

Eberhard Berg

Kroppens smärta – och Livets

Om smärtans och lidandets onda cirklar
och hur man bryter dem

Kroppens smärta – och Livets

Utgiven 2002 under namnet Smärtförvandling, Studenlitteratur förlag.
Reviderad 2014 till föreliggande version.



Presentation



Vår tids medicinska förhållningssätt är ofta av begränsat värde för den som drabbats av långvarig smärta och stress. Den medicinska förståelsen av sjukdomssymtom bygger normalt på kroppsundersökning, laboratorieprov, röntgenundersökning med mera. Den informationen är värdefull och belyser ett antal detaljer i en människas livsfunktioner. Men den kan sällan ge en bild av de fysiska, psykiska och sociala krafter, rörelser och effekter som kännetecknar långvariga smärt- och stressåkommor. Dessa komplicerade, ofta självunderhållande, processer har vanligen en lång förhistoria där många fler faktorer än

kroppstrauma och sjukdom har betydelse och de leder nästan utan undantag till betydliga lidanden på livets alla områden.

Boken skildrar hur smärta, stress och lidande påverkas av samspelet mellan individens fysiologiska, mentala och sociala livsprocesser. Genom en fördjupad förståelse av dessa kan upplevelsen av symtom och lidande förändras. Detta får en avgörande inverkan på livsupplevelsen och det påskyndar kroppslig och själslig läkning.

Eberhard Berg är läkare och har under åtskilliga år varit verksam som specialist i allmän och ortopedisk kirurgi. På grund av egen livskris lämnade han sjukhusmiljön för att under ett tjugotal år i offentlig och egen regi arbeta med människor som fastnat i långvariga smärt- och stress-situationer.



Deklaration

Jag har inga ambitioner att ge ut en lärobok om någon form av Sanning. Men som åren gick kände jag behov av att berätta någonting om det jag lärt mig på min vandring. En läkare får se och höra mycket om människors liv och lidande. Då är det rätt naturligt att de andras smärta blir en spegel för ens egna livsupplevelser. Kanske är det mest på detta sätt man lär sig något verkligt om sig själv. Och med tiden kom jag till min egen slutsats om grunder och villkor för en människas liv.

Därför vill jag genast göra klart att mitt syfte inte är att uppdatera vetenskapens syn på lidande och smärta. Den här boken är en sammanfattning av många års förundran inför människans mekanismer. Mycket har jag lärt av vetenskapen och det ingår i min syn på människan och hennes smärta. Men jag har också lärt mig mycket annat som vetenskapen inte bryr sig särskilt mycket om.

Jag hoppas att den lärdom livet gett mig kan hjälpa någon smärtyngd vandrare att med större klarhet se sig själv, sitt liv och dem hon möter, men jag känner inte att jag måste övertyga någon. Jag är glad för var och en som läser den här boken, men om den inte stämmer med din bild av livet, om den stör dig, så lägg ifrån dig den och tyck gärna att det finns för många udda människor som måste skriva av sig sina udda tankar. Kanske är det inte din tid än att se de sammanhang som jag beskriver eller också har det ännu inte varit min tid att se klart. Det är som det skall vara. Vi måste alla gå vår egen väg till insikt och vi befinner oss nog alla ute i förståelsens periferi. Men varje eker leder in till navet. Vi kommer närmare en hållbar verklighet med tiden.



Inledning

Smärta, liksom lust, är villkor för vårt liv på jorden. Båda kan ge individen större möjlighet till överlevnad och släktet möjlighet till mera liv. Normalt är kroppens smärta en signal om vävnadsskada. Dessutom skyddar smärtan organismen mot ännu mera skada genom att i nervsystemet starta mekanismer som förflyttar kroppen bort från skadehotet.

Även lusten tjänar individens och släktets överlevnad genom att den motiverar oss till handlingar som är viktiga för fortsatt existens. Det ger lustupplevelse att äta när man är riktigt hungrig. Ett glas rent kallt vatten smakar himmel när man är riktigt törstig. Och den största lustförnimmelsen vi känner är när kropp och sinne engageras i den handling som tjänar livets pånyttfödelse.

Lust och smärta borde därför vara något som vi betraktar med respekt och tacksamhet. Med respekt för krafter som i ett oändligt komplicerat samspel ger oss liv och med tacksamhet mot de system som i det längsta skyddar och bevarar det. Så borde vi väl se det? Men gör vi det?

Nej, inte i den tid och den kultur vi lever. Människor i andra tider har respekterat lust och smärta mera än vad vi gör idag. Det kan man se hos de kulturer som har bibehållit ett mycket gammalt levnadssätt. Kulturer som vi i vårt västerländska högmod ofta kallar ”primitiva”. De människorna tycks ha en större insikte än vi om vikten av att inte gå emot balansen i sina livsbevarande system. Men om man låter smärtans skyddsfunktion bli till en kraft som skadar, om lusten styrs mot övermättnad i stället för mot överlevnad, då uppstår obalans i alla våra livssystem, de som tillsammans utgör individen och de som med individerna som grund ger upphov till vårt samhälle och vår kultur.

Den obalans vi ofta skapar i oss själva är en av grunderna till det vi kallar lidande, en oundviklig del av människolivet. Meningen med lidandet är för de flesta av

oss obegriplig. Oftast tror vi inte att det skulle kunna ha en mening. Men tänk om det är så att lidandet är ytterligare en livets gåva, en kraft som skapas när balansen sviktar i människans system! En påverkan som kan förmå oss till att själva återgå till de funktioner som är våra egna och därmed återta den plats i skapelsen där vi kan leva i balans, inom oss och i samklang med all annan skapelse.

Vad ligger det för budskap i att så många människor i västerlandets industrisamhället på grund av stress och smärta har förlorat sin funktion? Och vilket budskap ligger i det faktum att frekvensen ryggsjukdomar, muskelsmärter, allergi och cancer, för att inte nämna själslig plåga, är så hög? Hur kan det komma sig att vi som trodde att vi hade hälsans gåta inom räckhåll nu tvingas konstatera att ingen medicinsk teknik, hur komplicerad den än är, befriar mänskligheten från lidandets och smärtans börda?

Ingen av oss kommer undan lidande och smärta. Kroppen åldras och dess vävnader fungerar sämre. Levnadsåren går och vi förstår med ständigt större klarhet att vår tid i kroppen kommer att ta slut. Detta ger oss vår beskärda del av kroppslig och av själslig smärta.

Men måste livsupplevelsen bli helt förstörd när begränsad skada drabbar kroppen, när sinnet tyngs av oro för vår trygga plats i livet? Måste rörelse, förändring – grundvillkor för allt som existerar – alltid innebära smärta som övergår till lidande för att vi inte kommer till en ny balans?

Så länge som vi inte kan och vill förstå att det vi tror oss vara ofta står i motsats till vad vi i själva verket är går det inte heller upp för oss vad vi kan bli. Och lika länge kommer vi att vara lidandets och smärtans fångar.

Ingens allra innersta är skilt från sinnets spel, från tankens snabba rörelser, från känslorna som följer tanken och den svaghet eller kraft som blir syntesen. Ingens sinne är heller skilt från kroppen och ingen som har kropp och sinne är skild från det som omger henne. Vi ser föremål och individer som tycks stå fria från varandra men allting hänger samman, allt har inverkan på allting annat och ingenting har stängda gränser mot det andra.

Så kan också smärtan genomsyra allt vi är. Kroppens smärta vidgar sig till själens smärta och själens smärta övergår i kroppens. Individers smärta blir till slut en

samhällssmärta. Den kan inte hindras från att tränga in i oss och bli en del av våra livsfunktioner.

Därför är den väg som leder genom smärtans mörker svår. Vi måste se oss själva för att finna vägen och förstå att mycket av vår smärta är stenar i ett hus vi själva byggt.

Den nya dagen finner vi på andra sidan natten. Men skall vi komma dit så fordras att vi går igenom mörkret. Är inte detta livets villkor? Att fröet inte gror förrän det hårda skalet sprängts med smärta? Enbart om vi vidgas kan vi växa mot en ny dags ljus. Att bli sin egen smärtas herre innebär – ja, tvingar fram – personlig växt och mognad. Det finns ingen annan väg.



1

Grunderna

*När jag ser din himmel, dina fingrars verk,
månen och stjärnorna, som du har berett,
vad är då en människa ...*

Dock gjorde du honom nästan till ett gudaväsen ...

Ur Psaltarens 8:e psalm



Tillvaro och verklighet

Om man vill förstå hur ett mönster skapas på en bonad får man inte glömma varpen. Bara om det finns en varp kan trådar vävas till ett mönster, till en bild. Varpen finns där, även om den inte syns när man betraktar bilden.

Tillvaron kan liknas vid en sådan bonad. Och tillvaron är komplicerad, det är säkert. Där ryms så mycket mer än vad sinnet kan omsluta. Vi ser på allt som omger oss, förstår en del, är oförstående för annat och hela tiden säger våra sinnen oss att vi är skilda ifrån det vi ser.

Ändå är ju allt som förefaller ha en egen existens, galaxer, solsystem, planeter, fasta former och varje enskild varelse som äger liv, figurer i en större sammanhållen bild. De är trådar som går om varandra på den varp av energier som blir synliga för oss som form, rörelse, rum och tid. Men trots att vi bara ser en del av väven vill vi ändå gärna tro att det vi ser är hela verkligheten.

Vi glömmer lätt att bilden bara syns på vävens ena sida, den där människans sinnen och förstånd kan se ett mönster. Visserligen måste alla trådar också gå på vävens bakre sida men där ser vi inget mönster som vi kan förstå med vårt förnuft. Därför har vi också svårt att acceptera att det under trådarna som bildar mönstret måste finnas någonting som håller dem – en varp. Utan någonting som håller allting samman kan det inte bli en bild i väven. Utan varpen kan det inte finnas någon väv.

Det som vi förstår av tingen, av människor och händelser, kan alltså aldrig vara hela sanningen eftersom vi måste ta emot den verklighet som syn, hörsel, känsel, lukt och smak kan ge oss. Närmare än så kan människan inte komma verklig Verklighet med sina sinnen.

Fysiken lär oss att det bord jag sitter vid just nu, som känns hårt för handen och som förefaller att ha färg och form, egentligen består av en ofantlig mängd atomer så minimala till sin storlek att man nätt och jämnt kan mäta dem. Men skulle mina ögon kunna se dem – som små stjärnor kanske – så kommer jag att finna att avståndet mellan dem är lika stort, om inte större, som mellan stjärnorna i rymden. Bordet innehåller mera tomrum än materia. Om planeten Jorden skulle pressas samman så att inget tomrum längre fanns mellan dess atomer blir den inte större än en tennisboll. Vem som helst som gick förbi skulle kunna stoppa den i fickan – om tyget höll förstås.

Min hand är byggd på samma sätt och om jag lägger den på bordet så känns det fast och handen sjunker inte rakt igenom bordet som dimma genom dimma. Det borde den ju göra om både bord och hand i huvudsak består av tomrum. Men handen kommer inte längre än till bordets yta som känns hård och trycker mot min hand med samma tryck som handen trycks mot bordet. Vilket har sin orsak i en av universums grundprinciper: att atomers energier stöter bort varandra med större kraft ju närmare atomerna kommer varandra.

Att jag kan se det bord jag sitter vid, som alltså mest består av tomrum, beror på att det ljus som träffar bordet stöts bort av krafterna som finns i bordsytans atomer. En del av detta ljus träffar sedan mina ögon, förvandlas där till snabba nervimpulser som i min hjärna ger mig bilden av ett bord. Men hur ser då bordet ut egentligen? Vad döljer sig bakom den gräns där ljuset reflekteras? Det kan jag inte veta!

De energier som vi tar emot med ögon, öron, näsa, smak och hudens känselkroppar görs alltså om till elektriska impulser som nerverna för vidare till hjärnan. Där måste sinnet sätta samman dem till en bild av yttervärlden. Den bilden vill vi sedan ge en mening som ökar vår förståelse av det vi ser. Förståelsen är viktig för oss. Förstår vi inte har vi svårt att handla rationellt. Ser vi ingen möjlighet att handla grips vi lätt av känslan av att inte ha kontroll i en farlig värld. Det i sin tur skapar rädsla.

Att förstå och handla skyddar oss i viss mån mot den ångest som finns lagrad i den vetenskap som vi alla har, även om den ligger djupt förborgad, att det vi tror vi

har förstått snart visar sig att vara någonting helt annat än vi trodde och att ingenting är säkert. ”Allting flyter” sade grekerna för länge sedan. ”Allt är illusion” säger österländska filosofer.

Men tillvaron är alltid verklighet – vår egen inre verklighet. Det är den enda verklighet som vi kan känna till, den enda vi kan ta emot direkt. Detta leder till en slutsats: vi får större kunskap om vår egen verklighet om vi lär oss hur vi tolkar och bedömer de signaler som kommer från ett okänt yttre. Kunskap om min egen verklighet börjar med att jag har kunskap om mig själv.

Vad har allt detta för relation till lidande och smärta? Den långa smärtan, kroppsligt eller själsligt utlöst, kan med tiden engagera alla våra livsfunktioner. Om vi skall kunna bromsa smärtans spridningsmekanismer måste vi förstå dem. Och det är mycket svårt om vi inte lär oss att förstå hur vi bedömer det som händer i den yttre världen och i kroppen, som ju från sinnets position också tillhör yttervärlden, samt lär oss hur vi reagerar på det som våra sinnen säger oss.

Mänsklig växt och mognad innebär att lära sig att tolka det som händer på ett sådant sätt att vi allt säkrare kan skapa och behålla balans och harmoni inom oss själva och i samspelet med det som omger oss. Så kan vi hindra smärtans mekanismer från att ta över alla våra livssystem. Ingen människa är garanterad att slippa lidande och smärta men här finns en möjlighet att göra något bättre av vårt liv på jorden.

Vi vill gärna tro att vi vet så mycket om oss själva och vår värld. I varje fall finns det en ganska utbredd övertro på hur mycket vi kan veta om den värld vi lever i. När det då händer sådant som vi inte kan förklara eller göra något åt är det lätt att känna oro eller rädsla. Den rädslan vill vi ofta kompensera med en tro att ”vetenskapen” har kunskap om allt det vi själva inte kan förstå. Särskilt stark blir tron när kroppen inte vill fungera som vi förväntar oss att den skall göra, när vi blir sjuka.

Den tilltron bygger ofta mer på hopp än fakta. Tack vare vetenskapliga metoder har vi fått mycket kunskap om naturen. I själva verket har vetenskapens sätt att samla kunskap rönt en framgång som är makalös i människans historia. Kunska-

pen har sedan omsatts i lika makalösa handlingar, positiva lika väl som negativa. Det är nog grunden till att många har en övertro på att man redan vet det mesta om det som går att se och ta på och om en hel del annat.

Planeten Jorden präglas nu på både gott och ont av människans skaparkraft. Logisk tankekraft och vilja möjliggjorde den industriella era som i sin tur står och faller med en vetenskap som avlockat naturen så många av dess hemligheter. Att tänka enbart objektivt och handla enbart konstruktivt har dock inte alltid varit lika viktigt, eller möjligt, i människans historia. Logiskt konstruktiva tankesätt ger dock större chans att överleva och människan är bra på både tänkandet och överlevandet. Ändå har en genomtänkt metod att med förnuft och logiskt tänkande lära sig förstå naturens hemligheter inte funnits längre än knappt fyrahundra år.

År 1619 skrev René Descartes – sin tids geni och underbarn – en uppsats om ”en ny metod att söka sanningen”. Den innehöll principer för hur man kunde forska objektivt, det vill säga finna ut hur naturen verkligen fungerar. De principerna blev sedan grunden till all vetenskaplig forskning. Och forskningen i sin tur lade grunden till den västerländska samhällsform som nu har blivit så förfinad och så tekniskt komplicerad att människor som inte klarar av att fylla i blanketter, och som inte kan hantera apparater, löper risk att inte själva kunna klara sin försörjning och sitt liv. René Descartes’ idéer innebar att vissa regler skulle gälla om man ville finna naturens objektiva verklighet.

Den första regeln lydde: ”*Godta aldrig någonting som sant om du inte tydligt inser att det är det.*” Det är en nyttig regel men den har ingenting med verklig objektivitet att göra. Den som betraktar och bedömer något kan aldrig vara objektiv. Hon har ju inget annat val än att utifrån sin egen kunskap och sina egna livsupplevelser tolka det som hennes sinnen säger henne om den yttre verkligheten. Och i den saken finns det ingen människa som är den andra lik.

Den andra regeln sade: ”*Uppdela vart och ett av de problem som du vill undersöka i så många delar som är möjligt.*” Den regeln är en viktig grund för all praktisk vetenskaplig forskning. Den har lett till mycket kunskap. Man kan titta på ett blad i mikroskopet för att se hur det är byggt. Man kan ta en bit av bladet och undersöka dess ke-

mi. Atomer kan man sönderdela och därvid lära sig förstå strukturen av vårt universum.

Men detta sätt att finna kunskap kan i människans händer också åstadkomma följder av mycket skilda slag. Vet man hur ett blad fungerar kemiskt så kan man skapa kemikalier som är dödliga för växter. Då har man möjlighet att döda ogräs och det kan ju vara bra. Men man kan också döda växtlighet i mycket större skala. Kan man spränga en atom i laboratoriet så går det uppenbarligen att åstadkomma samma sak i en ohygglig storleksordning.

Det råder ingen tvekan om att Descartes' andra regel leder oss till mera kunskap men det är nog tveksamt om den verkligen kan hjälpa oss att finna själva Sanningen. Är den användbar på fenomen som kärlek, sorg och glädje? Kan den användas för att förstå den del av människan som inte är materia, den del av henne som är väsensskild från kroppen och som inte syns för andra? Vi lever lika mycket i den delen av oss själva som i kroppen – kanske mer.

Den tredje regeln sade: *”Börja med det enklaste, det som är lättast att förstå, för att sedan steg för steg gå till det som är mest sammansatt.”* Det är förstås ett logiskt sätt att komma till förståelse av komplexa sammanhang men det tvingar oss att först besluta vad vi anser vara enklast och lättast att förstå. Vårt sökande av sanningen riskerar då att övergå till att vi konstruerar sanningar. Att tro att något är det enklaste är ingen garanti för att det är faktiskt så. Man ansåg under flera år att atomen var materiaens minsta enhet. Sedan kom man på att atomens kärna var sammansatt av ännu mindre element. Och nu ifrågasätter forskare om materia överhuvudtaget finns i verkligheten, om inte allt är energier vars samspel blir till rörelse och form och tid för människan.

Osäkerheten är vår verklighet. Våra sinnen ger oss aldrig någonsin en verkligare bild av Verkligheten än deras konstruktion tillåter. Var slutar alltså Verkligheten och var börjar illusionen? Hur kan vi veta vad som är enklast och lättast att förstå? Uppenbarligen bestämmer vi det själva, ofta utan att förstå att det är ganska lite som vi därmed har förstått. Men den ”sanning” som vi gör till vår har nästan alltid konsekvenser som vi inte hade väntat oss.

Descartes' fjärde regel sade: ”Gör så fullständiga uppräknningar och så allmänna översikter att du kan vara säker på att inte ha utelämnat något.” Den regeln utgör grunden för all statistik. Den gör det lättare att räkna ut hur vi når fram till någon sanning och att bekräfta vad vi funnit. Också denna regel har i sin praktiska förlängning gett många människor en högre levnadsstandard. Datorerna har gjort det möjligt att blixtnabbt katalogisera och bearbeta fler detaljuppgifter. Därför tror nu många att om vi bara har tillräckligt många data, och en förfinad vetenskaplig metodik, så kan vi förutsäga individers liv och hälsa, länders och kulturers uppgång eller fall och till och med det öde som vi fruktar hotar vår planet.

Det påstås dock att man har funnit att av tio framtidsstudier visar nio fel. Verkligheten blir nästan alltid något annat än vad vi tänkt den skulle bli. Descartes' fjärde regel gör det lättare att beräkna en bils bensinförbrukning men som hjälp till att förstå en människas helhet är den ganska verkningslös.

Om man ser sig om i den västerländska världen så finner man att dessa regler, trots att nästan fyrahundra år har gått, av många ännu vördas som en Helig Sanning. Men oavsett genialiteten i Descartes' idéer kan det diskuteras om förnuft och logiskt tänkande är människans enda verktyg för att uppnå kunskap. Detaljkunskap är inte enda sättet att förstå ett sammanhang. Om man tror att någonting är sant enbart om det kan förstås på samma sätt av alla andra så går man i en logisk fälla. Ingen varelse kan registrera och tolka sin yttre värld exakt på samma sätt som någon annan och ingen människa kan låta någon annan leva med i sin egen inre verklighet.

Med hjälp av enbart dessa regler, och den vetenskapliga metod som byggts på dem, lär man knappast finna Sanningen, Verkligheten bakom upplevd verklighet. Det gäller också sanningen om människan och hennes smärta. Att förneka allt det goda som ett ökat bruk av människans förmåga att tänka logiskt och förnuftigt har fört med sig vore dumt. Man bör dock inte glömma att det också har fört med sig att vårt sinnes andra sida, det vill säga intuition och känsla och det spontana helhetstänkandet, inte längre aktas särskilt högt. Men just de egenskaperna är förutsättningen för snilleblixtar och för nya sätt att tänka. De är kreativitetens grund.

Det finns knappast någon annan varelse på jorden som liksom människan kan fjärma sig ifrån sig själv och självmant avstå från sin helhet. Ett väsen som är tanke, fantasi och känsla, och på samma gång en biologisk organism vars livssystem är mycket gamla, har kanske svårt att komma undan denna splittring. En klyfta uppstår mellan själ och kropp och i den föds människans smärta och förtvivlan. Där inser vi att kropp och sinnen skapar gränser som omöjliggör den värld som vi har tänkt oss leva i. Här betalas priset för att vara både djur och ”nästan gudaväsen”. Men här föds också människans storhet eftersom vår smärta tvingar oss att tänka om och försona oss med det som inte går att ändra. Den tvingar oss att våga söka nya vägar till en högre livsfunktion, till bättre harmoni inom oss själva och mellan oss och världen.

