måste finnas, är att tända ljus i mörkret. Även i det som verkar vara ett slutet rum kan en liten stråle ljus tränga in. Leonard Cohen sjunger: ”There’s a crack in everything, that’s where the light comes in, that’s where the light comes in”. Eller sagt på ett annat sätt:

En enda ton  
av himmelskt ljus  
som svävar över  
jordens mollackord  
får nattens sorgesång  
att stilla klinga ut  
i ljus som förebådar  
soluppgång.

Just för att förnimmelsen av en djup längtan kan vara så undflyende och svår att gripa för den logiska tanken behöver vi skapa förståeliga bilder som kan hjälpa oss att hålla fast vår längtan. Och då är det så lyckligt att vi omges av en natur som på många sätt återspeglar den helhet och fullbordan som vårt innersta längtar efter. Därför blev jag berörd av en annan bild. Den visade ett mäktigt gammalt träd med tjock stam, kraftiga rötter och en fantastiskt vackert förgrenad krona. Fotografiet fyllde mig med ett slags visshet om att fullkomlighet faktiskt existerar och att vi, om vi vill, kan se speglingar av något större också i den skenbart ofullkomliga värld som omger oss:

Samma stam bär alla grenar,  
samma rot vill trädet väl.  
Helhet formar alla delar,  
minsta kvist är trädets själ.  
Inget avskilt, ingen ensam,  
ingen skillnad mellan här och där.  
Samma jord och samma himmel.  
Liv omsluter allt som är.

Inom oss själva kan vi med litet uppmärksamhet och fantasi se speglingar av det som vår längtan pekar mot. Men om vi i något ögonblick vågar bryta det ytliga vanetänkandet om orsak och verkan, så kanske vi också tvingas förändra vårt perspektiv på vad vår tillvaro och vi själva egentligen är:

I dag hörde jag fågelsång  
och fylldes av lätthet och ljus.  
Men så kom tanken på en gång  
att fåglarna bygger ju hus  
och har inte tid att hålla konsert,  
de ropar och varnar och meddelar sig.  
Det är ju i min värld som sången är,  
men varifrån kom den till mig?

Man kan ju fundera! Men det är ett lyckligt funderande tycker jag. Tanken på att min egen splittring och världens splittring är den enda existerande verkligheten är inte förenlig med lust till liv. I varje fall inte för mig. Därför tar jag allvarligt på min längtan för den ger mig hopp. Fast då måste jag också bekväma mig till en sak som för många faller sig svårt, jag måste tro. Jag måste tro att det som jag lärt mig i skolan på fysiklektionen, i matematik, i kemi och i biologi inte nödvändigtvis är hela sanningen. Det är säkert sant under en tid och inom sin speciella ram, men inte mera sant än just så. Och jag måste tro att det som mitt innersta säger mig står för en sanning, även om jag inte kan förstå den med intellektet. Om jag håller mig till detta så kan min splittring och ofullkomlighet, som ju är varje människas lott, kanske komma att förvandlas till en återspeglning av den Verklighet som min längtan vill berätta om:

När allting annat fallit bort  
är jag till slut en vid savann,  
en slätt med klöverdoft och surr av bin  
och dånet från oändligt många hovar.  
En evig äng som utan att beröras  
öppnar sig för molnens skuggor  
och med ett stilla leende  
bär solens speglingar i blåa vatten.  
Jag rymmer allt men håller inget kvar.  
När allting annat fallit bort  
finns bara obegränsad vidd  
och jag är fri.