Det är svårt att ta ut kursen mot ett mål om man inte vet var man befinner sig. Vill du finna nya bättre vägar i ditt liv så bör du veta vem du är och var du står och acceptera detta. Förstår du inte både dina delar och din helhet så blir du kvar i kaos. Hur du har hamnat där betyder inte lika mycket som att du inser var du är och funderar över hur du skall komma därifrån.

Om du har växt upp med västerlandets sätt att tänka är du tränad i att se detaljer. Men detta enbart hjälper inte när du också har behov av att förstå din egen helhet. Därför är det viktigt att du tränar dig att mera lita på din känsla och din intuition och mera våga släppa taget om den del av dig som talar om för dig hur ditt liv och världen borde vara.

Alltså – träna dig att våga vara mera öppen. Men för att det skall vara möjligt får du också godta att du är mer än bara en materiek lump, mer än en fantastiskt komplicerad biologisk automat, mer än någon av de roller som du själv och andra delat ut åt dig.



Vad är då en människa?

Man kan inte diskutera människans lidande och smärta utan att ha någon tanke om vad människan är, alltså någon sorts definition av henne. Här bryts oftast enighet för det går att välja sig en tro om människan från en mängd av läror och koncept. Vill man tro att människan bara är en klump materia, en komplicerad robot som automatiskt styrs av enbart biologiska funktioner, kan man finna stöd för detta. Men då landar man i svårigheter när man vill förklara sådant som medvetenhet, självupplevelse, identitet, kärlek, längtan och allt det som inte går att mäta eller väga. Vill man tro att människan är enbart själ och ande så uppstår också svårigheter för kroppen gör sig ständigt påmind.

Därför tycker många att det verkar vara bäst att tro att vi består av både själ och kropp. En svårighet är dock att ingen hittills säkert kunnat visa själens eventuella plats i kroppen. Fast, vänder man på tankegången, så har heller ingen säkert kunnat visa kroppens rätta plats i själen. Det är alltså svårt att med enbart logiskt och förnuftigt tänkande bevisa vad vi är. Det är faktiskt svårt att med vetenskapliga metoder bevisa att vi över huvud taget finns och att det i så fall finns en verklig värld som omger oss. Men hur det än förhåller sig med det så är det knappast praktiskt att ifrågasätta sin och världens existens. Man kan ju inte bortse från att kroppen och den yttre världen är grunden för vår egen vetskap om att vi existerar. Även om det skulle vara så att allt det yttre egentligen är illusion så känns den illusionen pinsamt verklig.

Gamla vishetsläror säger att människan och allting annat består av enbart energier och att det som vi förnimmer som materia är en skenbild som våra sinnen visar oss. Sinnena är inte byggda för att kunna registrera mer än en starkt begränsad del av verkligheten menar dessa läror. Men den kultur vi lever i just nu har å andra sidan under flera hundra år varit övertygad om att verkligheten inte innehåller mer än vad våra sinnen visar oss.

Cirkeln börjar åter slutas. Inom kvantfysiken, där man forskar i materiens innersta struktur, skapas nya teorier om att allt egentligen är energi. Materia är i så fall inte något annat än vår hjärnas tolkning av en okänd verklighet byggd på vår begränsade förmåga att registrera energier. Materien existerar alltså inte alls i verklighetens grund. Men den upplevs nog så verklig när man stöter stortån i en sten.

Det som världen innebär för var och en av oss måste ändå vara kopplat till individens föreställningar och tankevanor. Och det är svårt att ändra tankevanor. Om vår egen världsbild hotas känner vi oss oftast själva hotade. Om man då behöver tänka om bör det därför göras på ett skonsamt sätt. Ett litet steg på vägen kan då vara att man accepterar att en människa inte är en isolerad del av skapelsen utan del av något större och därmed uttryck för en större verklighet.

Ett litet stoftkorn i ett väldigt universum – det är människan. Storleksmässigt står hon lika långt från mikrokosmos som från makrokosmos. Alltså mitt emellan molekylens och galaxens storlek.

Om vi nu håller oss till västerlandets sätt att tänka är människan uppbyggd av materia. I så fall är vi alla mycket, mycket gamla. Vårt universum lär ha funnits till i femton miljarder år. Man säger att det föddes i en superexplosion, ”den stora smällen, the Big Bang”. De enorma mängder energi som då blev fria kastades med ljusets hastighet i alla riktningar. Omkring tre miljarder år behövdes innan detta ofattbara klot av energi här och var blev till materia i form av stora gasmoln som i enorma virvlar förtätades till solar och planeter. Man kan då roa sig med tanken att atomerna, materiens minsta delar, som ju har funnits sedan dess är ganska välanvända nu. Även vi består av dessa gamla, återanvändbara byggnadsstenar. Din kropp har alltså varit med i tolv miljarder år.

Människan är liv. På vår planet en högre form av liv. Vi vill själva gärna tro att vi är livets slutprodukt men bevisen för den vackra tanken saknas helt. Människan är ett däggdjur som liksom andra däggdjur kännetecknas av att ungarna blir till i mammans kropp, utvecklas där en tid och föds färdiga till formen men inte till funktionen. En nyfödd antilop kan inom några timmar följa flocken på sina egna

ben men för en människoungdom tar det många år att träna sina livsfunktioner så att den klarar sig på egen hand.

Inte bara den materia som vi är byggda av är gammal. Kroppens mekanismer är också mycket gamla. Historien om livet på planeten Jorden började i havet och går tillbaka mellan en och två miljarder år. Sannolikt bestod de första varelserna av en enda cell. Än i dag bygger energiomsättningen i människokroppens celler på de processer som fanns i livets allra första början. Hjärnans äldsta delar har funktioner som lär ha existerat i femhundra miljoner år.

En mänsklig hjärna består egentligen av flera hjärnor med mängder av förbindelser emellan dem. Alla ryms i samma låda – skallen. Den äldsta delen är vår hjärnstam. Den var från början fiskens hjärna och styr ”enkla” livsbevarande funktioner som sömnen, vakenhet, andningen och hjärtats gång. Men under årmiljoner ändrade naturen fiskens konstruktion från vattenvarelse till djur som kunde andas luft och därmed kunde röra sig i luften och på land.

Djur på land behöver mera avancerade funktionssystem än en fisk i havet. En ökenråtta överlever inte om den inte kan behålla kroppens inre fuktighet. Fisken lever mitt i blötan och behöver knappast något fuktighetsbevarande system. En isbjörn överlever inte om den inte kan bevara sin inre värme effektivt medan ökenråttan har bättre nytta av ett kylsystem. Öknar, regnskog, tundra, arktis – en mångfald av miljöer ställer skilda krav på djurens livsbevarande system. Landdjur måste alltså ha betydligt mera komplicerade funktionssystem än fiskar. Mellanhjärnan är den del av människans hjärna som reglerar dessa automatiskt styrda överlevnadsmechanismer för skiftande miljöer. Och de funktionerna har funnits till i över tvåhundra miljoner år.

Högre däggdjur begåvades med mer precisa och viljestyrda rörelser. De fick förmågan att med läten ta kontakt med sina likar. De fick en synförmåga som hjälpte dem att blixtnabbt fatta vad som är ett föremåls kontur, dess yta och dess bakgrund. Det är livsnödvändigt för ett djur som kastar sig från gren till gren i höga träd och lika livsnödvändigt när man skall ta sig över gatan i en storstad.

Människodjuret fick förmågan att tänka sammanhängande och med sina tankar bygga inre föreställningar. Så uppstod möjligheten att begrunda livets obekvä-

ma sidor och planera hur man skulle kunna undgå dem. Detta sköts av hjärnans mest moderna delar, framhjärnan och barken, vars funktioner skall ha existerat i femtio miljoner år.

Varelser som har vårt sätt att röra kroppen, som lufsar runt på sina bakre ben, som med de främre benen försöker bygga om sin värld och som balanserar skallen med organ för syn och hörsel högst uppe på sin kropp, lär på vår planet ha funnits till under kanske fyra årmiljoner. Man tror att själva människan har funnits över två miljoner år. Det är dock bara tiotusen år som har förflutit sedan människorna började att bygga byar och lärde sig att bruka jorden. Och det västerländska industrisamhället, med de livsvillkor som det har givit oss, har existerat knappast ens trehundra år.

Till sin konstruktion är människan alltså mycket, mycket gammal. De hjärn- och kroppsfunktioner som hjälper oss till överlevnad har en gång i tiden vuxit fram ur en miljö som knappast liknar den vi lever i just nu. Därför reagerar vi så ofta, som de däggdjur vi faktiskt är, med överlevnadsmekanismer som inte passar in i det liv vi måste leva. Eller snarare det liv vi tror vi måste leva eftersom vi oftast inte heller känner våra möjligheter att leva livet på något annat sätt.

Men människan är mer än kropp. Hon är också ”nästan gudaväsen”. Vad kännetecknar då en gud? Jo, en gud kan skapa. Och människan kan skapa! Gud själv är hon ju inte för hon är inte orsak till sin egen existens. Människan kan inte skapa liv (ännu?), men nästan allting annat tycks hon kunna skapa.

Själva kroppen skapar ingenting. Den bara lyder de order som hjärnan ger den genom sina styrsystem. Det som skapar inom oss är den del av oss som tänker, som kan känna och som gör sig föreställningar om den inre och den yttre världen. Det är den del av oss som också har en vilja att åstadkomma, eller inte åstadkomma, något. Att inte vilja göra något är också tecken på en viljeyttring. Man kan säga att för ”nästan gudaväsendet” i oss är kroppen ett kraftfullt redskap för att tillfredsställa viljan.



Energi och rörelse

Vetenskap om att människan är ett resultat av miljarder års produktutveckling i naturens verkstad är till liten hjälp när vi som individer råkar ut för livets svårigheter. När vi måste gå igenom lidande och smärta och har svårt att stå emot vår oro och vår rädsla samt kroppens reaktioner på allt detta, tröstar det oss inte alls att veta vilka kemikalier vi består av eller om vi liknar grisen mer än apan. Då behöver vi förstå oss själva på ett annat sätt.

Att tänka logiskt och förnuftigt samt handla rationellt är den grundprincip man strävar efter i den västerländska civilisationen. Detta och en bergfast tro att människan kan lära sig förstå naturen och forma den för mänskliga behov skapade en enastående hög kultur. Men den kulturen blev speciell för den har egenheten att nästan enbart fokusera på materia och teknik.

Man kan fråga sig om någon annan mänsklig civilisation haft en sådan enögd syn på livet. Studerar man detaljerna så entusiastiskt som vi gör blir det automatiskt svårt att förstå de intrikata samspel som pågår mellan det som omger oss och som vi ingår i. Vi lägger inte märke till dem eftersom de är i ständig rörelse. Vi är tränade att se den stillastående detaljen. Vi är medvetna om krafterns inverkan på oss men har svårt att se hur dessa verkningar kom till. Vad är orsak? Vad är verkan? Vi tänker ofta in en enkelhet i krafterns dolda spel. Som om deras energier bara rörde sig åt ett håll från den pol vi kallar ”orsak” till den pol vi kallar ”verkan”. Som om allt fungerade som överföring av elektrisk ström.

Andras inverkan på vårt humör fungerar till exempel inte alls så enkelt. Det mesta fungerar faktiskt inte alls så enkelt. Visst förstår vi att en kraft i ena riktningen ger en motkraft i den andra. Aktion ger re-aktion. En pendel måste komma till ett stopp för ju högre som den klättrar i sin bana desto mera hejdas rörelsen av jordens dragningskraft. Det går att förstå. Men de kraftspel som tillsammans utgör

universum är sannerligen inte enkla. Allt förändras, allting rör sig i förhållande till allting annat.

Man kan tycka att om allting har en verkan på allt annat, om allting rör sig och ingenting är fast och oföränderligt, så finns ju ingen ordning, enbart kaos. Men det vi ser som kaos kan på det högre planet vara ordning. De begränsningar som våra sinnen sätter, hindrar oss att se de krafter som spelar med i varje skeende. Vi ser en enda orsak och vi ser dess verkan men riktar oss då oftast bara mot det ena. Och så tror vi att det lilla som vi ser är verkligheten. Men i själva verket består ett skeende av många orsaker och deras verkan där varje verkan också kan ha återverkan på sitt upphov och på andra krafter.

Vi vill gärna tro att livets skeenden fungerar som en enkel gunga, en bräda som på mitten balanserar över någonting. Antingen är ena änden uppe och den andra nere, eller också är den ena nere och den andra uppe. En sådan gunga balanserar krafter. Brädans båda ändar rör sig men i motsatt riktning. Kraft ger motkraft, aktion ger reaktion.

I Kinas gamla vishetslära, taoismen, ingår också tanken att allting har sin motsats. Den ena polen i ett motsatspar är yang och den andra yin. Yang är det manliga, det hårda, det heta och det ljusa, det som ger ut. Yin det kvinnliga, det mjuka, det svala och det mörka, det som tar emot. Yang är berget, yin är dalen. Det som är fast är yang, det som flyter yin.

Också här har allt sin motpol. För varje yang ett yin och för varje yin ett yang. Alla krafterna tillsammans bildar ett oändligt komplicerat rörligt sammanhängande system. Man kan föreställa sig en gunga med ett oändligt antal brädor som alla balanserar över en gemensam mittpunkt medan varje brädas ändar, sakta eller hastigt, rör sig mellan ett slags yin och dess speciella yang. Om alla brädor balanserar över en och samma mitt så har man ett system som i sin helhet alltid är i vila trots att det i sina delar är i ständig rörelse.

Mycket talar för att allt som över huvud taget existerar fungerar på det sättet, både det som går att mäta och att väga och det som inte går att definiera så. Men eftersom vi inte har förmåga att se verkligt stora skeenden, särskilt om de verkar

över långa tidsperioder, så kan det vi ser som obalans faktiskt bara vara en detalj i ett betydligt större kraftspel som rör sig i perfekt balans.

Rörelse, som ju alltid innebär förändring, är grundprincipen för det universum där vi bor, det enda som vi känner till. Själva dess funktion är energi i rörelse. Delar av den energin kan våra sinnen registrera som en sorts förtätning. Vi kallar den förtätningen materia och den kan vi se och ta på och möjligen förstå.

All materia som vi ser med blotta ögat har en form av något slag. Fysiken talar om för oss att den är uppbyggd av atomer och att dessa rör sig hela tiden. Alltså är materien således i ständig rörelse även om den verkar vara låst i fasta former. Rörelse är energi och den atom som rör sig fortare har mer energi än den som rör sig långsamt. Atomer kolliderar också hela tiden. Den som rör sig fortast bromsas upp i krocken och den långsamma atomen ökar farten. Den atom som innehåller mesta energin får därvid dela med sig av sin energi till den som innehåller mindre.

Detta borde leda till att energin till slut fördelas jämnt i hela universum. När atomerna har krockat färdigt med varandra har alla samma hastighet. Man säger att vårt universum går mot ökad entropi. Det innebär att alla skillnader försvinner och att biologiskt liv inte skulle kunna existera i den form vi känner till.

Men om all materia är i rörelse och om allt som är i rörelse förlorar energi och därmed saktar av, hur kan det i så fall uppstå mera sammansatta energisystem? Hur kan atomer bilda molekyler? Hur kan det av enkla molekyler byggas ämnen så komplexa att det ur dem kan spira liv? Och hur kan sådana system bevara sin stabilitet?

Svaret är att naturens energier alltid växelverkar med varandra. Ett system som innehåller mindre energi kan förena sig med ett som innehåller mer. Så bildas sammanhållna energisystem där krafterna som ingår alla verkar på ett rörligt sätt. Om en kraft förändras i systemet åstadkommer det att andra krafter i systemet också ändras, ofta i en motsatt riktning. Så bevaras energibalansen i systemet och det förblir stabilt. Det utgör ett dynamiskt rörligt och balanserande system.

Om ett sådant energisystem skall kunna växa får det inte vara stängt för yttre krafter. Det måste kunna växelverka med andra dynamiskt rörliga och balanserande system för att kunna bilda nya större balanserande system med dem. Det finns förstås en risk att det nya mera komplicerade systemet blir instabilt och faller sönder. Men kan två i sig själva balanserande system nå en fungerande förening så uppstår ett dynamiskt balanserande system av högre ordning. Detta kan i sin tur sammansluta sig med andra och därmed skapa balanserande system av ännu högre ordning.

Det här är sannolikt en grundprincip i kosmos. Allt är energi i rörelse. Energierna kan verka med och mot varandra och därmed åstadkomma en balans. Utan den balansen mellan skilda krafter kan det aldrig bildas någon sorts stabil struktur. Men blir strukturen för stabil så minskar åter möjligheten att uppnå en balans med andra energisystem. Den kan då inte undergå förändring på annat sätt än att brytas ned i den upplösning som drabbar allt med tiden. Den kan inte växa. Utveckling kan aldrig ske om möjligheten till förändring inte finns. All rörelse ger upphov till förändring och det är förutsättningen för att något nytt skall kunna skapas.

Den enklaste atomen utgörs av en kärna samt en elektron som rör sig i en bana runt sin kärna. Om inga nya energier tillförs så balanserar elektronens energi – dess rörelse – de krafter med vilka kärnan verkar på den. Den fortsätter alltså att gå i samma bana runt sin kärna. Den faller inte in mot den och den försvinner inte bort från kärnan. Detta innebär att atomen är stabil och bibehåller sin funktion.

Mera sammansatta ämnen byggs upp av flera slags atomer. Det kallar man en molekyl. Om man ser atomen som det minsta balanserande systemet kan man säga att en molekyl består av flera sådana system som tillsammans bildat ett system av högre ordning. På varje ny nivå fungerar det på samma sätt.

Energiers lek, i det minsta och det största, är förutsättningen för universums rikedom av sammansatt materia. Men om man tänker efter så gäller också samma ordning för allt som inte är materia. Samma lagar gör att människans samhällen

kan växa och fungera. Samma lagar gör att du och jag kan växa till större mänsklig mognad.

I grunden strävar allt mot entropi, mot utjämning och stillestånd. Men så länge det finns något som ligger på en annan energinivå än något annat, kan det bildas öppna dynamiskt balanserande system. De kan fördela energierna inom sig på ett rörligt sätt och på så vis bevara sin stabilitet. Men de kan också växa genom att få energi från andra rörliga system och därmed bilda nya högre ordningar av likaledes sammansatta öppna och dynamiskt balanserande system.

Mikrokosmos byggs så upp till makrokosmos. Av atomer byggs det upp galaxer. Sammanhangen i vårt eget liv är ordnade på samma sätt. Men det är svårare att se eftersom vi själva är och ingår i system i vilka energierna kan vara mycket skilda till sin art och verkan.

Man kan ta vårt solsystem och dess förhållande till livet på planeten Jorden som exempel på ett sammansatt dynamiskt balanserande system:

System 1: Solens dragningskraft är stark och skulle kunna få planeterna att falla in i den. Planeterna i sin tur rör sig framåt mycket snabbt. Om inte solen fanns skulle de försvinna ut i universum. Men balansen mellan solens dragningskraft och dess planets rörelser ger som resultat att de kretsar runt vår sol i stabila banor.

System 2: I sina kemiska processer kan solen liknas vid en vätebomb. Reaktionen i solen balanserar dock varandra så att den brinner mycket länge i stället för att explodera på några ögonblick. Alltså får planeten jorden i sin bana runt vår sol hela tiden ta emot dess ljus och värme.

System 3: Livet på vår jord kan också ses som ett dynamiskt rörligt energisystem. Alla varelser som existerar här har del i många slag av samspel, både med varandra och med Jorden. Tillsammans bildar de det ekologiska systemet som står och faller med de första två systemen. Vårt ekologiska system kan inte bibehålla sin balans utan solens ljus och värme vilka är beroende jordens rörelse runt solen.

Trots att allt i universum rör sig och inget verkar vara fast och säkert finns det alltså i det kaos som vi människor ser en ordning som är själva grunden för livets exi-

stens och växt. Allt är växelverkan. Krafter skapar återverkanskrafter. Stabilitet kan bara förekomma när energier dansar i rörligt balanserande system. Alltför stor stabilitet i dessa leder till förstelning. Händer detta krävs ett energitillskott. Den stabila energibalansen i systemet rubbas då så att det ingår i ett nytt system av högre ordning. Det är en grundprincip för allt som växer. Tillväxt innebär förändring, förändring skapar möjlighet för tillväxt. Så fungerar allt. Så fungerar människan med sin kropp, sitt sinne och sin ande. Så fungerar människan i världen. Så fungerar världen.



Medvetandet

Om man liknar människan vid ett öppet dynamiskt balanserande och rörligt energisystem, uppbyggt av ett antal underordnade system, är det lättare att bilda sig en föreställning om de energier som tillsammans bildar hela människan. Vilken del av människan har i så fall störst betydelse?

Många skulle kanske säga att kroppen är det viktigaste systemet för utan kroppen åstadkommer människan ingenting i denna värld. Det är sant. Å andra sidan åstadkommer kroppen inte heller något av sig själv. Kroppens livsbevarande system är automatiska och fungerar länge om de får den luft, den vätska och den näring som behövs. Isolerad kan dock kroppen bara sköta om sin egen överlevnad. Den kan inte åstadkomma något mera konstruktivt utan att det finns en styrfunktion. Till och med för något så pass enkelt som att ta ett enda litet steg. Något måste alltså finnas som har tänkt sig att det går att ta ett steg, besluta sig för det och få kroppen till att ta det steget.

Detta något är medvetandet. Medvetandet är viktigast för människan. Om det inte finns, vad kan då aktivera kroppen till en mera komplicerad handling? Å andra sidan är medvetandet beroende av kroppen. Upplevelse av yttervärlden i form av syn och hörsel, känsel, smak och lukt är medvetandeprocesser. Men ögon, öron, hud, mun och näsa som tar emot signaler utifrån tillhör kroppssystemen likaväl som nervsystemet som leder in signalerna från kroppens yttre gränser.

Medvetande kan definieras som förmågan hos en organism att varsebli sin livsmiljö. Har den bara något slags signalsystem som kan informera om förändring i den egna kroppen och i yttervärlden så har den ett medvetande, det må vara än så primitivt. Det kan vara bra att ha i minnet så att vi handlar rätt mot liv i alla former.

Människans medvetande skiljer sig, så långt man vet, från andra varelsers på jorden. I vårt medvetande ingår en speciell funktion som innebär att vi, som på avstånd, kan iaktta oss själva. Vi kallar det medvetenhet. Medvetenheten gör att jag kan veta att jag finns, att jag kan veta att jag vet. Detta är en märklig egenskap som ännu inte fått en godtagbar förklaring. Den egenskapen gör det möjligt att inse att jag är en individ. Den är alltså förutsättningen för självinsikt.

Medvetenhet gör oss till människor. Den hjälper oss förstå den sorg och vrede som vi kan känna över det som hänt, förstå vår rädsla inför det vi tror skall hända, förstå vår smärta av att vara ensamma i en värld som ofta gör oss illa. Men medvetenhet är lika viktig för att vi skall våga vända oss mot nya möjligheter, beträda nya vägar och därmed ge oss själva hopp och nya chanser att få känna harmoni och glädje.

Medvetandet omsluter allt i oss, från våra äldsta livsbevarande funktioner till de högsta och de mest subtila. Vill man beskriva människan på ett holistiskt sätt, det vill säga som en helhet som i sig är odelbar men som kan bestå av olika funktioner, så är det rätt att säga att medvetandet är det centrala energisystemet.

Många sätter likhetstecken mellan hjärnan och medvetandet. Men hjärnan är ett kroppsorgan, en biologisk vävnad med volym, med form och konsistens. Medvetandet, upplevelsen, har inte dessa materiella egenskaper. Det rör sig alltså om två skilda kvaliteter och eftersom vi hittills aldrig kunnat väga eller mäta föreställningar och tankar – och inte heller känslor – så är det inte lätt att säga var vår själ och ande slutar och var materien börjar och om de ens befinner sig på samma plats.

Psyket är ett användbart begrepp för denna del av oss som inte är materia. Man har delat upp det i funktioner och man har gett dess egenskaper namn. Men begreppet ”psyke” upplevs ofta negativt. Felfunktion i psyket accepteras inte särskilt lätt i vår kultur. För många känns det lite skamligt. Ett fel på kroppen anses mera acceptabelt, är lättare att visa andra och kan ofta också ge oss extra kärlek och intresse från vår nästa.

Sinnet är ett mindre värdeladdat ord. Ordet har dock i det svenska språket en begränsande betydelse och syftar mest på våra sinnesegenskaper. I engelskan är ordet ”mind” mer användbart. Det betyder också sinne men har en vidare betydelse. ”Mind” kan avse allt medvetande som inte hör till andens plan.

Själen har alltid haft en given plats i poesin. Själen anses innefatta känslan, viljan och förståndet. De försiktiga tar också till begreppet själ när de talar om medvetenhetens högsta rymder och inte vågar säga det betydligt farligare ordet ”ande”. Begreppet ”själ” används ofta som symbol för det som utgör någons eller någots inre väsen. Kropp och själ, två delar av oss. Men i en helhetssyn på människan fungerar de naturligtvis som ett. Det gäller att bestämma sig. Antingen är människan hel, ett samspel mellan alla sina delar och en syntes av dem, eller också är hon flera skilda ting. Vilket av dem är då människan?

Anden anser många vara något som är reserverat för de teologiskt lagda. Men var och en som någon gång har kämpat sig igenom djup förtvivlan vet att människan har en ande, en sorts inre vetskap om det ovetbara. Djupast inne i ett nattsvart kaos kan vi få en aning, en känsla av tillhörighet med andra dimensioner och en visshet om att inom oss finns något som inte kan förstöras. Det rör sig oftast mera om en känslofärgad insikt än om något som förnuftet kan förstå. Men känslan av att ha förankring i en verklighet som inte är den dimension som vi till vardags kallar verklighet är ofta det som hjälper oss igenom ångest, lidande och smärta.

Medvetandet kan alltså ses som ett dynamiskt balanserande system bestående av skilda delar där varje del berör och blir berörd av andra delar men själv är ständigt skiftande och rörlig.

Innan man har blivit mera filosofisk av sig tänker man sig kanske att medvetande är samma sak som det man är medveten om just nu, i detta ögonblick. Vi sätter alltså gärna likhetstecken mellan ytmedvetandet – det som vi ”vet” när vi befinner oss i vaket tillstånd – och medvetandet som helhet. Men det mesta ligger under

ytan och är inte särskilt lätt och inte alltid så behagligt att komma åt med viljan och aktivt föra upp till vår medvetenhet. Först när någonting får oss att reagera på ett sätt som vi själva inte hade väntat oss misstänker vi att vi har större djup. Det som ryms i ytmedvetandet är en mycket liten del av alltihop. Trots det kan vi med tiden lära oss rätt mycket om det som finns i våra egna djup och därmed vidga vår medvetenhet.

Det som inte utgör ytmedvetandet kallar man det undermedvetna. Det kan delas in i flera plan. Närmast ytan finns det förmedvetna. Ur detta kommer våra drömmar. Intuition, den inre kunskap som inte kommer ur förnuftet, föds också i det förmedvetna. Och ur det förmedvetna bryter våra snilleblixtar fram i plötslig klarhet.

Det sinnesinnehåll som ligger djupast gömt kallar man det omedvetna. Några lärar talar också om ett högre omedvetet skikt som tillhör själ och ande, till skillnad från ett lägre omedvetet som rymmer våra drifter och instinkter. I det omedvetna lagras människodjurets ärvda överlevnadsmekanismer. Vår barndoms och vår ungdoms alltför outhärdligt svåra lidanden och smärtor bevaras också där, gömda för medvetenheten. Trots detta deltar de med sina energier i medvetandets dynamiska funktion och verkar i vårt psyke under långa tider.

Nu måste man ha klart för sig att alla logiska förklaringar av detta slag är tankekonstruktioner, föreställningar som gör det lättare för vårt förstånd att begripa ett och annat sammanhang i den upplevda verkligheten. Nya teorier säger att medvetandet i själva verket är summan av en mängd upplevelseenheter, öar av upplevelser och minnen som är helt skilda från varandra men som kan länkas samman av tankebroar. Vi kallar dessa tankebroar associationer. Tack vare tankebroarna upplever vi ett sammanhållet flöde i vårt ytmedvetande. När tankebroarna är borta har vi ”glömt”. De flesta har nog upplevt att kommunikationen mellan dessa öar av upplevelse kan brytas. Vi förlorar sammanhanget, ”tappar tråden”.

Medvetandet kan hålla kvar det innehåll som tillförts under individens liv betydligt längre än många kanske tror. En gammal människa kan minnas händelser från treårsdagen men har kanske glömt allt det som hänt på förmiddagen. Om inte

hjärnan skadas suddas det vi upplevt inte ut utan förs från ytmedvetandet till minnesbankarna i djupet. Något som för länge sedan lämnat vår medvetenhet kan med tiden komma upp till ytan som ett minne som vi inte visste att vi hade. Allt som vi har upplevt har alltså under långa tider någon sorts betydelse för oss.



Kroppen

Kroppen är det andra av människans stora dynamiskt balanserande system. Den är uppbyggd av system av lägre ordning, kroppsorganen. Ögon, öron, näsa, smakorgan och hudens känselceller är dess antenner mot den yttre världen. De är särskilt byggda för att ta emot information som de gör om till nervsignaler. Dessa skickas sedan in till hjärnan som ju också är ett kroppsorgan. Där någonstans i hjärnan förvandlas nervinformationen till medvetande, upplevelse.

Vi kanske tänker oss att det är ögonen som ser. Men ögonen upplever ingenting. Bättre än att säga att vi ser med våra ögon är att säga att vi ser igenom dem. Det får oss att minnas att de bara är stationer där det som når dem från den yttre världen görs om till nervimpulser. Men inte heller nervimpulserna är det vi ser. På något vis förvandlas kemiskt-fysiologiska processer till en bild i sinnet. Först då blir vi varse det som ögonen tar in från den yttre världen.

Sinnet tolkar och bedömer allt som kommer till det, medvetet eller omedvetet. Det kan inte låta bli att sätta samman den information som kommer in och det måste ge den en betydelse fast vi kanske inte kan förstå den genast. Upplevelsen blir därmed helt unik för var och en av oss. Två människor upplever aldrig samma sak på samma sätt. Sedd ur detta perspektiv är kroppen inget annat än en komplicerad apparat som bearbetar signalerna som kommer in från yttervärlden och sänder ut information.

Tidigt i vårt liv talar vi om kroppen som ”min kropp”. Ett barn kan säga att ”min fot gör ont”. Vi antar alltså helt spontant att kroppen är ett ting som någon har. Vi antar att det finns en innehavare till kroppen. Mera sällan frågar vi oss vem det är och var den finns. Under mer än tjugo år som opererande kirurg och ortoped fann jag heller aldrig någonsin det lilla rum där innehavaren av kroppen kunde tänkas bo. Är det enbart hjärnan som hon vistas i? Är hennes bostad hela kroppen? Eller bor hon kanske utanför?

Man kan finna troende för alla dessa teorier och för fler därtill. Ingen av dem kan dock stödja sig på vetenskapliga "bevis". Men hur oupplösligt än medvetenheten om oss själva tycks vara bunden till vår kropp så har de flesta av oss känslan av att vi är mer än kroppen. Vi har en, ofta djupt förborgad, längtan till liv och självupplevelse som inte är beroende av kroppens liv och död. Människan har en inbyggd längtan efter evighet.

Även om man tror att det finns en ande i oss, en individ som aldrig någonsin kan dö, så är vår kropp den enda form av existens som våra sinnen kan berätta om. Kroppen är den enda form som ger oss hemorts rätt på jorden och som gör oss till en del av den. Genom kroppens ögon ser vi himlen, solen, markens grönska, människor och djur. Genom kroppens öron hör vi fågelsång och barn som gråter. Blommors doft kan vi ta in och dödens stank. Känslensinnet kan förmedla den rika verkligheten i ett kärleksmöte men också smärtorna från sår och skador.

Kroppen är det instrument som låter oss uppleva jorden och allt som hör till den. Med kroppen visar jag mig själv i världen. Den är uttrycksmedlet för min rädsla, för min sorg och smärta. Den är min möjlighet att ge till andra något av min glädje, av min kärlek och min omsorg. Kroppen överför min fantasi och kreativitet till synlig verklighet.

Men kroppen tjänstgör inte enbart som ett kommunikationssystem mot yttre världen. Den själv ger ökat innehåll åt livsupplevelsen: lyckokänslan i att röra sig harmoniskt, den sköna mättnadskänslan när man ätit gott och obehag och smärta när den skadas.

Det är modernt att tro att kroppen har ett eget minne. Beröring av ett kroppsområde som någon gång i livet har varit utsatt för en särskild smärta kan efter år av glömska väcka både tankeminnen och känslorna i det som hände. Man säger att den smärta som vi upplevt har vi kvar men gömd i kroppens celler. Alltså kan vi genom att bli kroppsmedvetna med hjälp av rörelser och kroppsberöring väcka det vi inte längre minns. Varje människa som lär sig något om sina egna inre reaktioner kan så småningom bekräfta detta.

Kanske är det så att kroppens celler kan minnas mer än det som finns i arvsanlagen som de härbärgerar. Det är inte lätt att veta. Men vi vet att det som händer med vår kropp alltid rapporteras via nervsystem och blodomlopp till hjärnan. Där lagras våra minnen som elektriskt-kemiska processer. I den formen har de dock ett begränsat värde för oss. De måste först förvandlas till upplevelse innan vi kan göra bruk av dem.

Om nu kroppens kommunikationssystem – dess antenner utåt – sänder in signaler som liknar den information om någon särskild händelse som den någon gång i det förflutna sände in, så kommer detta att fungera som en nyckel. Den nyckeln öppnar hjärnans minnesbankar så att vi åter minns allt det som en gång hände. Och den öppnar inte bara upp för tankeminnen utan också för de känslor och de kroppsörnimmelser som väcktes då.

Därmed kommer man tillbaka till ett helhetstänkande. Kropp och sinne kan inte skiljas från varandra. Det som rör sig inom oss uttrycks olika i dessa två system, men det som händer i det ena speglar alltid det som händer i det andra.

Ändå kan man inte påstå att kropp och sinne skulle vara jämförbara i betydelse. Om jag inte kan uppleva det som händer i min kropp och i den yttre världen så spelar det som sker där inte heller någon roll för mig. Men är medvetandet intakt kan livsupplevelsen bli rik, trots att många kroppsfunctioner kanske slagits ut. Det finns många lysande och mycket levande exempel på att det verkligen fungerar så. Ur den aspekten kan man säga att medvetandet (sinnet) är överordnat kroppen.

Den medvetenhet om mina inre mekanismer som jag har avgör om jag själv har någon talan i kroppens reaktion på det som rör sig i mitt sinne. Vill jag helas, vill jag mogna till balans och harmoni så måste jag förstå att kroppen har förmåga att med sina reaktioner spegla känslostarka inre bilder. Kan jag inte ändra dessa så ändras inte heller kroppens reaktioner. I arbetet med detta är det bra att veta att det är lika möjligt att med kärleksfull och varsam kroppsberöring väcka och få insikt om de känslomekanismer som gör ont som det är med hjälp av psykoterapi.

Kroppen är i huvudsak ett fordon och ett kommunikationssystem i tjänst hos kroppens innehavare. Om det inte fanns en innehavare av kroppen, en medvetenhet

som kan betrakta den och fundera över det som händer där, så vore människan inte något annat än en biologisk automat. Men trots vår förmåga till medvetenhet så är vi också däggdjur och alla däggdjurs kroppar fungerar automatiskt vad gäller underhåll och överlevnad. Det goda är dock att de automatiska systemen kan förändra sina reaktioner när det krävs. Kroppens styrsystem kan lära sig.

Överlevnadsmekanismerna på den allra enklaste nivån utgörs av reflexer som bara försiggår i kroppen. Sinnet hinner inte med. Det enklaste exemplet på en sådan reaktion är när man oavsiktligt håller fingret i en låga. Smärtnervernas yttersta förgreningar i huden registrerar vad som händer och sänder genast smärtsignaler in till ryggmärgsbanorna. Därifrån leds de i första hand till nerver som går ut till armens muskler, spänner dessa och så rycks handen undan lågan. Det tar längre tid för nervsignalerna från fingertoppen att nå upp till hjärnan än till armens muskler. Alltså börjar handen ryckas undan innan hjärnan ”vet” att det gör ont i fingret.

Hjärta, lungor, njurar, blodomlopp och alla andra livsnödvändiga organ styrs också automatiskt. Men i allting annat handlar människans kropp på uppdrag av medvetandet, innehavaren av kroppen, som dock inte alltid är medveten om vad det är hon har bestämt och varför. Man har beräknat att ytmedvetandet i varje givet ögonblick innehåller bara en miljondel av den information som hela sinnet rymmer. När jag tror att jag bestämmer mig för något helt ”medvetet” är detta ofta inte något annat än ett synligt kvitto på beslut som redan fattats i det omedvetna. Eller bättre uttryckt: ett beslut som jag har tagit i mitt omedvetna. För det omedvetna är ju också jag. Jämför med en dator där det processorn gör inte kommer upp på skärmen förrän signalerna nått dit.

Genom kroppens kommunikationssystem får vi signaler om att något händer utanför oss själva: vi upplever något. Upplevelsen påverkar sedan kroppsorganen genom samma kommunikationssystem. Så styr medvetandet, innehavaren av kroppen, min kropp till reaktion och handling. Med hjälp av kroppen åstadkommer sinnet kreativa handlingar, kärleksfulla relationer, konst, vetenskap och samhällsbyggande. Men också allsköns ofog och besvärligheter för mig själv och andra.

Kroppen är ett bra exempel på ett öppet rörligt energisystem sammansatt av liknande system av lägre ordning. Vart och ett av kroppens enskilda organ utgör ett system i sig med biologiskt-kemiska funktioner vilka skapar relativt stabila kraftspel i organet men som också har begränsad öppenhet mot andra rörligt balanserande system i kroppen. Vid behov kan till exempel hjärtat öka rytmen när kroppens vävnader behöver mera syre. Men dess möjlighet att ändra sin funktion, sin rörlighet, har gränser som sätts av en betydande stabilitet i formen. Hjärtat är en pump bestående av muskelvävnad och kan inte vara något annat. Hjärtats öppenhet för energipåverkan är således begränsad.

Så är det med de flesta kroppsorgan. Kroppen har dock också rörligt balanserande organsystem som är inte så stabila till sin form men som i stället har stor bredd i sin funktion. Till dem hör blodomloppet, nervsystemet, hormonsystemet och immunförsvaret. Det är förenande system som har stor öppenhet mot kroppens andra balanserande system. Om kroppen i sin helhet skall lyckas att bevara sin balans måste dynamikens lek hållas inom vissa gränser. Detta kräver styrsystem och den funktionen sköts av de förenande systemen. De fungerar automatiskt men kan av innehavaren till kroppen störas grundligt. Flera av dem utgår ifrån hjärnområden där kropp och sinne möts och de deltar därför alltid i medvetenhetens dynamik.

Vi är alla innehavare av ett fantastiskt kollektiv av celler som bildar olika organ. Tillsammans med de sammanbindande och styrande systemen är de kroppen. Som vi redan konstaterat är kroppen individens kommunikationssystem och fordon. Medvetande/medvetenhet är föraren av kroppen och i ett balanserande och rörligt samspel bildar dessa två system ett system av högre ordning, en mänsklig individ. Men utan förare är kroppen ingenting och kan inte överleva länge.



Omvärlden

Kropp och sinne i dynamiskt samspel – är det hela människan? Nej det räcker inte, en människa är mer. Vi är ju barn av jorden, en del av allt som är speciellt för vår planet, och därmed är vi också delar av ett fysiskt universum. Allt som omger oss påverkar vi och allt omkring oss kan påverka oss, även om det inte sker direkt. Varje ögonblick i livet finns vi mitt i allt det andra.

Det är svårt att utan ångest tänka sig att ensam finnas till i en oändlig rymd som är fullkomligt tom. Tomhet utan någonting som innesluter den kan förnuftet inte fatta. Begreppet tomhet är för oss detsamma som innehållet i en kakburk som inte innehåller kakor. Man kan se att den är tom för inom burkens väggar finns det inga kakor. Å andra sidan ser man burken så tomheten är inte absolut.

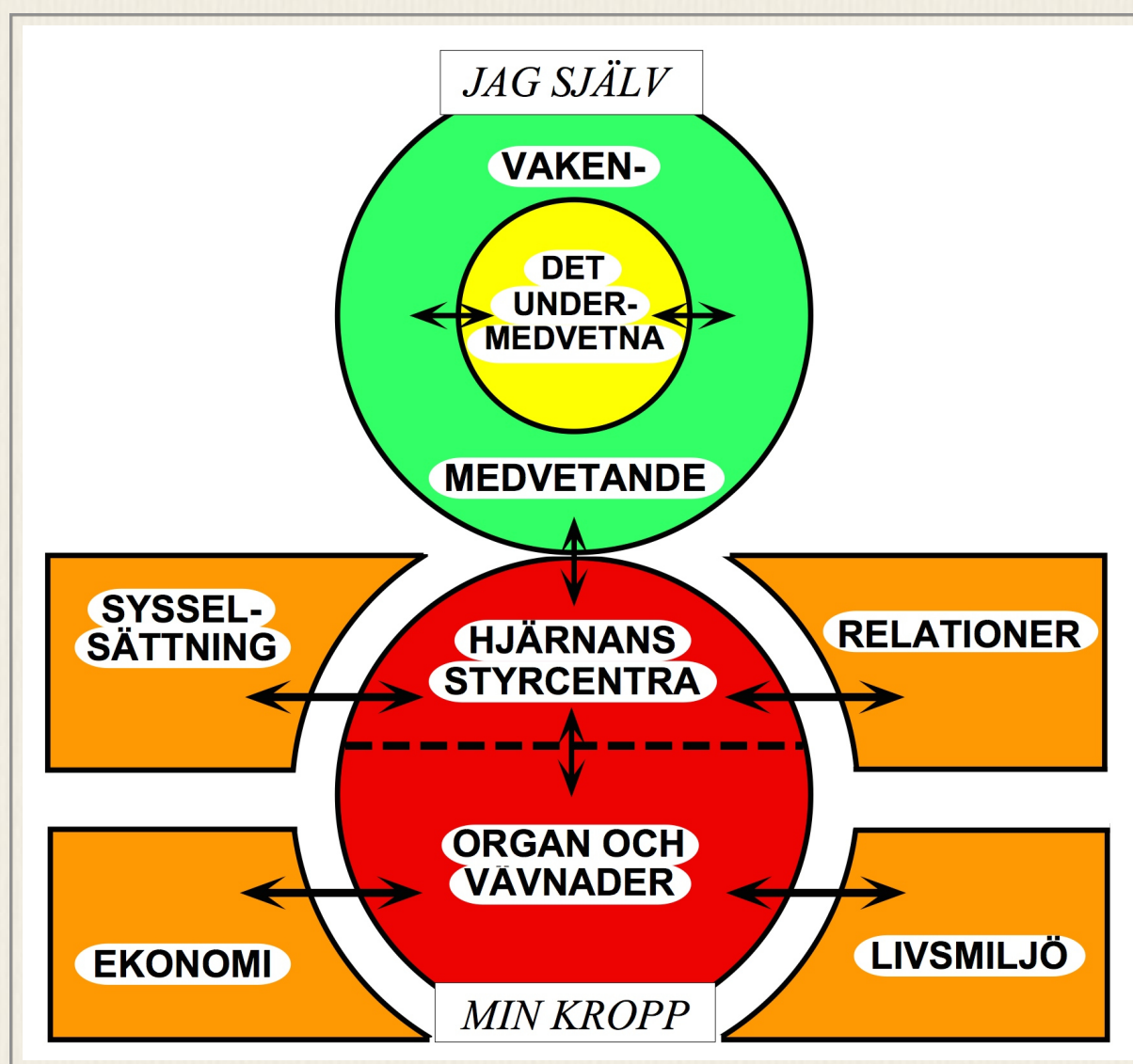
Jag själv har aldrig kunnat acceptera tanken att universum slutar någonstans och där bortom finns det inget mera. Som liten tänkte jag mig alltid att om man reser ända ut till universums slut, lämnar sista vintergatan bakom sig och går och går i mörkret, så kommer man till slut fram till en väldig vägg av bräddor. I bräddorna finns kvisthål som det lyser ur och om man lägger ögat till ett hål ser man in i himlen.

Nej, begreppet tomhet kan förnuftet inte fatta. Från vår tillkomst omsluts vi av allt som tillhör jorden och jorden omsluts av ett synligt kosmos. Vi kan inte veta och förstå vad det skulle innebära att inte vara del av något annat. Visst finns det särskilda tekniker med vilka man kan lära sig uppleva tomhet. Men där vill man genom inre stillhet, utan tankar eller känslorörelser, uppleva sinnets tomhet. Det handlar inte om att med logikens och förnuftets hjälp förklara det som inte är.

Också när det gäller att förstå hur oupplösligt människan är bunden till sin yttre värld är det till hjälp för tanken att se allting som ett samspel mellan rörligt balanse-

rande system av energier. Då framgår mycket tydligt att de system som utgör själva människan inte kan begränsas enbart till växelspelet mellan kropp och sinne. Så långt vi kan förstå finns inget ting i detta universum som existerar enbart för sig självt, utan omvärld och utan något slags förhållande till den.

Fig. 1 Hela människan – ett rörligt balanserade energisystem



Våra ögon säger oss att varelser och ting är olika till formen och ser ut att vara skilda från varandra och från oss. Men det är en missuppfattning som har sin grund i ögats konstruktion. Blunda och håll någons hand en stund så märker du att gränsen mot en annan varelse inte alls känns lika skarp som synen påstår att den är. Gå i en saluhall och pröva att med lukten finna den exakta gränsen mellan skilda dofter. Försök att skilja varje enskild smak från alla andra i din älsklingsrätt. Du inser att det inte alltid är så lätt att säga var det ena slutar och det andra börjar.

Radarvågor går igenom människor och djur. Om våra ögon hade radarns egenskaper, vad skulle vi se då? Hur är världen för en hund som känner lukter bättre än den ser? Hur är världen för en myra? Existerar människans värld för den? Nej, det gör den knappast. Myran ser en annan värld.

Den slutsats som man måste dra av detta är att lika många skilda världar finns som det finns varelser med någon sorts upplevelseförmåga. Hur den yttre värld ser ut som varelsen förnimmer är helt beroende av de organ som tar emot signaler utifrån. Ändå kan man konstatera att både människa, hund och myra tycks befinna sig på samma plats.

Vi bedrar oss alltså om vi tror att vi är skilda från varandra och från allting annat. Våra ögon registrerar inte luft och därför ser vi mellanrum. Men luft är också något materiellt, en blandning av ett flertal ämnen. Vi ser den inte men den fyller ut det som för oss ser ut att vara tomt.

Om flera människor samlas i ett rum så andas alla in av luften, tar syre ur den till sig själva och andas ut det som blir kvar tillsammans med de gaser som bildas när cellerna förbrukar syret. Och det som alla andas ut i rummet blandar sig med luften där, som ju alla andas in igen. Kan vi komma närmare varandra? Det är som om vi vore klimpar i en soppa. Varje klimp tar smak av soppan och varje klimp ger också soppan smak och därmed ger den smak åt alla andra klimpar.

Vårt samspel med den yttre världen innebär ett energiutbyte. De ämnen kroppen ger ifrån sig och de som den tar in kan ses som energi bunden till materien. Relationerna till andra varelser kan också ses som energiutbyten i ett ständigt växelspel. Men här rör det sig om energier som inte är materia, som inte är av fysikalisk art. Så är människan en del av många kraftspel i den värld som omger oss.

Fyra delar av vår omvärld är viktiga för oss (figur 1). Den första är naturen, vår livsmiljö. Den andra utgör relationerna till andra av vårt släkte. Den tredje innefattar våra ekonomiska behov: kläder, bostad, matförråd och materiella värden med vilka vi kan byta till oss andra värden. Den fjärde bygger på den sysselsättning som vi behöver för att vårt sinne och vår kropp skall få motion. Allt detta är faktorer

som själva bildar, eller ingår i, komplicerade dynamiska system som skapats av naturen eller människan.

Livsmiljö

Vi är beroende av rätt miljö. Och inte bara rätt miljö för släktet. Varje individ har något slags behov som skiljer sig från andras. Vi är beroende av vänskap med naturen, av luft och sol, av regn och vind, av värme och av svalka. Men naturen är också till en del beroende av oss. Det står i människans makt att skövla och förstöra sin egen livsmiljö, den enda hon har arvsrätt i.

Det förhållandet bör stämna oss till extra ödmjukhet, för jordiskt liv kan bara existera inom mycket snäva gränser. I vår tid tycks många lida av den galna tanken att vi väljer själva om vi önskar ingå i ett växelspel med vår miljö, trots att den är den absoluta förutsättningen för biologiskt liv.

Visst kan människan försöka vägra samarbeta med naturen, enskilt och som släkte, och därmed såga av den gren hon sitter på. Men det är i så fall ganska obetänkt för vi människor behöver vår planet. Det är den enda lämpliga planet som vi har tillgång till. Vi behöver den men det är inte säkert att planeten har behov av oss.

Relationer

Vi är beroende av goda relationer med andra av vårt släkte och med andra släkten. Människan är ett flockdjur. Därför är det viktigt att vi känner att vi har en plats i flocken. Visserligen finns det ganska många människor omkring oss och är man i sin mest aktiva ålder med familj och barn, yrkesverksamhet och vänner kan man ofta känna sig som centrum i ett oupphörligt vimmel. Då är det skönt att vara för sig själv ibland. Men om en människa isoleras långa tider ifrån andra mår hon dåligt och förtvinar på samma sätt som andra djur. Det kan man se hos gamla som isolerar sig när livskamraten dör. Till och med ett djur som enda sällskap kan då vara det som hjälper dem att bibehålla sin psykiska och kroppsliga balans.

Flocken kan ge individen trygghet i form av skydd mot yttre faror. Det skyddet har ett pris: individen måste i de flesta djursamhällen foga sig i den sociala roll som flocken ger den. Likadant är det för människan. Det går att omplacera sig i hierarkin men det är svårt och kräver ofta kamp.

För oss blir flocktillhörigheten kanske ännu mera komplicerad än för djuren. Som människa har jag ju en föreställning om mig själv som individ, en självbild. Från den bilden hämtar jag min känsla av ett eget värde. Så länge det jag tror jag är bekräftas av de andra känner jag mig trygg i flocken och i livet. Men jag har mycket svårt att finna lugn och trygghet i min existens om ingen vill bekräfta den bild jag har av mig. Vi människor behöver alltså goda relationer som kan spegla vår identitet, liksom vi naturligtvis kan göra samma tjänst åt andra.

Ekonomi

Vi är beroende av kläder och en bostad som skyddar oss för regn, för vind och kyla. Vi är beroende av värme, om den så bara utgörs av en öppen eld. I vår kultur är vi också starkt beroende av komplicerade maskiner, av snabba kommunikationer, av vattentoaletter och allt det som utgör grunden för vår levnadsstandard. De är de yttre tecknen på vårt ekonomiska system. Och det griper in i våra liv på många sätt vi inte tänkt oss, fastän vi själva skapat det.

Sysselsättning

Vi är, precis som alla andra däggdjur, beroende av sysselsättning. Vi vill få utlopp för det rörelsebehov som både kropp och sinne har. Om de inte stimuleras regelbundet så förtvinar de och livsfunktionerna försvagas. Tänk på djur som länge hålls i trånga burar eller fångar som har satts i isoleringscell. Men om kropp och sinne används rätt så kan de länge bibehålla sin funktion.

Sysselsättning är dock inte samma sak som det som många lägger i begreppet ”arbete”. Det nakna människodjuret måste skydda sig med varma kläder, ha en boplats och hon måste skaffa mat för dagen. Behov och tillgång avgör hur mycket tid och energi hon måste lägga ned på överlevnad.

I rika länder håller man sig med en levnadsstandard som kräver att man varje dag i många timmar samlar medel till sitt uppehälle och till underhåll av materiella ting men så har det inte alltid varit i människans historia. Det sägs att man hos ”primitiva” stammar som lever i en rik natur kan samla mat för tre till fyra dagar på bara några timmar. Man får alltså tid att umgås, tid att sysselsätta sig med sådant som är spännande och roligt. Men i det västerländska industrisamhället måste många människors behov av sysselsättning och motion för kropp och sinne tillgodoses på arbetsplatsen. Man tvingas kombinera de två viktiga systemen sysselsättning och försörjning och det är detta som vi kallar arbete.

Det finns ingenting som säger att arbete i denna mening alltid är till nytta för människans harmoniska funktion. Det beror helt på vad arbetsinnehållet ger oss kroppsligt och mentalt. Samlandet av bär och rötter samt jakt på vilda djur var en gång människans huvudnäring och det gav säkert en helt annan sysselsättningskvalitet än många själsligt trista och kroppsligt monotona industriarbeten. Sådana kan lägga sig i vägen för en harmonisk livsfunktion eftersom den sysselsättning som högre däggdjur har behov av till största delen är en lustbetonad allvarslek.

Vi skiljer nu på arbetstid och fritid. Det vore inget fel med det om inte bibehållandet av levnadsstandarden hade krävt allt större energi- och tidsinsatser också hemma. Dessemellan sjunker vi ihop och orkar bara stirra slött in i TV-apparaten. Trots vår dyrt betalda ”fritid” unnar vi oss inte lustbetonad aktiv sysselsättning. I längden tar vi säkert skada av ett sådant sätt att leva, kroppsligt och mentalt.

Begreppet människa bör alltså definieras som ett samspel mellan individens egna rörligt balanserande system, medvetande och kropp, och de system vi kallar omvärld. Det är ett holistiskt sätt att se på saken. I en kultur vars vetenskap och forskning mest har riktats mot förståelse av delarnas funktion i ögonblicket i stället för systemfunktioner under längre tidsförlopp, behövs det mer än någonsin ett användbart koncept om människans helhet. En oskiljaktig del av denna helhet är den värld som omger oss. Det samhälle vi lever i är en av de viktigaste delarna av denna värld. Det kan därför vara mödan värt att ägna några tankar åt samhällsmekanismerna.



Samhället

Om ett flockdjur vill bli accepterat i sin flock så kan det inte strunta i de regler och begränsningar för individen som gäller inom flokken. Så har människan det också. Man måste passa in om man vill uppnå en fungerande balans mellan egna livsbehov och de kollektivsystem som vi gemensamt skapat och som kan ge oss trygghet i den värld vi lever i. Och det förväntas att vi själva aktiverar oss för att uppnå den balansen.

Människosamhället med alla sina komplicerade funktioner är en produkt av många människors handlingar som naturligtvis i sin tur är produkter av de förutsättningar de föddes med och föddes till. I mycket hög grad är det också en produkt av dessa människors föreställning om sig själva och sin existens. Man kan säga att människosamhället står på en grund av tro och föreställningar. Men tro och föreställningar hålls levande av drömmar och av längtan och inte minst av rädslor. Eftersom de flesta av oss är födda in i samhällsbildningar som redan existerat länge så präglas vi som barn av de lokala tanketraditionerna tills vi, i bästa fall, som vuxna börjar tänka själva. Individen ”fostras” till en spegelbild av sin miljö. Men samhället blir alltid till en spegelbild av individerna om man ser det över längre tid.

Ett samhälle kan definieras som en större grupp av människor. Det finns mycket sagt och skrivet om betydelsen av gruppen. Man tror på starka sammanhållna grupper och på samma gång så är man rädd för starka gruppers handlingar. Men en grupp är aldrig annat än ett antal individer där var och en har sina egna föreställningar om världen och sig själv. Ett grupp beteende uppstår när några individer, medvetet eller omedvetet, enas om en ganska lika syn på livet och sig själva och med det som grund samlar sina krafter till gemensam handling.

Andra som befinner sig i denna kärngrupps närhet kan inte undgå att dras in i dynamiken. De kan då bli en del av det system som gruppen bildat eller också kom-

mer de i konflikt med det och kommer att med tiden stötas bort från gruppen. Så är det med dynamiskt rörliga system. De växer genom att förena sig till större rörliga system. Det kräver dock att alla delar av det nya rörliga systemet förenar sig till en gemensam dynamik annars kan det inte uppnå en stabil funktion. Men till skillnad från fysikens värld, där den rörliga balansen mellan elektroner och atomer inte störs av så irrationella fenomen som tankar, föreställningar och känslor, bygger dynamiken i en grupp av människor i huvudsak på dessa. Av detta följer att om en enda individ i gruppen ändrar sina föreställningar om världen och sig själv så ändras också gruppens tankemönster något. Det kan förändra gruppens sammanhållning och funktion. Det är alltså individen som är viktig. Det är den som man måste nå i första hand, inte gruppen som en helhet.

Också de som levde före oss har satt sin prägel på vår civilisation. Varje samhällsbildning byggd av människor vilar på en väv av tro och föreställningar. Därför krävs det självinsikt och livserfarenhet för att förstå hur starkt man själv har blivit formad av den kultur till vilken man har fötts. Vad som allmänt anses rätt och riktigt, vad som anses vara vackert eller fult, vad som anses heligt eller värt förakt – allt detta blir en del av mig när jag formas till en vuxen individ.

Ofta talar vi om ”samhället” som om det vore en individ med egen vilja. Vi lurar oss att tro att samhället och individen är storheter av lika slag som båda har en egen existens. Detta sätt att tänka innebär en risk. Om man ger ett slags personlighet åt ett organisationssystem som människor ingår i, riskerar man att många av dem tror att deras liv och handlingar inte har betydelse för dess funktion. Den som inte tänker till kan också lätt få för sig att ”samhällets” intressen kan stå i motsättning till människors intressen och behov. Men det vi kallar ”samhället” är inte något annat än funktioner. Människor har skapat dem för människor och utan människor så finns de inte.

Samhället kan alltså definieras som en synlig manifestation av många individers inre föreställningar. Om flertalet av dessa individer har samma syn på livet skapar de naturligtvis sitt samhälle därefter. Det gäller även diktaturer. Inget ledarskikt kan växa fram och överleva om inte människor plöjer marken för det först och se-

dan ger det näring med sina egna handlingar. Och till handlingarna måste man nog också räkna brist på handling. Det samhälle som människor därmed skapar återverkar enligt dynamikens lagar direkt och indirekt på individen. Det gör att denne kanske ändrar sina tankesätt och handlingar. Och om tillräckligt många individer ändrar sig i samma riktning så kommer de att ändra sitt samhälles funktioner. Med tiden faller alltså varje diktatur.

Man kan tycka att allt detta är ganska självklart. Men det behöver sägas om och om igen att enbart individen har förmåga att tänka, att känna och att handla. Inget "samhälle" och ingen "folkets massa" kan ändra någonting om inte individerna i "massan" vill det med sin egen vilja. Individen är alltså den primära faktorn i dynamiken mellan samhället och samhällsinvånarna. Individen är den enhet som är samhällskärnan. Men likaväl som individers handlingar är krafter som bestämmer riktningen för samhällets funktioner, blir de funktionerna till krafter som i sin tur – till nytta eller skada – drabbar individen. Således får individen till följd av dynamikens lagar förr eller senare själv bära följderna av sina samhällshandlingar – och även av sin brist på handling.

Det västerländska industrisamhällets syn på människan har sina rötter i klassiskt grekiskt tänkande och i många seklers kristen tradition som ju innehåller mycket av judendomens gamla religion med dess tänkesätt och traditioner. Men våra livsvillkor och levnadsmönster har bara funnits till i några hundra år. På så kort tid, sett mot människosläktets ålder, skapades en enastående kultur byggd på en orubblig tro på människans förmåga att förstå materien och att kunna forma den. I den saken har vår civilisation placerat sig extremt långt ut på skalans ena ände.

Vår vetenskap har kommit fram till mycket som förbättrat livsvillkoren för stora grupper människor. Alltså har vår kunskap om naturen givit positiva resultat. Alla har dock inte fått ta del av detta. Det goda liv som står och faller med en avancerad teknisk civilisation ställer krav på jordens energitillgångar. Stora grupper varelser som inte har fått vara med om festen har i stället tvingats vara med och dela notan.

Man kan då inte längre komma undan tanken att det är till nackdel för en civilisation att så ensidigt betona livets materiella sida som ett mål för samhällsbygget. Människan är mer än ren materia. Att glömma det försämrar individens möjlighet att nå balans i sina egna livssystem. Så riskerar vi att skapa obalans i Jordens livssystem.

Vad har allt detta nu för relation till stress och lidande och smärta? Jo, det framgår med allt större tydlighet att någonting går snett i de kulturer som ägnar sig åt livets materiella sidor så näst intill fanatiskt som vi gjort. Allt fler människor i produktiva åldersgrupper blir oförmögna att försörja sig till följd av sjukdomsyttningar som nog har funnits förr men som aldrig tidigare har slagit ut så många arbetsföra individer. Det är stressymtom som drabbar kropp och sinne, det är smärttillstånd i rygg och muskler. Det är allergier, astma, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer och en hel del annat.

Vår sjukvård har en teknisk medicinsk nivå som aldrig varit högre och heller aldrig kostat mer. Ändå står vi oftast utan medel att hjälpa människor tillbaka till ett arbetsliv, eller ens ett drägligt liv. Man kan då fråga sig om människokroppen har genomgått en kvalitetsförsämring eller om miljön vi lever i – som vi till stor del åstadkommit själva – har förändrats till den grad att den inte längre passar människan.

Många säger att det ”goda” livet, med tämligen små krav på kroppsansträngningar, har förslappat och försvagat oss. Andra tror istället att den samhällsplats som individen tillåts inta har gjorts betydligt mindre säker och att den otrygghet som detta ger med tiden stör balansen i individens livssystem. De sjukdomar som uppstår då kan tolkas som de yttre tecknen på sammanbrott av de systemen.

Om det nu är så att samhällets funktioner ändrats så att de inte längre passar människors förmåga och behov så måste någonting ha ändrat dem. Och detta något kan ju bara vara människorna själva. Som alltid gäller lagarna om krafters dynamik. I systemet människa–samhälle måste människan vara det primära. Man kan då inte värja sig för tanken att om vårt samhälles funktioner ändrats så måste det bero på att de flesta individer ville ha det så. Av detta följer att de och deras ef-

terlevande drabbas av de krafter som de själva har gett upphov till. Men inga varelser vill lida. Så varför ändrar man då inte samhällets funktioner snabbt och radikalt så att de bättre passar människan? Och varför ändrar inte människor sitt eget sätt att leva?

Här kommer ett begrepp man kallar *paradigm* in. Var och en är till en början präglad av den egna civilisationens tro och föreställningar. Denna, oftast omedvetna, programmering utgör grunden till de handlingsmönster med vilka man är van att klara vardagslivet. Den går man efter också när man drabbats av funktionsnedsättningar. Först när de livsförändringar som dessa åstadkommer gör individen verkligt illa börjar hon få insikt i sin egen del i detta lidande och är beredd att tänka om och försöka leva på ett annat sätt.

Om det är så att missanpassning mellan människans behov och samhällskraven är orsaken till vår tids folksjukdomar kommer alltfler drabbade att inse att det faktiskt finns ett samband där. Om många tänker om i samma riktning så kommer de naturligtvis med tiden att ändra samhällets funktion. Men om inte individen känner att hon har behov av nya sätt att tänka och att handla i sitt eget liv, och om inte många individer på samma sätt vill ha förändring, så kommer ingenting att ändras.

Vi själva drabbas alltså av de krafter som vi själva skapat och enbart vi kan ändra dem. Det betyder inte att någon människa kan lägga skuld på den vars lidande är konsekvensen av en gemensam samhällssyn. Det skulle vara både grymt och tanklöst. Finns det en skuld så tillhör den oss alla. Men var och en bör ta sig rätten till ett eget ansvar för sitt eget liv. Det innebär att tänka om och att förstå sin egen dynamik, sin egen helhet, för att komma till ny insikt och våga handla efter den. Livet lär oss det med tiden men har vi tid och ork att passivt vänta på att vi skall undergå förändring?



Hälsa

Så länge vi fungerar väl till kropp och sinne och har ett acceptabelt yttre liv är hälsa något självklart och vi funderar oftast inte över den. Men när det kärvar till, när man blir sjuk och känner att man har förlorat hälsan, då blir begreppet viktigt. Många sätter då ett likhetstecken mellan hälsa och att vara frisk igen.

”Att vara frisk” betyder för de flesta att återgå till den funktion av kroppen – eller sinnet – som man hade innan man blev sjuk. Och man tror och hoppas att medicinsk behandling kan åstadkomma detta. Intresset riktas kanske mest mot möjligheterna att reparera kroppen till sitt ursprungsskick. Trots att vi ju alla vet att känsloliv och sinne drabbas lika mycket av problem som kroppen, intresserar vi oss för det mesta mer för kroppens hälsa. Det blir väl så i en kultur som mera tror på det som man kan se och ta på än på allt det andra som inte visar sig så tydligt.

Kroppen är vår möjlighet att åstadkomma något synligt i den yttre världen och från barnsben har vi lärt oss vikten av att *göra* men undertryckt behovet av att *vara*. Att bli ”frisk” är då för många att åter kunna göra det man tidigare gjorde.

Risken med att sätta likhetstecken mellan kroppsfunction och hälsa är att man förväntar sig att obalanser i vårt psyke och vårt liv i övrigt automatiskt rättas till om bara kroppens skador och skavanker repareras. Det skapar övertro på medicinsk behandling och den leder till besvikelse och bitterhet om man inte återfår sin hälsa så som man själv har definierat den. Men besvikelse och bitterhet är starka inre krafter som återverkar negativt på alla människans system.

WHO har definierat hälsa som: ”Ett tillstånd av fullständigt kroppsligt, psykiskt och socialt välbefinnande.” Man definierar alltså hälsa som ett välbefinnande. I upplevelsen av välbefinnande kan vi inte säkert skilja ut vad som är kroppens del och vad som härleds ifrån sinnet eller något annat utanför mig själv. Allt det jag är och allt jag deltar i ingår i upplevelsen av hälsa.

Men om hälsa måste innebära ”fullständigt” välbefinnande? Kan i så fall någon människa uppleva det? Nej, bestående fullständig harmoni i kropp och sinne och i samspelet med yttervärlden kan knappast vara möjlig. Det är en idealbild som beskrivs av WHO. Vår verklighet befinner sig nog alltid någonstans på skalan mellan det idealet och dess motsats.

Om man jämför WHO:s definition av hälsa med ett koncept som beskriver människan som ett antal öppna rörligt balanserande system av energier i samspel med varandra (figur 1) så finner man att båda två beskriver samma sak. Om det föreligger harmoni i sinnet, det vill säga ett harmoniskt samspel mellan det som vi vet om och det vi inte vet just nu men som finns i sinnets djup, så känner vi ett psykiskt välbefinnande. Om våra kroppsorgan fungerar väl i sig och med varandra så har vi kroppsligt välbefinnande. Om den natur vi lever i är rätt för oss, om vi slipper svälta eller frysa, om vi har goda relationer, om dagen innehåller lustfylld selsättning och inte bara slit, då balanserar vi harmoniskt med vår omvärld. Hälsa kan man alltså definiera som ett harmoniskt samspel inom de dynamiskt balanserande system som utgör individen och mellan dem och de system som vi kallar omvärld.

Är då hälsans motsats sjukdom? Nej, det är inte säkert. Man kan ha en sjukdom eller skada och ändå känna välbefinnande. Man kan också vara helt och hållet frisk och må förfärligt dåligt. Men sjukdom och det vi kallar brist på välbefinnande går oftast hand i hand.

Om jag har en häftig febersjukdom så belastas både kropp och sinne. Jag får kroppssymtom och jag mår riktigt dåligt. Får jag ryggskott gör det ont men för det mesta mår jag inte allmänt dåligt. Kvarstår smärtan under längre tid så förändras dock upplevelsen av hälsa till det sämre. En alltför lång och tung belastning på ett delsystem, till exempel kroppen, kommer obönhörligt att belasta nästa delsystem, sinnet till exempel, som då riskerar obalans om dess egna balanseringsmekanismer sviktar. Så kan en belastning som från början drabbade ett enda delsystem till slut ha rubbat samtliga funktioner i alla de system som tillsammans utgör individen.

En skada eller kroppssjukdom som är alltför plågsam alltför länge kan då förändra både känslor och humör, relationer, möjligheten att försörja sig – ja, hela livsupplevelsen.

Att en sjukdom inte sällan åstadkommer obalans i samtliga system är känt och accepterat. Men att kroppssjukdom kan uppstå, eller underhållas, som en följd av samma generella obalans därför att en alltför tung och lång belastning drabbar något annat delsystem av människan än kroppen har inte varit lika accepterat. Ändå är nog detta i vår tid en av de allra viktigaste faktorerna till folksjukdomarna i ”rika” länder.

Allt liv kan tack och lov försvara sig mot krafter som hotar störa dess funktioner. Förmågan att justera om balansen i de egna delsystemen, och därigenom kunna motstå oundvikliga förändringar i den yttre livsmiljön, är själva grundprincipen för allt biologiskt liv. Denna biologiska balansförmåga kallas *homeostas*. Men den försvarsförmågan räcker bara till en viss nivå och inte under obegränsad tid.

Organismens inre villkor är rätt strikta. Den har grundbehov som inte får försummas alltför mycket om den skall kunna överleva. Därför är den ärftligt programmerad med effektiva överlevnadsmekanismer. Djur har svårt att själva styra eller bromsa sina överlevnadsmekanismer med mentala föreställningar. Organismens strävan att nå bästa möjliga balans med djurets livsmiljö blir alltså mindre störd av djurets tankar om det hela.

Människan är däremot begåvad med både fantasi och vilja. Hon kan i hög grad handla efter sina föreställningar om världen och sig själv. Människan försöker ändra världen. Men de mål vi har bestämt oss för att uppnå tar ofta inte hänsyn till våra egna grundbehov. Och vi glömmer lätt att också vi har samma överlevnadsmekanismer som allt annat biologiskt liv. Det lägre djuret tvingas av sin kropps kemi att automatiskt handla efter livsbehoven. Vi människor kan låta bli att lyssna på våra livsbehov och därmed öka obalansen i våra livssystem.

Människan har alltså fått förmågan att låta bli att lyda sin natur. Just därför måste vi förstå att vi å ena sidan inte kan förvänta oss att kropp och sinne lydigt hänger med när vi försöker leva livet som vi själva har planerat det. Å andra sidan

kan den människa som vill behålla eller återvinna hälsan i den miljö där hon befinner sig inte heller som det lägre djuret bara överlämna detta till naturen. Människans yttre liv har blivit alltför komplicerat.

Mellanrummet mellan livsfunktioner i balans och en minskad livsfunktion fungerar som en sluttning. Den enda platsen där vi kan parkera är vid dess nedre ände, döden. På alla andra ställen i den backen måste vi ta i och själva aktivt klättra uppåt om vi vill nå ett större välbefinnande och därmed bättre hälsa. Nedåt går det av sig självt. Om man accepterar detta kan frågan om den egna hälsan inte längre lämnas enbart till experter. Kroppens innehavare blir tvungen att ta över. Och då kan man också inse att oavsett var man befinner sig i backen mellan ”frisk” och ”sjuk” så bjuder varje dag på möjligheter att förbättra livsupplevelsen, ända till den stund då livet lämnar kroppen och den läggs till vila.



2

Smärtans vägar

Panta rhei – Allting flyter

Herakleitos



Vad är smärta?

Smärta är en skyddsfunktion, en överlevnadsmekanism. Alltså är den livsbevarande. Man kan föreställa sig hur svårt det skulle vara att oskadd klara ens en vanlig vardag om inte risk för smärta skulle tvinga oss att backa undan från sådant som gör kroppen illa. Smärtan lär oss vad som skadar kroppen. Men det gäller den direkta, den akuta smärtan. Dess livsbevarande funktion går att förstå. Nyttan av en ”kronisk” smärta är svårare att se. Vad har den för syfte? Alla biologiska funktioner har i sin grund ett överlevnadsändamål. Vad är då ändamålet med den långa smärtan?

Sannolikt är ”kronisk” smärta en företeelse som är speciell för människan. Skulle vilda djur kunna överleva länge i naturen med en ständig smärta? Det är knappast troligt. Smärtan gör det säkert svårare för dem att skaffa mat och att komma undan sina fiender. De borde inte kunna klara sig så särskilt länge. Men när det gäller människan kan andra sörja för de livsnödvändiga behoven när hon inte själv kan göra det.

Beror det då på smärtan att det vilda djurets överlevnadschanser minskar eller är det själva skadan, den som åstadkommer smärtan, som försämrar djurets livsfunktioner? Egentligen är det ingen skillnad. Det rör sig om två uttrycksformer för en och samma sak. Sämre kroppsfunktion är ett mekaniskt-biologiskt uttryck för en skada eller sjukdom och smärta är en annan uttrycksform för samma kroppspåverkan. För den människa som lever i en väl fungerande social miljö är ofta själva smärtupplevelsen besvärligare än en nedsatt kroppsfunktion.

Om en smärta inte upphör ganska snart smyger den sig in i våra livssystem och visar sig till slut i någon form i alla delar av oss själva och vårt liv. Att det fungerar så kan man lättare förstå om man föreställer sig att smärta är en sorts information. I

vart och ett av människans funktionssystem – kroppen, sinnet och samspelet med yttervärlden – förvandlas smärtinformation till en annan form (in-formation), beroende på det systemets arbetssätt. I smärtnervtrådarna kan smärtan visa sig som serier av elektriska impulser. I musklerna kan smärtan ta sig formen av en ökad spänning. I känslolivet kan den visa sig som ständig trötthet, som oro eller aggressivitet. Men i vilken form än smärtan visar sig lägger dock dess energier ännu mer belastning på redan drabbade system.

Att föreställa sig den långa smärtan som en energi som visar sig i vart och ett av människans livssystem, i en för det systemet möjlig form, underlättar att förstå dess väg och verkningar. Det är i den förståelsen vi måste söka lösningar på smärtproblemen. Är det så att smärta sakta infiltrerar allt en människa är, så vill det till att man lär känna smärtans former om man vill bromsa deras negativa återverkningar.

Om man tror att smärta enbart är en felfunktion i något kroppsorgan och tvingas konstatera att organet inte går att reparera, grips man lätt av tanken att det i så fall inte existerar någon möjlighet att minska smärtupplevelsen. Smärtans innehavare är alltså dömd att plågas av sin smärta under resten av sitt liv.

Ett sådant sätt att tänka bygger inte på en realistisk syn på människans mekanismer. Det förutsätter att man ser på henne som en biologisk robot utan reflektionsförmåga, en varelse som inte kan förstå sig själv och därmed inte har en chans att vare sig bedöma eller ändra sina egna reaktioner. I en sådan människomaskin skulle smärtan bara vara ljudet av en mekanisk felfunktion.

Tack och lov är människan ingen omedveten robot. Visst består hon av en kropp med effektiva driftsystem som fungerar automatiskt. Men var och en kan lära av sitt eget liv att hon måste vara mer än kroppen. Vi vet att det finns något inom oss, en individ som registrerar det som händer, upplever det, funderar över det och ger händelsen en tolkning. Vi kan ge den en betydelse som i sin tur har effekter på både viljehandlingar och kroppsfunktioner, hur automatiska de än må vara. Även smärtförmågan bedöms och tolkas. Smärtan ges ett värde i förhållande till den betydelse den har just då för kroppens innehavare. Den tolkningen blir själva smärtupplevelsen.

Alla livserfarna människor vet att deras föreställningar, deras tolkning av sig själva och den värld de lever i, ändrar sig alltefter som de mognar. Då måste, logiskt sett, en smärtupplevelse också kunna ändra sig med tiden. I detta finns ett hopp! Smärtan måste inte vara likadan för resten av mitt liv. Min smärtupplevelse kan ändra sig allteftersom jag själv förändras.

Om nu varje enskild människa bara kan uppleva livet på sitt eget sätt så att det enbart finns unika livsupplevelser, tjänar det då över huvud taget något till att tala om den långa smärtans mekanismer som om de vore allmängiltiga? Ja, det gör det! Tankemässig klarhet är viktig för oss människor. Vi känner oro inför det vi inte kan förstå, det vi inte tror att vi kan klara av. Vi behöver därför logiskt sammanhängande och gripbara koncept som tillfredsställer vårt behov av att förstå detaljer likaväl som vi behöver lita till vår intuition och känsla för att förstå vår egen helhet. Enbart så ger vi vår livsupplevelse ett sammanhang och i detta kan vi finna mening.

Men det är lika viktigt att vi inser att det vi tror att vi förstår inte utgör själva verkligheten utan bara utgör en modell som passar den förståelsenivå där vi själva och vår omvärld befinner oss just nu. Om vi inte kämpar alltför starkt emot förändring mognar vi ju hela tiden och vår insikt om oss själva och vår värld kommer att förändras. Men är vi rädda för förändring, rädda för att låta livet skapa nya sammanhang, då bestämmer vi oss ofta omedvetet för att vår förståelsemodell är sanningen, nu och för all framtid.

Insikt om hur lite vi egentligen förstår av det vi är och av det liv som ligger framför oss skapar till en början rädsla. Ett försök att slippa den är att inte låtsas om vår ovisshet och upphöja det vi hoppas och vill tro till sanning. Men det fungerar inte särskilt bra. Rädslan startar kroppens överlevnadsmekanismer och sätter fart på stressystemet. Det kan i längden slita hårt på kroppsorganen.

I vår kultur tror vi mera på förnuft och logiskt tänkande som förmedlare av kunskap och är mindre imponerade av intuition och känsla, fast de senare är lika viktiga om man vill komma till en insikt. All vetenskaplig forskning grundas på förnuftsmetoder. Man delar in och delar upp, man katalogiserar och man systematiserar.

Det är ett utmärkt sätt att öka sin förståelse så länge man har tillgång till säkra och helst oföränderliga data. Men många gånger bara låtsas vi att våra data speglar verkligheten och betraktar dem som fakta fast de egentligen knappast duger för att dra en logisk slutsats om hur någonting fungerar. Om en förståelsemodell som kommit till på detta sätt utnämns till en officiell version av ”vetenskaplig sanning” – om till exempel smärta – så uppstår lätt förvirring hos den som lever mitt i smärtan. Den officiella ”sanningen” och smärtupplevelsen stämmer oftast inte med varandra. Förståelsekoncept som kommit till med hjälp av statistik skiljer sig rätt ofta starkt från upplevd verklighet.

I det sammanhanget kan det vara intressant att titta på hur man har försökt att närma sig begreppet smärta i den medicinska världen. Man har skapat fyra grupper, alltefter vad man tror är smärtans orsak:

Den ***nociceptiva smärtan*** uppstår av skador och förändringar i kroppsorganen. Kemiska processer i en skadad vävnad retar smärtnervändar (nociceptorer) och dessa sänder ut impulser i smärtnervtrådarna. Nervimpulserna går in till ryggmärgsbanorna och leds där upp mot hjärnan som förvandlar dem till smärtupplevelse.

Den ***neurogena*** smärtan antas ha sin orsak i sjukdom eller skada som drabbar själva nervsystemet. Den anses också särskilt svårbehandlad.

Den ***psykogena*** smärtan tror man utgår ifrån individens psyke och inte alls från kroppssystemet. Den har alltså ingen öppet synlig eller mätbar orsak.

Den fjärde typen har man kallat ***idiopatisk smärta***. Med detta menar man helt enkelt att man inte känner smärtans orsak. Skall man vara noga så innebär det snarare att man inte hittat någon orsak. Vad man finner beror ju också på var man har sökt och hur noggrant sökandet har varit.

En sådan smärtindelning åstadkommer lätt förvirring. Att smärtsignaler skapas som en följd av skadegörelse i kroppens vävnader går inte att betvivla. Det går att undersöka och ofta kan man visa smärtorsaken. Om detta finns det mycket kun-

skap. Att fel på överledningen – nervsystemet – dels kan förvränga den information som transporteras i systemet och dels kan åstadkomma felsignaler går också att förstå och mäta.

Men om man antar att en smärtupplevelse enbart utgår ifrån psyket så blir det genast svårare. Hur skall man visa det? Att anse att en smärta är enbart psykiskt utlöst kan alltså aldrig bli en säker diagnos.

Svårast blir det när man kommer till begreppet idiopatisk smärta, en smärta som man inte känner någon orsak till. Vårt sinne för logik tycker om att systematisera men här har det spelat oss ett spratt. Om man inte känner till vad orsaken till vissa smärtor är, borde det ju vara logiskt att anta att det finns ett antal smärtorsaker som man ännu inte upptäckt. Hur många färger finns det som är ”inte blå”?

När en smärta pågått länge kan man oftast inte se ett enkelt samband mellan smärtans orsak och de symptom som smärtan ger just nu. De samband som har funnits döljs av återkopplings- och förstärkningsmekanismer som engagerar fler av människans system, inte bara kroppen. Och när smärtan infiltrerat allt fler delar av oss själva och vårt liv så skapar den en lidandeupplevelse. Då utgör kroppens smärta en del av lidandeupplevelsen men inte själva, inte hela, lidandet. I det läget blir den människa som drabbats utsatt för ett smärtorsakat kraftspel i alla sina livssystem, de biologiska, de psykiska, de själsliga och andliga, vilket kan förändra alla hennes livsfunktioner.

Det är viktigt att man accepterar tanken att smärta är en unik totalupplevelse. Varje enskild individ upplever och uttrycker allting på sitt eget sätt. Det gör det svårt för den som vill förstå den långa smärtans generella mekanismer. Därför är det inte fel att dela upp och katalogisera smärtans yttre kännetecken för att komma till förståelse om mekanismerna. Men det är fel att inte acceptera att det vi kallar kunskap bara är ett sätt att förklara det vi ser och kan förstå just nu. Det är inte verkligheten själv. Inte ens experten känner hela sanningen.

I försöken att förstå den långa smärtan har man också skapat ordet ”smärtbeteende”. Inget fel i det så länge som man inte jämför en plågad människas sätt att visa sig i världen med ett tänkt ”normalbeteende” i samhällssammanhang. Den sortens

normer bygger ofta inte alls på människans funktioner och behov utan mera på en åsikt om hur individen bör placeras in i samhällets struktur, speciellt vad gäller arbetsliv och samhällsskyldigheter.

Det kan inte vara meningsfullt att jämföra ”beteendet” hos en av lidande och smärta drabbad människa med en tänkt socialmoralisk norm. Allmänt nyttotänkande leder sällan till ett helande hos den som blir bedömd. I fokuseringen på materiella och sociala mekanismer glömmer vi lätt bort den enda som ju utgör själva kärnan i människornas värld: varelsen som tänker, känner, gläds och lider – individen. Men bara den som äger smärtan har möjlighet att inse vad som händer inom henne. Vill man förstå en liten smula av en människas inre värld får man därför lov att lyssna noga. Därmed övar man sig också i att tro på värdet av förståelse och respekt för individen. Och detta är egentligen en träning i att visa kärlek till sin nästa.

Omvänd blickriktning

Alla har vi väl varit i den situationen att vi, kanske med en förbluffad och frustrerad känsla, upptäckt att vi inte tycks motsvara den produktbeskrivning av människan som medicinska, sociala och politiska forskare har arbetat fram och som vi ju gärna vill tro är sann. Jag är ganska säker på att vi alla känner till inte bara en utan ett antal av dessa mallar som beskriver vad en människa är och hur hon skall vara.

Och om vi då har försökt bättra oss för att motsvara normen, alltså att bli en normal människa, har vi nog ofta upptäckt att det ändå kan vara svårt att få ett KRAV-godkännande från omvärlden. Men eftersom många av oss bär ett slags inlärd tillit till att andra bättre känner till hur en människa skall fungera normalt, hur skulle vi då kunna KRAV-godkänna oss själva, när vi nu inte motsvarar produktbeskrivningen?

Jag upplever att det är något konstigt med alla de beskrivningar som ur fysikaliskt, anatomiskt, fysiologiskt, psykologiskt, filosofiskt, religiöst, magiskt och vilket som helst perspektiv slår fast vad människan är och hur hon egentligen skall fungera. De stämmer inte, något fattas. Inte så att jag anser att alla dessa mödosamt fram-

tagna produktspecifikationer skulle vara oseriösa. Tvärt om. De flesta är tydliga, klara och har ett logiskt sammanhang. Det är bara det att man sällan träffar på ett exemplar av släktet homo sapiens som i alla lägen verkar fungera efter dessa normer. Det känns otillfredsställande. Kan det kanske vara så att medelvärdet av beskrivningar av många föremål av samma art blir till en definition av ett slags medelföremål? Finns det ett sådant levande medelföremål?

Den period i mitt liv när jag hade rätt att ordinera hålfotsinlägg lärde jag mig en sak: de standardiserade hålfotsinlägg som tillverkats för att passa alla, passade egentligen inte någon. Den statistiskt framräknade normalfoten var inte så vanlig, milt sagt.

Så kan det nog också vara när det gäller överensstämmelsen mellan en viss människa och än så vetenskapliga beskrivningar av normalmänniskan. Rent teoretiskt borde man förstås kunna ha kvar hoppet om att en dag möta en normalmänniska som kroppsligt, psykologiskt och socialt motsvarar produktspecifikationerna. Men då gäller det förstås att möta henne i exakt rätt ögonblick när alla hennes rörliga system och egenskaper befinner sig i ett läge som stämmer med den statistiskt framtagna normen. Det blir nog svårt. Med hålfotsinlägg är det något lättare, de ändrar inte form och beteende i första taget. Men en människa som är så snabbt föränderlig i alla sina system, inklusive fötterna?

Om man ur den här synvinkeln ser på detta att vara en ”normal” människa så går nog sista hoppet om att finna en beskrivning eller träffa en levande människa som skulle kunna utgöra en mall för just mig. Ett slags pepparkaksform som jag skulle kunna stansa ut mig själv med. Något av mig skulle naturligtvis behöva skäras bort då – det blir ju alltid lite deg över när man gör en pepparkaksgubbe. Men skulle det hjälpa mig att känna mig som en ”normal” människa? Skulle jag själv kunna känna mig hel om delar av mig skärs bort?

Om jag nu tillhörde dem som tror att en vederhäftig och seriös normbeskrivning av människan som ett fysiskt existerande ting är möjlig så vore den sista frågan irrelevant. Min beskrivning skulle på ett strikt sätt spegla normalproduktens egenskaper. Ingenting annat. Det skulle inte vara frågan om produktens syn på sa-

ken. Vad produkten känner och tycker hör inte till de hårda data som en naturvetenskapligt hållbar produktspecifikation måste bygga på. Då vore ju en bedömning och klassificering av produktens kvalitet och funktion inte möjlig. Och det skulle förstås göra det mycket svårt att använda till exempel samhällsresurser på ett riktigt sätt för att hjälpa så många individer som möjligt att komma närmare den accepterade normen. När detta nu har sagts märker jag att en liten grabb reser sig inom mig och skriker rakt ut: Jag vill inte vara normal! Jag vill vara mig själv!

Just det, jag vill bli och vara mig själv. Här blir motsättningen mellan att se på människan och att vara en människa tydlig. Det spelar ingen roll hur noggrann och etiskt och moraliskt välment en statistisk beskrivning av människan är. Den kan aldrig bli något annat än en mycket grov spegling av vad en mänsklig individ är. Att leva och uppleva tillvaron som en människa är något helt annat än att beskriva människor efter vad man kan se utifrån. Att vara en individ innebär att se och uppleva tillvaron inifrån och ut. Min upplevelse av mig själv och det som omger mig är min enda möjliga verklighet. Beskrivningar av människan riktar sig utifrån och in mot ett slags medelindivid. Men varje människas tankar, föreställningar, känslor och beteenden är personliga och påverkas av just den individens arv, upplevelser och erfarenheter. Det är med den uppsättningen egenskaper som hon upplever sig själv och världen, reagerar på den och agerar i den.

Den här insikten är nödvändig när vi vill hjälpa oss själva, eller andra, att växa till större mognad, läkning, helhet och inre harmoni. Grunden för arbetet måste då vara just den individens ”inifrån och ut” upplevelse. Eftersom vi människor också behöver logisk förståelse, både av oss själva och av den tillvaro vi lever i, bör vår personliga upplevelse naturligtvis kompletteras med trovärdiga ”utifrån och in” kunskaper.

Bara om vi växer till ökad medvetenhet och insikt kan vi påverka våra tankar, känslor och handlingar i en önskad riktning. Men det gäller att under utvecklingsarbetets gång aldrig glömma bort att ingen kan ”växa till sig själv” genom att ha

en allmän produktspecifikation av människan som målbild. Det resulterar istället i ökad inre splittring, minskad livsupplevelse och sämre livsfunktion.

När det gäller att förstå och förändra sig själv *och* hjälpa medmänniskorna till samma utveckling behövs båda blickriktningarna. ”Utifrån och in” perspektivet är viktigt men ”inifrån och ut” perspektivet är avgörande.



Smärtans spridning

Smärtans ursprung

Om man vill förändra något kan det vara klokt att man studerar det man vill förändra, hur det kommit till, hur det fungerar och vad det har för verkningar. Sedan kan man ofta komma till en slutsats om hur förändringen kan genomföras. Uppkomstmekanismerna till det vi vill förändra är inte alltid kända, men vi vill naturligtvis ändå försöka åstadkomma den förändring som vi önskar. Då bör vi också inse att om man griper in mot en funktion men inte ändrar det som är dess upphov, eller det som håller den i gång, så förändras ofta inte något alls.

Även smärta lyder under samma lagar. Självklart vill vi finna smärtans orsak för att vara säkra på att vi blir av med smärtan. Men om vi inte finner någon orsak, eller finner den men inte kan förändra den med medicinsk behandling, så försöker vi att göra något åt dess verkan. Får jag in en sticka i mitt finger gör det ont. Tar jag bort den läker såret och då ger sig också smärtan. Men jag kan också välja att låta stickan sitta kvar och ta smärtstillande tabletter. Det dämpar smärtan för en tid men gör inget åt dess orsak. Smärtan återkommer när läkemedlets verkan avtar.

Det finns väl knappast någon som gör så med en sticka i sitt finger. Men när det gäller många andra smärtorsaker, särskilt vid den smärta som har varat länge, så är det handlingssättet ganska vanligt. Det är förståeligt för det är inte lätt att se den långa smärtans orsakssammanhang. Smärta är ju en totalupplevelse som i sig kan rymma signaler från en vävnadsskada *och* upplevelsen av alla smärtans följdfejder i samtliga system. Det blir svårare att klart se sammanhangen ju längre smärtinformationen vandrat runt i den som drabbats.

Källan till en kroppsörnimmelse söker vi förstås i första hand i kroppen. Det gäller även smärta. Kroppens smärta känner alla till. Och det finns många kropps-

åkommer som ger smärta. Med tiden kommer dock de allra flesta människor att också lära sig vad själslig smärta är.

Om man tar för givet att psyke och materia är skilda från varandra så är det lätt att tro att smärtupplevelse från kroppen är skild från själens smärta. Men det är teori. Livserfarenheten ger oss insikt om att allting spelar samman, att kroppslig smärta också stör vår psykiska funktion och att själens smärta på det ena eller andra sättet kan störa kroppsfunktionerna.

När en smärtåkomma debuterar känner vi oss till en början säkra på att det som känns i kroppen enbart har sin hemvist där. Vår smärtupplevelse meddelar ju att smärtan finns i kroppen, så varför skulle vi betvivla det? Men när smärtan inte minskar och det går allt längre tid blir man vanligen allt mindre säker på var smärtans orsak finns egentligen. Det gäller smärtans ägare likaväl som den som ställer diagnos och förväntas föreslå en effektiv behandling.

Om man vid en smärta som drar ut på tiden finner skador och förändringar i kroppen som tyder på att de är smärtorsaken så ser de många gånger annorlunda ut än i smärtprocessens början. Det som avgör är den tid som gått sedan någon vävnad skadades och började att sända smärtsignaler samt hur länge smärtans följder och effekter fått belasta individens olika system.

Man kan våga påstå att en smärta som drar ut på tiden oftast hålls i gång av flera smärtorsaker. Många smärtframkallande och smärtförstärkande funktioner och förändringar i kropp och sinne kommer till med tiden och de skymmer ofta smärtans första orsak. Å andra sidan föreligger många gånger ingen tvekan om vad som var den initiala smärtorsaken och ändå kan man inte göra någonting åt den. En bilverkstad kan inte alltid reparera bilar till det skick de hade före skadan och det är ännu mindre möjligt att med medicinsk behandling återställa kroppen till sitt ursprungsskick.

Även om man tvingas leva vidare med en skadad och förändrad kropp så innebär det ändå inte att man skulle vara dömd till livslång smärta. Kroppens egna läkningsmekanismer har en märkligt stor förmåga att med tiden bygga om det som har skadats vilket gör att smärtan minskar eller upphör. Naturen strävar alltid efter harmoni vilket är detsamma som en strävan mot normal funktion. Livsfunktioner-

na är programmerade att släcka branden – vävnadsskadan – så att alarmsystemet – smärtan – kan stängas av. Men eftersom vi människor har en vilja kan vi också gå emot naturens mekanismer. Alltså händer det att vi, utan att förstå det själva, både hindrar läkningsmekanismerna att verka effektivt *och* bidrar till att skapa automatiskt återverkande processer som vidmakthåller smärtan.

Om en smärta inte tidigt minskar av sig själv bör man naturligtvis försöka finna vad som kan ha varit smärtans första orsak, vad som har kommit till och vad som är mest aktivt nu. Det är faktiskt meningen med medicinska undersökningar. Men det är lika viktigt att förstå i vilka former smärtan visar sig i individens olika system. Här är det mera fråga om funktioner, om smärtinformationens rörelser genom alla delar av en människa och hennes liv, än om kroppskemi och synliga förändringar i kroppens celler och organ. Jämför med ett schackparti där man iakttar de drag som tvingas fram av spelets regler och av detta kan förstå hur en spelare har kunnat hamna i ett underläge, på samma gång som man kan räkna ut vilka drag hon skulle kunna göra för att ligga bättre till. Hur pjäserna ser ut och i vilket skick de är bidrar inte till förståelsen av spelförloppet.

Smärttransport

Det är mycket tveksamt om smärtinformation från ett kroppsorgan kan nå fram till hjärnan utan att den transporteras genom nervsystemet. De perifera nerverna, ryggmärgsbanorna och hjärnan har central betydelse för smärtsignalers överföring till medvetandet. Många sätt att stilla smärta går därför ut på att bedöva nerver så att smärtimpulsernas passage till hjärnan hindras.

Som tidigare nämnts förekommer dock att smärta upplevs någonstans i kroppen utan att det finns en kroppslig orsak. I många fall är det kanske riktigast att säga att man inte hittat någon säker orsak. Men ändå talar mycket för att sinnet har förmåga att skapa smärtupplevelse i kroppen utan att det finns en orsak där. Det motsatta förhållandet finns också. Vid en mycket sällsynt ärftlig sjukdom kan man inte känna smärta trots att nerverna som transporterar smärtsignaler fungerar alldeles normalt. Hypnos kan åstadkomma liknande effekter. Också egna suggestio-

ner i lätta trancetillstånd kan förändra smärtupplevelsen till en annan sinneskvalitet.

Om man har ont i någon del av kroppen är det ganska naturligt att sätta likhets-tecken mellan smärtupplevelsen och mängden nervimpulser som passerar genom smärtnervtrådarna till hjärnan. Det är säkert riktigt vid akuta smärtor, men fungerar det på samma sätt vid den långa smärtan? Nej, det gör det inte! Till en början hänförs smärtförmimmelsen naturligtvis till den del av kroppen som är skadad eller sjuk, men ju längre smärtan kvarstår dess mindre säker kan man vara att smärtin-formationen kommer enbart därifrån.

När en vävnadsskada som ger smärta har behandlats och det har gått en tid, förväntar sig behandlaren rätt ofta att smärtan borde kännas mindre stark. Den som har behandlats håller lika ofta inte med om det. Här uppstår många gånger ledsna känslor och förvirring. Man tänker sig att skadan, efter att den har behandlats, inte längre borde kunna reta smärtnervändarna så mycket. Men då talar man om nervsystemets reaktion på vävnadsskadan, inte om patientens smärtupplevelse. Den är en helt annan sak.

Talar läkaren och den som äger smärtan då förbi varandra? På ett sätt gör de det. Båda fokuserar de på smärtan men riktar sig mot skilda delar av den. Vävnadsskadan utgör inte själva smärtan och det gör inte heller smärtimpulserna i nervsystemet. Smärta är upplevelse och den finns i sinnet. På skadestället handlar det om kemiska processer och i smärtnervbanorna om rörliga elektriskt-kemiska signaler.

Man kan frestas tro att nervsystemet bara leder smärtsignalerna till hjärnan, precis som om det vore en elektrisk ledning. Men så är inte fallet. Vart och ett av människans delsystem kan på sitt eget sätt förändra, öka eller minska smärtinformationen som till slut når sinnet. Det gäller också nervsystemet.

Låt oss se på smärtinformationens väg i nervsystemet. I skadad vävnad uppstår kemiska processer. Många ämnen frisätts och några av dem retar smärtnervändarna och deras smärtnottagare (receptorerna). Dessa producerar därvid nervimpulser. Smärtimpulserna sänds vidare i smärtnervtrådar som löper in mot det centrala

nervsystemet i sammansatta nerver som också innehåller trådar med signaler om beröring, tryck samt värme eller kyla.

Vid ryggmärgsgränsen kopplas alla nervimpulser vidare till ryggmärgsbanorna. Det sker inte med elektrisk överledning från en nervtråd till en annan utan snarare med mycket snabba kemiska processer. Smärtimpulserna förs uppåt mot hjärnan i sina egna banor. På vägen dit går de också ut i nerver som försörjer musklerna. Där uppstår muskelsmärtreflexer som kan ge snabba sammandragningar men också ökad spänning under längre tid.

När smärtsignalerna når fram till hjärnan kan de ledas relativt direkt till hjärnans bark och då känner vi en ganska skarp och välavgränsad smärta från den kroppsdel som är skadad eller sjuk. Men särskilt vid den långa smärtan sprids smärtimpulserna först ut i mellanhjärnan innan de förs vidare till barken. Det innebär att smärtinformationen också går till centra som är förknippade med våra känslor samt till centra som styr kroppens automatiska funktioner. Således kan smärtan skapa eller ändra känslotillstånd och den kan aktivera stressystemet. I och med att smärtimpulserna sprids ut i mellanhjärnan så når de större områden i hjärnans bark. Det kan förklara att en smärta som har varat länge upplevs mer diffus än den akuta.

Skillnaden kan illustreras med en tankebild. Föreställ dig att du stöter lilltån kraftigt i en sten. Då vet du hur den första smärtan känns. Den är vass och känns i själva tån. Om du har skadat dig ordentligt så kan du också föreställa dig hur smärtan ändras efter några timmar. Den sprider sig diffust och är inte längre skarpt begränsad. Hela foten värker kanske och känslomässigt mår du sämre. Det är den långa smärtans kännetecken.

Signaler från en smärtprocess som varar under längre tid leds alltså genom hjärnan på ett annat sätt än när smärtan är akut. Men inte bara i centrala nervsystemet kan smärtimpulsers flöde modifieras genom spridning, minskning eller ökning. Vid överledningen från perifera nerver in till ryggmärgsbanorna kan det uppstå kö när nervinformation av skilda slag skall kopplas över. Ökar flödet av signaler från till exempel känselcellerna i huden så kan inte lika många smärtsignaler gå ige-

nom. Detta kallas grindeffekten. Man tänker sig att överkopplingen till ryggmärgsbanorna fungerar som en grind som, beroende på mängden andra nervsignaler, kan vara mera eller mindre stängd för smärtimpulserna.

Föreställ dig en bemannad växeltelefon av äldre slag med ett begränsat antal linjer in. Tänk dig att det uppstår kö på grund av många anrop som vill informera hjärnan om hudens känsel, om tryck, om värme eller kyla. Dessutom kommer många samtal som rör smärta. Då räcker inte växelns linjer till för att koppla över lika många smärtsamtal som den skulle kunna göra om den bara vore lätt belastad. Alltså når ett mindre antal smärtimpulser fram till hjärnan och medvetandet upplever mindre smärta.

Normalt är denna smärtgrind alltid i funktion. Det faktum att vi rör vår kropp stänger grinden i viss mån på grund av all den information som rörelseorganen sänder in till ryggmärgsbanorna. Den som förlorar sin normala rörlighet får därför ökad känslighet för smärta. Hamnar man exempelvis en längre tid i sängen öppnas grinden starkt för smärtsignalerna. Till och med normal beröring och normala rörelser kan då göra ont.

Förutom grindeffekten finns det flera smärtreglerande system i ryggmärgsbanorna. De verkar genom produktion av kemiska substanser och kan öka eller minska smärtinformationens flöde upp till hjärnan. Endorfinerna är ett exempel. De bromsar smärtsignalernas passage till hjärnan.

Smärtinformationen leds alltså inte bara på ett enkelt sätt genom nervsystemet för att oförändrad nå medvetandet. Nervsystemet kan förändra den genom bättre eller sämre överledning. Det kan låta smärtan ingå i processer – känslotillstånd till exempel – som därmed själva ändras. Det i sin tur återverkar på de andra livssystemen: kroppen, sinnet och vårt samspel med den yttre världen. Alla människans systemfunktioner, nervsystemet likaväl som nära relationer, kan förstärka eller minska smärtupplevelsen. Den betydelse som detta har för de långa smärttillstånden kan knappast underskattas.

Både smärtupplevelsens primära orsak och förstärkningsmekanismerna är viktiga om man vill förstå den långa smärtan. En fysisk smärta måste börja någonstans

med kemiska substanser som kan reta smärtnervändar. Därför är det angeläget att försöka finna ut var i kroppen smärtinformationen har sitt ursprung. Men det är lika viktigt att förstå de mekanismer som förstärker smärtupplevelsen. De kan uppstå överallt i våra livssystem och skapa onda återverkanscirkclar som alla sänder ökad smärtinformation till sinnet.



Smärtans onda cirklar

Att muskelsjukdomar och muskelskador kan ge smärta anser nog de flesta vara helt naturligt. Att viljeutlöst muskelspänning under särskilda förhållanden kan åstadkomma smärta har många praktisk vetenskap om. Men att de omedvetna muskelspänningsmönster som är en viktig del av kroppens helt normala skyddsfunktioner också kan ge smärta har inte varit lika allmänt känt. De borde inte kunna skada eftersom de tillhör individens överlevnadsmekanismer. Men även de belastar musklerna, precis som allt det andra.

Fysiologiska funktioner och reflexer åstadkommer för det mesta en ganska måttlig ökning av den muskelspänning som behövs för kroppsbalans och rörelser. Kvarstår denna spänningsökning under längre tid så kan den dock ha skadlig verkan på både musklerna och rörelseorganens andra mjuka vävnader och då uppstår smärta. En sådan smärta skapar ännu mera muskelspänning. Smärtinformationen återkopplas, förstärks och skickas ut igen. Detta åstadkommer onda cirklar som kan existera under långa tider. Tack och lov kan dessa smärtförstärkningscirklar bromsas och därmed minska mängden smärtinformation till sinnet.

Muskelapparaten tjänar inte enbart kroppens syften utan speglar lika mycket sinnets rörelser. Kropparbete ökar muskelspänningen men det gör också smärta likaväl som rädsla. Glada känslor ökar den, men också vrede. Stress i arbete och relationer, dålig självbild och en minskad känsla av att livet har ett värde ger också ökad muskelspänning. Det mesta som vi tänker, känner eller gör deltar våra muskler i. Under hela livet får de göra rätt för sig. Det vill alltså till att vi behandlar dem som vänner och inte glömmer att de också har behov av vila.

Medvetenhet är nyckelordet även när det gäller muskelspänning. I en prestationsberoende kultur har de flesta bråttom med att göra det de anser att de måste göra. Räcker inte tiden till så känner man sig otillräcklig och upplever stress. Och

då ökas takten med ännu mera inre stress som följd. En ökad inre stress ökar kroppens generella muskelspänning men ofta märker vi det inte ens. När vi väl har vant oss vid att leva med en ökad muskelspänning stängs signalerna om detta av med tiden. Vi vet inte längre om att vi är spända. Ökad muskelspänning kan då åstadkomma skador utan att vi till en början bryr oss om att uppmärksamma dem.

Smärtan väcker oss till slut. Den första smärtan är en vänlig varning som ofta inte tas på allvar. Man kan ju inte bara sluta göra det man måste göra. Lätta kroppssymtom tillåts inte styra livet för en vuxen människa som känner sina plikter och sitt ansvar. Men musklerna vet ingenting om plikt och ansvar. De har behov som måste tillfredsställas. De har sitt arbetssätt och sina marginaler. Behandlar man dem illa kan man vara ganska säker på att de med tiden slår tillbaka.

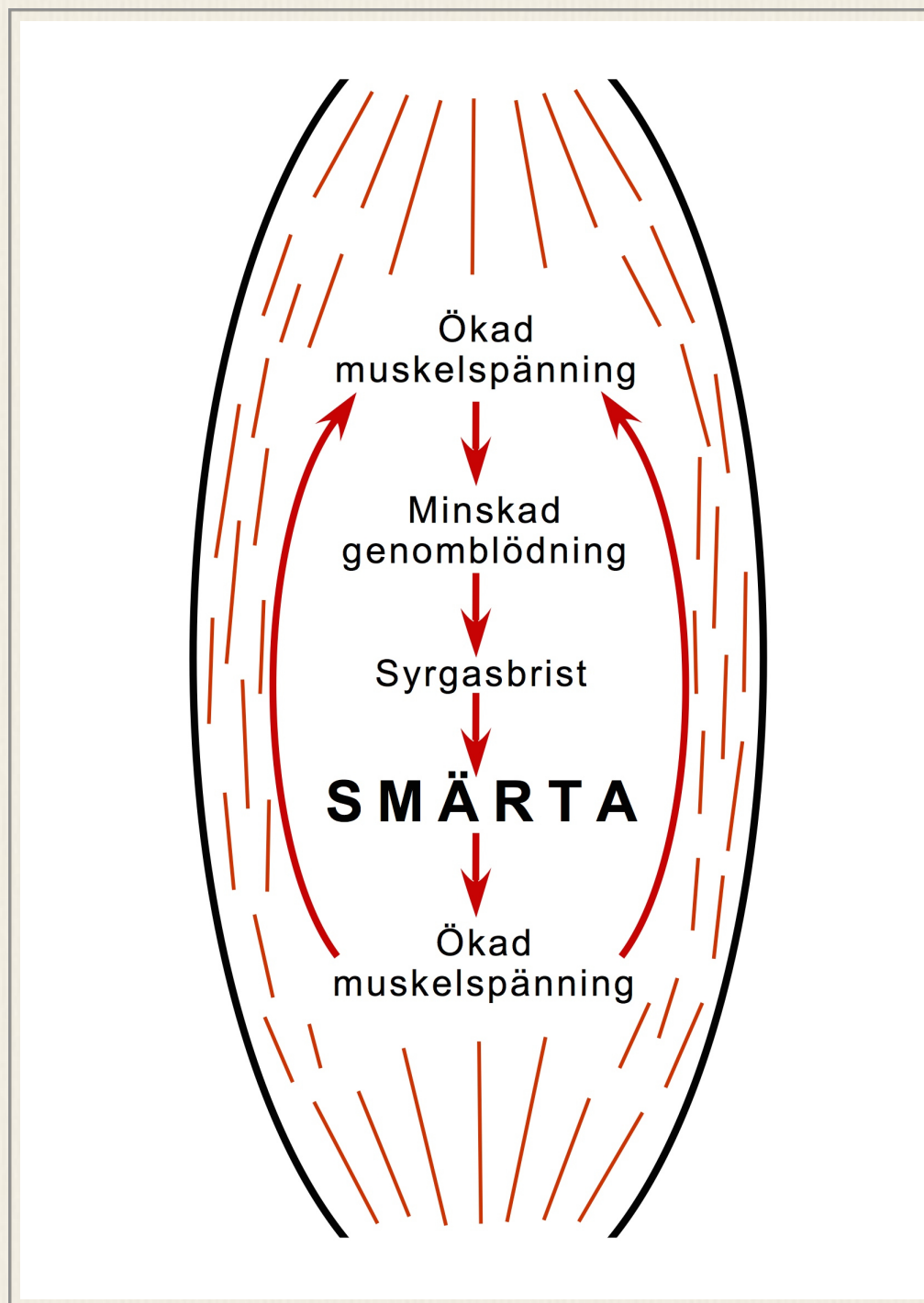
Smärtinformationens återkoppling till bland annat muskler är sannolikt en viktig faktor som i vår ”duktighetskultur” har gjort att smärta blivit till en plåga för så många. Förståelse av smärtinformationens rörelser genom människans system – smärtans dynamik – borde alltså vara en viktig del i förståelsen av själva smärtproblemet. Smärtan skapar många sorters onda cirklar i vår kropp, i vårt sinne och i våra relationer. De flesta av dem är dock svårare att se än muskelsmärtans onda cirkel.

Människan har muskler av två slag. Den ena typen muskler tillhör rörelsesystemet. Dem kan vi styra med vår vilja men de kan också styras automatiskt av våra skydds- och överlevnadsmekanismer. Den andra muskeltypen finns i kroppsorgan som hjärtat, kärlsystemet, mag- tarmsystemet med flera. De musklerna kan inte styras viljemässigt men man kan lära sig att indirekt påverka deras spänning något.

Ingen av de viljestyrda muskler som tillhör rörelsesystemet kan behålla sin normala arbetsspänning särskilt länge utan vila. Försök att till exempel hålla båda armarna rakt ut åt sidorna en stund. De flesta människor kan inte klara det ens fem minuter! Ryggens djupa muskler, som automatiskt sköter fininställningen av kroppsbalansen, är kanske tåligast av alla men även de behöver vila med jämna mellanrum.

Det som avgör vad en muskel orkar är hur mycket näringsämnen och hur mycket syrgas den har tillgång till samt att slaggprodukterna från muskelns energiomvandling transporteras bort. Muskeln har ett eget litet bränslelager men det räcker inte länge. Alltså är god blodtillförsel viktig, lika viktig som att avflödet från muskeln fungerar bra. När muskeln spänns och drar sig samman åstadkommer detta en viss förträngning av dess mycket tunna kärl. Därför uppstår även under alldeles normala sammandragningar ett försämrat flöde genom muskeln. Dess förråd av näringsämnen och av syre behöver fyllas på rätt snart och slaggprodukterna behöver föras bort. Men det kan bara ske om muskeln slappnar av.

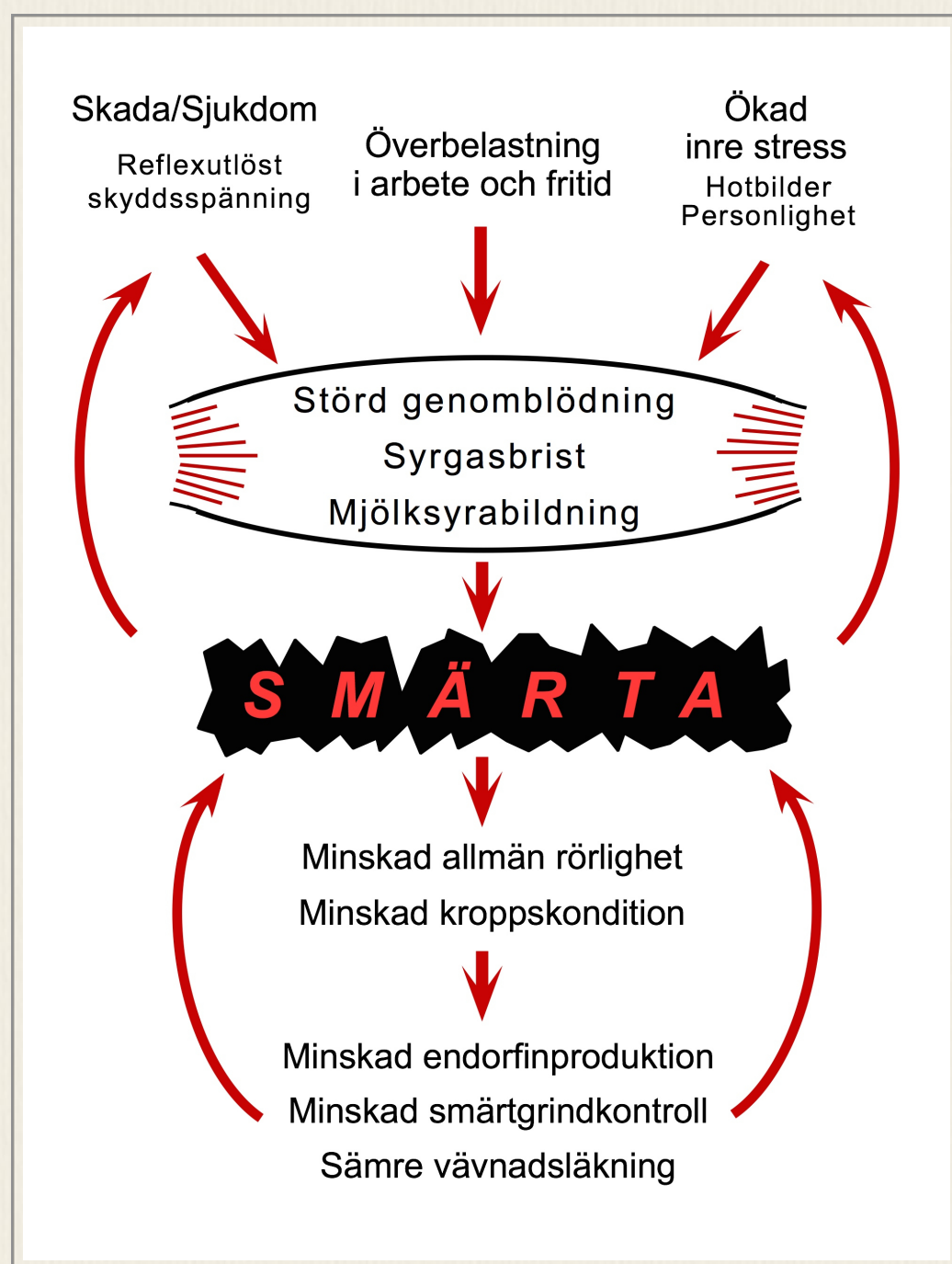
Fig. 2 Smärtförstärkning i muskel



Musklerna fungerar bäst om de ständigt växlar mellan arbete och vila. En muskel som står spänd för länge lider snart av sämre genomblödning med syrgasbrist som följd. Då sker förbränningen i muskeln på ett annorlunda sätt än vid fullgod syretillgång och det ger slaggprodukter som kan reta smärtnervändarna. Syrebristen åstadkommer alltså smärta. Smärtan gör att muskeln inte slappnar av. Alltså kvarstår också minskad genomblödning med syrebrist som leder till en *anaerob* förbränning. Därmed kvarstår också smärtan, om den inte ökar. En ond cirkel har då bildats (figur 2).

Detta utgör ett exempel på lokala onda cirklar. Men muskelsmärtans dynamik kan i sin förlängning inbegripa alla människans funktioner, de fysiska, de psykiska likaväl som de sociala (figur 3)

Fig. 3 Muskelsmärtans onda cirklar



Föregående bild (figur 3) visar en modell av uppkomstmekanismerna till dessa onda cirklar. Här kan man tänka sig tre orsakssammanhang som samtliga ger ökad muskelspänning och, om muskelspänningen står kvar för länge, smärta:

Skadeskyddsreflexer. Sjukdom eller skada som ger smärta i ryggrad, leder, muskler, bindväv eller andra stödjevävnader åstadkommer ökad spänning av musklerna som omger smärtområdet. Det gör ont och därför kommer *skadeskyddsreflexen* att spänna musklerna i skadeställets närhet. Är smärtsignalen från den skadade strukturen stark och håller i sig länge tillåts inte musklerna att slappna av. Det ger syrebrist i muskelcellerna och därmed smärta. Ganska snart känns smärtområdet stelt och man känner det vi kallar värk. I det läget är det inte lätt att säga vad som smärta mest, skadan eller muskelspänningen som uppstod som en följd av skadan.

Sjukdomar och skador som inte i sig själva är förenade med smärta men ger obalans i rörelser och hållning kan också åstadkomma muskelsmärta. Kroppsbalansen styrs ju automatiskt men människans vilja spelar också in. Vi ger inte gärna upp idén att gå med fötterna på jorden och med huvudet mot skyn. Vid en snedhet måste kroppens muskelsamspel ändras för att kompensera obalansen. Det innebär att vissa muskelgrupper måste jobba extra. De gör sitt allra bästa – som kroppens alla delar alltid gör – men orkar inte under obegränsad tid.

En ovan muskelspänning och otillräcklig muskelvila medför alltid risk för syrebrist och onormal förbränning av muskelcellens näringsämnen. Därmed föreligger också risk för muskelsmärta. Av detta kan man inse vikten av att vara kroppsmedveten. Om min mentala bild av kroppen omedvetet har förändrats, så att jag inte längre märker onormala hållningar och obalans, då konserverar jag en automatisk smärtutlösningsmekanism.

Hög belastning av rörelsesystemets muskler förekommer ofta vid arbete, vid sport och fritidssysselsättningar. Alltför ofta glömmer vi dock musklernas behov av vila eller också tvingas vi att bortse från det. Särskilt skadligt är det när man tvingar dem att vara spända genom att man långa stunder intar onormala lägen och inte byter ställning eller vilar. Minst lika skadligt är om muskler eller hela muskel-

grupper tvingas göra en och samma rörelse om och om igen. Det här är mekanismer som ofta åstadkommer arbetsskador.

Ökad inre stress är en tredje viktig orsak till muskelspänningar och muskelsmär-
tor. Människan är, som andra djur, biologiskt programmerad till att överleva. Varje
hotupplevelse kan starta mekanismer som ställer kroppen i beredskap för att fly för
livet eller slåss. Bådadera gör man som bekant med muskler.

Denna överlevnadsmekanism är en del av de system som aktiverar djur från
sömn och vila till vakenhet och verksamhet och den är så gammal att dess pro-
grammering ligger djupt begravd i hjärnans äldsta delar. Det gör oss till en början
omedvetna om den inre stressens existens. Men vi lägger märke till dess verkan i
form av muskelspänningar och andra stressymtom. Den yttre händelsen behöver
inte innebära hot i sig. Det är vår tolkning av den, vad vi tror att händelsen bety-
der, som blir det hot som startar stresssystemet. Den som är alltför ängslig av sig går
alltså oftare med stressutlösta muskelspänningar än den som kan ta livets händel-
ser med ro.

I den långa smärtans drama spelar stresssystemets mekanismer sannolikt en
mycket viktig roll, eftersom de är en del av hjärnans styrsystem för kroppen. De tar
kraftfullt del i smärtans dynamik. Medvetenhet och kunskap om dessa styrsystem
är viktig för att bryta smärtans onda cirklar.

Det framgår av figur 3 att när smärta väl har uppstått så kopplas smärtinformatio-
nen till ett muskelspänningsmönster som i sin tur kan ge smärta. Om skada eller
sjukdom initialt ger smärta kommer skadeskyddsreflexen alltså att förstärka den.
Om detta leder till en dåligt balanserad hållning, hälta till exempel, kan muskler
långt från det primära smärtområdet belastas alltför mycket och börja göra ont.
Detta nya smärtområde kan också tvinga kroppen till förändringar i hållning och
balans och så startar ytterligare en smärtförstärkningscirkel. Detta upplevs ofta
som om smärtan sprids eller flyttar sig till annat ställe. Det är alltså inte särskilt
konstigt att börja med en ryggskottssmärta för att med tiden komplettera lidandet
med ont i nacken.

När den totala mängden smärtsignaler ökar på grund av dessa muskulära smärtförstärkningscirklar så höjs naturligtvis den inre stressen. Det ger en ökad allmän muskelspänning vilket ytterligare belastar de muskulära smärtförstärkningscirklarna. Upplevelsen av smärta ökar då vilket ger en ökad inre stress som återverkar negativt på andra onda cirklar och så vidare.

Som om nu inte detta vore nog! Ännu flera onda cirklar kommer till och de berör helt andra delar av kroppens smärtreglering. Om det gör ont att röra sig så avstår man ju helst från det. Men håller man sig stilla får man inom några dagar nedsett muskelstyrka som gör det ännu svårare för musklerna att orka med belastning. Rörelse ger också bättre muskelgenomblödning och om vi inte rör oss alls får vi redan efter någon vecka allmänt ont i kroppen.

Den amerikanska rymdflygstyrelsen NASA betalade en frisk ung man för att hålla sig i sängen under flera månader. Efter några veckor kände mannen obehag och smärta i hela kroppen så fort han rörde sig. Samma reaktion kan också ses hos sjuka som inte längre kommer upp ur sängen. Förklaringen till detta ligger i att två av kroppens bästa smärtregleringsmekanismer kräver att vi rör oss regelbundet för att de skall kunna dämpa smärta.

Den ena är den smärtgrind som har nämnts i föregående kapitel. Rör vi oss normalt hålls grinden någorlunda stängd av andra nervimpulser från rörelseorganen. Runt lederna, i muskelfästen och i senor finns små känselkroppar. Ju mer vi rör oss desto flera nervimpulser sänder de i väg. När de impulserna i stora mängder passerar in till ryggmärgsbanorna får smärtimpulserna det svårare att komma fram. Om vi återgår till liknelsen med den gamla växeltelefonen så åstadkommer kroppsaktivitet att stora mängder rörelsemeddelanden belastar växeln. Det minskar mängden smärtsamtal som kan ta sig genom växeln och kopplas vidare till nervsystemets högre centra. Om vi låter bli att röra oss kommer det att finnas gott om fria linjer. Större mängder smärtinformation kan då passera in till ryggmärgsbanorna och föras vidare i kroppen och till sinnet.

Den andra smärtregleringsmekanismen har att göra med en grupp substanser som kroppen producerar: endorfiner. Vissa av dem bromsar smärtsignalernas transport i nervsystemet. Endorfinerna har samma verkan som morfin. Rörelser och

kroppsansträngning ökar produktionen av dem. Används kroppen mindre än normalt, på grund av smärta till exempel, minskar mängden endorfiner. Alltså ökar smärtinformationens flöde upp till hjärnan och då upplevs ökad smärta. En ökad smärtupplevelse förstärker sedan smärtinformationens onda cirklar, bland annat genom stressystemet (figur 3).

Så kan smärtinformationen snurra runt medan kroppen gör allt mera ont och den inre stressen ökar, både fysiologiskt och mentalt. Upplevelse av smärta skapar tankeföreställningar och känsloreaktioner som i sin tur verkar som förstärkare av smärtans onda cirklar i kropp och sinne och i relationerna med yttervärlden.

I den här beskrivningen av smärtinformationens flöde har det talats mest om muskler. Muskelnära bindväv dras dock alltid in i dessa negativa återverkanscirklar. Det har sannolikt en ganska stor betydelse för smärttillstånd i rygg och leder.

Det är förståeligt att den som plågas av en kroppslig smärta vill bli av med smärtans grundorsak. Det är dock inte alltid lätt att finna den eftersom den initiala vävnadsskadan ofta döljs av de symtom som senare uppkomna smärtförstärkningscirklar ger. Men utan kunskap om en sjukdomsorsak är det svårt att ge en adekvat behandling. Den långa smärtan bjuder därför på ett komplicerat medicinskt problem. Kroppens läkningsmekanismer kan dock åstadkomma ganska mycket själva om smärtans onda cirklar inte tillåts härja fritt. Därför är det viktigt att bromsa eller bryta dem. Det är ett sätt att underlätta läkning.



Överlevnadsmekanismer

Man tänker inte alltid på att stress är en viktig överlevnadsmekanism, kanske till och med den viktigaste. Men vad är då stress?

Begreppet har egentligen sitt ursprung i fysiken och betecknar spänningen som uppstår mellan krafter, eller kraftsystem, som verkar på varandra. Man kan tänka sig en spänning – stress – i ett material, i den metall som finns i flygplansvingar till exempel. Stress är själva spänningen i vingarna när de belastas. Det som åstadkommer spänningen kallar man för ”stressor”.

Hans Selye, ”stressforskningens fader”, använde sig av ordet ”stress” för att definiera spänningstillstånd i biologiska och fysiologiska system. Senare utvidgades begreppet till att också gälla sinnet och i dag är det helt riktigt att kalla onormala spänningar i individers relationer för sociala stresstillstånd.

Den förhöjda inre stressen har förknippats med många negativa skadeverkningar. Man skulle därför kunna tänka sig att lägre stress ger bättre hälsa. Det är för det mesta sant men faktiskt kan för lite inre spänning också ge en sämre hälsa.

Låt oss ta en liknelse för att förklara detta. Föreställ dig ett segelfartyg, ett mäktigt skepp med höga master som bär stora segelytor. Tänk dig henne som en individ. Det har sjömän alltid gjort. Den här individens livsfunktion är förflyttning genom vattnet. Allt som hon består av syftar till att hon skall kunna segla och föra med sig människor och last. Hon befinner sig i den miljö som hon är skapad till, luft och hav. För att kunna fylla sin funktion är hon sammanbyggd av olika system. Hennes skrov, som gör att hon kan flyta, är ett av dessa. Masterna och riggen är två andra men de gör ingen nytta utan ännu ett system, seglen.

När skeppet är i sin miljö träffas hon av krafter utanför sig själv, vinden till exempel som i detta fall är stressorn. När nu vinden – stressorn – träffar seglen spänns de ut. Det uppstår stress i dem. Den spänningen förs över till masterna och

riggen och därifrån till skrovet. Resultatet blir att skeppet rör sig genom vattnet, hon har normal funktion.

Men vindens styrka måste passa till den spänning som hennes livssystem i form av segel, master, rigg och skrov är byggda för. Om nu stressorn – vinden – ökar till orkan så ökar också stressen – spänningen – i hennes segel kraftigt. Om vindens kraft blir större än seglens hållfasthet kan de slitas sönder. Vad händer då med fartygets funktion? Jo, hon seglar inte längre, rör sig inte längre genom vattnet. Ett av hennes viktigaste livssystem har havererat på grund av alltför kraftig stress i det systemet. Om det vill sig riktigt illa slits också riggen sönder och masterna bryts av. Flera av skeppets livssystem kunde alltså inte möta en så kraftig stressor som orkanen är. Hon har förlorat sin funktion.

Om man tvärtom tänker sig att vinden dör, att det blir stiltje, så finns det ingen stressor som kan skapa stress i seglen. De är inte spända och då är heller inte rigg och master under spänning och därför ligger skeppet still i vattnet. Hon har åter förlorat sin funktion men denna gång på grund av alltför lite spänning i hennes viktigaste livssystem.

Så är det med allt som äger någon sorts funktion. Det är spelet mellan energierna som ger spänningen i systemet och den i sin tur som ger upphov till funktionen. Men funktionen kommer bara att bestå så länge som spänningen hålls inom gränser som systemen klarar av. Normal funktion är jämvikt mellan stressorn och systemets tålighet för stress. Hos skeppet är det jämvikt mellan vindens kraft och seglens hållfasthet som är normal funktion.

Också alla levande system – människan är inte undantagen – är nästan hela tiden mål för yttre kraftpåverkan. Spänningstillstånd uppstår både fysiologiskt och mentalt. Men om spänningen i ett system alltför länge ligger över eller under den nivå som är normal för det systemet föreligger risk att det tar skada. Människor kan liksom skeppet trasas sönder och fungera dåligt av höga inre stressnivåer om alltför kraftiga stressorer får verka alltför länge. Omvänt vissnar människan av alltför lite stimulans av kropp och sinne och hon kan till och med bli sjuk och dö. Tänk på fångar som har satts i isoleringscell eller sjuka åldringar som ingen bryr sig om.

Men det finns en skillnad mellan skepp och människa. Vi kan aktivt reagera på nästan varje tänkbar stressor, skeppet kan det inte. Biologiskt liv är programmerat för att överleva. Det innebär att levande system varierar sina reaktioner på stressors kraftpåverkan för att så långt som möjligt skydda sig mot skadlig obalans. ”Överlevnad beror i stort sett på den rätta blandningen av angrepp, flykt och att inte vika undan” är Hans Selyes egna ord. Det han beskriver kan också kallas anpassning. Anpassningsförmågan hos ett levande system har enorm betydelse för dess funktion.

Föreställ dig än en gång att människan består av flera energisystem som balanserar med varandra och att dessa är i ständigt samspel med de kraftsystem som omger henne (figur 1). Då är det lätt att inse att obalans i ett system kan rubba jämvikten i nästa. Det systemet kan i sin tur åstadkomma obalans i fler system om stressorn är tillräckligt stark och består tillräckligt länge. Höga inre stressnivåer skapar alltid fler stressorer och det ökar spänningen i våra livssystem ännu mer. Så uppstår störningar och obalans i kropp och sinne samt i våra relationer med den yttre världen.

Av alla varelser på jorden har människan de mest flexibla livssystemen. Å ena sidan kan vi gå till angrepp mot en stressor och oskadliggöra den, till exempel när immunförsvaret skickar vita blodkroppar till ställen där farliga bakterier har trängt in i kroppen eller när vi tar till vapen mot människor som hotar oss. Vi kan å andra sidan fly från stressorns verkan på oss. Vi kan till exempel lämna bastun innan vi får värmeslag eller lämna människor som gör oss alltför illa. Går det inte att besegra stressorn eller fly från den försöker vi stå ut med den på något sätt, medvetet eller omedvetet. Vi anpassar oss vilket är detsamma som att fördela stressorns kraftpåverkan över flera system.

Det som har betydelse för balansen och funktionen i ett levande system är:
1) stressorns kraft, 2) försvarsförmågan mot en stressor, 3) förmågan att anpassa oss till stressorn och 4) den tid som stressorn verkar på systemet.

Här finner man grunden för uppkomsten av många sjukdomar och skador. Hälsa, sjukdom och det som ligger mitt emellan har starka samband med det sätt på vilket individens kroppssystem och psykiska system hanterar inre spänningsänd-

ringar. Stor betydelse har också hur den medvetna personen väljer att förhålla sig till stressorn.

Smärta är en stressor. De reaktioner som vi möter smärtan med avgör smärtupplevelsens styrka, vare sig de försiggår på kroppens eller sinnets plan, är omedvetna eller viljestyrda. Våra reaktioner kan förstärka smärtans onda cirklar eller bryta dem.

De fysiologiska funktioner som automatiskt styr oss till att möta stresspåverkan på det lämpligaste sättet kan man kalla "stresssystemet". Det är en del av de system med vilka kroppen alltid aktiveras. Stresssystemet verkar oberoende av viljan, det är livsbevarande och det är mycket gammalt. I detta skiljer människan sig inte från de andra djuren. Men vi skiljer oss från dem genom att vi många gånger också kan förstå vad som sätter stresssystemet på alltför hårda prov. Då kan vi ta hjälp av logiskt tänkande för att minska skaderisken. Det är dock inte alltid som vi vill begagna oss av den förmågan.

I huvudsak är stresssystemet byggt på kemiska och fysiologiska funktioner trots att skadlig stress hos våra dagars människor till stor del grundar sig på känslomässiga stressorer. Men kroppens reaktion på hot och angrepp är densamma oavsett från vilket håll de kommer.

Stressförsvaret sker i första hand lokalt i det system som stressorn drabbar. Bakterier möts där de har kommit in i kroppen. En förolämpning – som ju inte är en kroppspåverkan – möts i första hand med känslor och inte med en knuten näve. Först när lokalförsvaret sviktar fördelas stressförsvaret om till övriga system tills det spridits över hela organismen. Kroppens reaktion på skadliga stressorer kan enligt Selye genomgå tre stadier:

1. Alarmreaktionen

När kroppen angrips vaknar dess försvar, den blir alarmerad. Kroppsförsvaret instrueras att begränsa stressorns skadeverkan. Tänk på ett sår som åstadkommit av ett yttre våld. Vävnadsskadan är en stressor. Svullnad uppstår, huden kan bli röd. Det blod som fyller såret lever sig, bland annat för att hindra att bakterier tränger

in. De kemiska processer som åstadkommer detta begränsar sårets, stressorns, skadeverkan och tar därmed aktivt del i sårets läkning. Man brukar kalla detta kemiska lokalförsvaret inflammation. Samma sorts försvar kan också lösas ut av kroppspåverkan som inte medför sår i huden. Inflammation i muskler som belastats alltför hårt är ett exempel.

2. Anpassningsstadiet

När alarmet om en skadlig stressor väl har aktiverat det allra närmaste försvaret skiftar det system som drabbats över till det andra stadiet: det anpassar sig till stressorns styrka. Tillgängliga försvar mobiliseras allteftersom det finns behov för dem.

Anpassningsförmågan kan tränas upp i någon mån. En idrottsman kan till exempel träna sina muskler så att de klarar hårdare belastning utan att ta skada, det finns vissa möjligheter att stärka sitt immunförsvar, sinnets motståndskraft kan ökas. Men om stressorns påverkan är alltför stor och dess skadeverkan pågår länge kommer organismen att förlora kampen om balans. Och då går stressprocessen över till det tredje stadiet.

3. Utmattningsstadiet

Nu uppstår en lokal systemutmattning. Stressorn vinner, belastningen på angreppsstället – den lokala stressen – ökar så att lokalförsvaret bryter samman. En infektion blir blodförgiftning, ett muskelfäste håller inte och går av eller är på grund av smärta inte längre brukbart.

När en skadligt ökad spänning från en stressor inte längre kan begränsas så går den över i flera av de system som tillsammans utgör individen. Tänk på skeppet där en skadlig stress i seglen också sprids till rigg och master. Detta att en stressors kraftpåverkan kan spridas ut till fler system innebär att hela individen deltar i bevarandet av sin balans. Allting sammansluter sig i kampen för att bibehålla livsfunktionen så nära det normala som är möjligt. Anpassningen har blivit generell. Inte heller detta tillstånd kan dock fortgå alltför länge. Om stressorns kraftpåverkan inte minskar, eller upphör, drabbas hela organismen av systemutmattning. Hos människan kan detta innebära kroppslig eller psykisk sjukdom och i värsta fall ett sammanbrott av alla människans funktioner, även de sociala.

De två första stadierna i stressförsvaret, alarm och anpassning, går vi människor igenom många gånger i vårt liv. Hur skulle vi väl annars kunna möta ett liv som ständigt skiftar?

Lokal systemutmattning, vare sig den gäller kroppen, sinnet eller våra relationer, behöver inte innebära sammanbrott för hela individen, men den innebär en kraftig varning. Nu är det viktigt att vi tänker till för att förebygga det som är betydligt värre, en generell systemutmattning. När någon del av oss belastas alltför mycket alltför länge behöver vi fundera över om vi antingen kan ändra stressorns kraftpåverkan eller kan förändra sättet som vi möter stressorn med så att vi kommer i balans med den. En bakterieinfektion kan stoppas med ett lämpligt läkemedel, en skadlig kroppsbelastning kan mötas med en arbetsplatsförändring men kanske också med att ändra arbetsställning. En dålig relation kan ändras med att aktivt sträva efter större harmoni men om det inte går kan man också lämna relationen och därmed flytta sig ur stressorns kraftfält. När en generell systemutmattning hotar, eller när den till och med har skett, så räcker det dock inte. Då krävs det också vila från i stort sett allt som åstadkommer skadlig stress. Kroppen kräver vila när kampen pågått där, sinnet kräver vila när dess krafter har förbrukats. Hela människan behöver vila och den återhämtningen behöver ofta pågå länge.

Också vid den långa smärtan uppstår det stressorer i en sådan mängd att den lidande kan komma farligt nära generell systemutmattning och till och med passera denna ödesdiga tröskel. Då behöver individen vila. Alla hennes livssystem behöver återhämta sig tillräckligt länge om det skall finnas någon chans för henne att återfå en någorlunda god funktion som människa och samhällsmedlem.

Sorgligt nog är det just detta tvingande behov av vila för individens alla livssystem som så ofta negligeras. Varför är det så? Svaret är att många enbart riktar in sig på att stötta kroppen i sin kamp mot stressorn och detta kan nog sägas vara grundprincipen i tidens kroppssjukvård. Man bryr sig inte heller särskilt mycket om de fysiologiska stressorer som själva smärtan skapar i form av onda smärtförstärkningscirklar. Därutöver bortser man från de stressorer som uppstår när vår självsyn och vår livssyn kolliderar med de hotupplevelser en icke önskad livsförändring ger. En sådan inre kollision kommer nästan garanterat till den som drabbas av den långa smärtan.

Det skulle hjälpa mycket om flera ville inse att människans skadliga stressorer till stor del är känslomässiga. Vår rädsla och vår oro sätter ofta kraftig fart på stressystemet. Mentala föreställningar kan alltså råda över kroppsförsvaret. Sinnet råder över kroppen som uppenbarligen kan störas av något så abstrakt som hot- och rädseföreställningar.



Inre kommunikation

Psyke och soma är ord för sinne och kropp som vi ärvt från den antika grekiska kulturen. Psyke och soma, två delar av en helhet som är odelbar. Kroppen kan ju inte skiljas ifrån psyket annat än i tanken. Skillnaden är konstruerad. Det är som om man tänkte sig en sfär som har två ändar.

I en mycket tänkande och mindre kännande kultur blir det dock gärna så att man faktiskt tror att människan är delad. Knappast någon vuxen människa blir väl förvånad över att en psykisk oro känns i magen. Men ett fenomen av denna art borde, logiskt sett, inte kunna förekomma i en delad människa. För den som tror att människan är delad kan det alltså inte vara helt normalt att oro känns i magen.

I en vetenskap som bygger på att allt är delar och att varje del är skild från varje annan krävs naturligtvis att allting får ett namn. Man kallar kroppens reaktion på känslor ”psykosomatik”. Själva tanken förutsätter att det hos människan finns något som är enbart psykiskt och något som är enbart kroppsligt. Men så kan det inte vara. Varelses med liv kan ses som komplicerade informationssystem. Liv är flödet av information genom alla varelsens system. Allt som händer i mitt sinne återspeglar kroppen genast, fast i annan form. Allt som sker i kroppen återspeglas i mitt sinne i den form som kroppens budskap kan ta där. Livsupplevelsen är enbart psykosomatik! Det är det normala. En annan sak är dock att vi, tack och lov, är omedvetna om den största delen av de samtal som ständigt pågår mellan kropp och sinne.

Självklart kan man föreställa sig att människans inre kommunikation enbart inbegriper kroppen. Hjärnan, själv en del av kroppen, styr ju kroppsorganen genom sina underhålls- och kommunikationssystem. Men en sådan föreställning skulle innebära att kroppen talar enbart med sig själv och att det som gör mig till en människa – känslor, tankar, fantasi och föreställningar – är biprodukterna av kemiska pro-

cesser. I brist på kännedom om själva Verkligheten får var och en bestämma själv hur hon vill se på saken. Jag väljer inte denna syn. Det skulle göra mig till biologisk robot utan en identitet som går bortom själva nyttan med min existens.

Men det är sant att kropp och hjärna förfogar över organismens underhålls- och kommunikationskanaler. I hjärnan sker, så långt vi vet, översättningen av sinnets språk till kroppens och tvärtom. Hjärnan och medvetandet är dock oskiljaktiga. I varje fall tror vi det i vår kultur. Det måste kanske inte vara så. Det går att tänka tanken att medvetande kan uppstå ur en grund av rena energier utan sammanbindande materia.

Hjärnans kommunikationssystem med kroppen är mycket, mycket gamla. De är skapade i livets kamp för bättre överlevnad under hundratals miljoner år. Överlevnad innebär att skydda och bevara balansen och funktionen i sin inre livsmiljö i mötet med en yttre livsmiljö som ständigt skiftar. I detta skiljer människan sig inte från bakterien. Under årmiljonerna har livet testat många överlevnadsmekanismer. De som inte dög försvann. De som blev kvar förändrades allteftersom. Men biologisk utveckling går inte fort om man jämför den med längden av ett människoliv. Alltså är vi i de inre kommunikationssystemen ganska lika våra föregångare.

Organismens överlevnad styrs på flera sätt. Man skulle kunna kalla dem för driftsmoduler. En sköter om normalfunktion och vardagsunderhåll. En annan driftsmodul tar över vid behov att kämpa mot en fara eller fly från den. Man kan kalla den ”kamp-flyktfunktionen”. Om organismen hotas utifrån är det bra om underhållsfunktionerna lämnar plats åt kamp- och flyktfunktioner. Båda dessa driftsmoduler fungerar automatiskt och direkt och de sänder sin information genom samma kommunikationskanaler.

Människan har tillgång till en tredje driftsmodul, viljan. Den kan också styra kroppen och används någon gång till överlevnad men för det mesta brukas den till annat. Viljans budskap skickas genom samma kommunikationskanaler som information av många andra slag men får bara tillgång till en del av kroppsfunktionerna. De som är livsnödvändiga kan inte styras viljemässigt, med undantag för and-

ningen. Inte heller den kan styras helt med viljan. Vi andas automatiskt men vi kan faktiskt viljemässigt hålla andan. Ingen kan dock hålla andan tills hon dör.

Vi är i grunden omedvetna om den inre kommunikationen och vet ingenting om vad som händer inom oss förrän starka kroppssymtom och känslor talar om att någonting har hänt. När det gäller kroppens vanliga funktion är omedvetenheten viktig. Vi skulle bli rätt störda om vi hela tiden levde med i det som händer i vår kropp. Det vore irriterande att ständigt följa med i tarmarbetet till exempel. Däremot så är det bra för hälsan att öka sin medvetenhet om vad som händer när grunddrift övergår till kamp- och flyktfunktioner. Vi har nytta av att lägga märke till de egna reaktionerna på yttre hot.

Nu är det så att många av de hot som människor kan känna begriper inte vare sig en hare eller ens en elefant. Men hot är hot för hjärnans lägre delar vars arbets sätt hos människan ännu är detsamma som hos djur. Våra kroppar styrs till samma överlevnadsreaktioner som de andra djurens, oavsett om dessa reaktioner har någon relevans till människolivets hot och faror. Det som räddar haren till ett fortsatt liv innebär för människan dock många gånger bara skadlig stress.

Eftersom de är så gamla har kroppens kommunikationssystem sin utgångspunkt i människohjärnans äldre delar. De mest livsbevarande funktionerna, som hjärtats rytm, andning, vakenhet och sömn med flera, styrs från hjärnans stam, den äldsta delen. De lär ha funnits till i femhundra miljoner år. Från mellanhjärnan utgår automatiskt styrda reaktioner som hjälper oss att rädda livet i en hotfull yttervärld genom att vi kämpar eller flyr. Också de funktionerna har existerat hundratals miljoner år i hjärnorna hos jordens djur.

Att dessa styrprogram för kroppens överlevnad är så gamla gör livet svårare för människan. Vi vill så gärna tro att vi har hunnit längre än de andra djuren och blir förvirrade när kroppen envist reagerar på ett sätt som inte passar en som är så klok. En varelse som större delen av sitt liv befinner sig i önskningar och föreställningar har kanske svårt att minnas att överlevnad här på jorden ytterst är en kroppslig angelägenhet.

I livs- och överlevnadsfrågor håller kropp och hjärna samband över fyra kommunikationskanaler. Ytligt sett förefaller de att vara skilda åt. I själva verket förelig-

ger en betydlig överlappning mellan dem. Hjärnan sänder oavbrutet över samtliga kanaler funktionsanvisningar till kroppen. Kroppen rapporterar hela tiden om det aktuella läget och om det som pågår sker på hjärnans order eller kommer utifrån.

Autonoma nervsystemet

Det icke viljestyrda autonoma nervsystemet är en av dessa fyra kommunikationskanaler. Det är den snabbaste kanalen. På en sekund kan hjärtats rytm ändras, muskler spänns, blodkärl stängas eller öppnas i kroppens yttre delar. Det autonoma nervsystemet har förbindelser med alla vävnader i kroppen och med alla kroppsorgan. Det har två delfunktioner som oavbrutet växlar med varandra. Den *sympatiska* funktionen aktiverar oss till dagens verksamheter och sätter fart på oss när fara hotar. Den *parasymptiska* funktionen tar över när organismen varvar ned och kroppen vilar. Den sköter om allt underhåll, den reparerar, laddar, läker.

När den ena delen av det autonoma nervsystemet ökar sin aktivitet blir naturligtvis den andra mindre aktiv. Detta sker i regelbundna rytmer. Vi är till exempel vakna under dagen och vill helst sova under natten. Alla människor är präglade till denna rytm även om de inte alltid följer den.

Ytterligare en inbyggd rytm finns som skiftar i perioder om nittio minuter. Den rytmen kan man se om man iakttar ett litet barn. Om det inte störs rör det sig, leker och är aktivt. Så stillnar det och kanske lägger sig och dåsar eller somnar. Det går en stund, barnet vaknar upp och aktiverar sig igen tills dess nervsystem bestämmer att det på nytt är dags att varva ned och vila. Samma rytmer kan man iaktta hos andra däggdjur om de lämnas åt sig själva och inte aktivt sysselsätts.

Den som är van vid bilar kan förstå det här. Motorn måste svalna då och då, man behöver tanka, bilens rörliga detaljer måste smörjas med jämna mellanrum och ibland behöver något repareras. Kroppen är en sorts maskin och den har samma krav. Alltför höga varvtal alltför länge sliter på maskinen vilket minskar både hållbarhet och livslängd. Sett ur överlevnadsperspektivet är det inte konstigt att det autonoma nervsystemet regelbundet skiftar om till återhämtning.

I vårt vardagsliv ges alltför lite plats åt vilopauser. Man börjar nu förstå att priset för att gå emot naturens rytmer kan bli högt. Det visar sig alltmer att folksjukdomarna i rika länder förefaller att ha samband med vår bristande respekt för dessa vilorytmer som den ena delen av det autonoma nervsystemet styr. Den andra delen, den som aktiverar, stimulerar vi i stället överdrivet mycket och det ger risk för farlig stress.

Hormonsystemet

Hormonsystemet är den andra av de fyra kommunikationskanalerna mellan hjärnan och de andra kroppsorganen. Hormonerna är kemiska substanser som styr en mängd av kroppens underhållsfunktioner. Cellers delning, energiomsättningen i dem, kroppens näringsflöden, mineralomsättning i skelettet, urinutsöndring, kroppens växt, fortplantning och amning, läkningsmekanismer – allt styrs av hormoner.

Fabrikerna som producerar dem är kända för de flesta: sköldkörteln, bisköldkörtlarna, binjurar, äggstockar och testiklar är de viktigaste. Hypofysen, ett utskott ifrån mellanhjärnan, har dock den yttersta kontrollen.

Hjärnans instruktioner sänds till hypofysen genom nervförbindelser. Hypofysen bildar sedan kemiska substanser som via blodet når hormonfabrikerna i kroppen och talar om vad hjärnan vill. Dessa rättar sin hormonutsöndring efter givna order. Kemiska bekräftelser till hjärnan skickas ut på samma gång.

Det autonoma nervsystemet och hormonsystemet är viktiga kanaler för styrningen av kroppens generella stressförsvar. Om den inre stressen ökar kraftigt kan det autonoma nervsystemet, bland mycket annat, både öka muskelspänningen samt åstadkomma blodkärllsammandragning i bindväv, hud och muskler. Man kan bli både stel i kroppen och vit i ansiktet av vrede till exempel.

Den nervutlösta blodkärllskontraktionen startar snabbt men håller inte i sig särskilt länge. Men om den höga stressnivån består så ökar också mängden av hormoner som har en liknande funktion. Deras sammandragande effekt på kärlen varar dock betydligt längre än det autonoma nervsystemets.

Till kroppens reaktion på ökad stress hör ökad muskelspänning som i sig kan skapa smärtinformationens onda cirklar. Dit hör också minskad genomblödning av kroppens perifera vävnader. Vid den långa smärtan kan båda dessa mekanismer ge ökad syrebrist i redan skadad eller ansträngd vävnad och bidra till att smärtan ökar (figur 4).

Immunförsvaret

Immunförsvaret är den tredje underhålls- och kommunikationskanalen. Det har till uppgift att försvara kroppen mot virus och bakterier, mot gifter och mot andra ämnen som utifrån kan åstadkomma skada. Till dess resurser hör väldiga arméer av vita blodkroppsceller. De är av flera slag och finns i både blod och lymfa varifrån de tar sig till de ställen där deras insatser behövs.

Vi föds med ett immunsystem som från början har ett generellt försvar mot många slag av invasion. Det är det ärftliga immunförsvaret. Den främsta linjen av detta allmänna försvar finns framför allt i huden och i tarmsystemet. Försvarets andra linje hålls av vita blodkroppar i blodet och i lymfan. Det här immunförsvaret skiljer inte mellan fiender. Det som inte är igenkänt angrips.

Men immunsystemet kan också konstruera vapen som specialanpassas till särskilt farliga bakterier, virus eller gifter. Det är det förvärvade immunförsvaret. Den fiende som invaderar kroppen kallas *antigen*. När ett antigen har upptäckts av immunförsvaret får speciella vita blodkroppar till uppgift att producera vapen just mot denna fiende. Dessa vapen kallas *antikroppar* eller på det medicinska språket *immunglobuliner*. Antikroppar skyddar ofta länge när de väl en gång har bildats.

Immunförsvaret aktiveras huvudsakligen av kemiska substanser hos ämnen eller organismer som har kommit in i kroppen men det kan också påverkas av hjärnan genom styrsystemen. Det har förbindelser med både autonoma nervsystemet och hormonsystemet. Onormal funktion i dessa två system kan alltså skapa obalans också i immunsystemet vilket ökar risken att bli sjuk.

Ett svagt immunförsvar ger infektionssjukdomarna naturligtvis en bättre chans. Forskning visar också att ett hormonsystem i obalans tillsammans med ett svagt im-

munförsvar underlättar cancerväxt. Allergier är ett uttryck för att immunsystemet reagerar alltför starkt mot ämnen som inte vare sig till mängden eller arten behöver vara särskilt farliga för kroppen. Men immunförsvarets reaktion – de allergiska symtomen – kan däremot bli farlig. Ledgångsreumatism anses vara följden av förvirring i immunförsvaret som då går till anfall mot den egna kroppens celler.

Sammanfattningsvis kan sägas att en lång period av hög belastning på det autonoma nervsystemet smittar av sig på hormonsystemet och immunsystemet. Vid den långa smärtan med sina ofta höga inre stressnivåer finns det säkert risk för detta.

Neuropeptidsystemet

Det fjärde kommunikationssystemet är sannolikt det allra äldsta. Här överförs informationen med kemiska substanser, neuropeptider. Man kallar dem ”budbärarmolekyler” och många av de bud de bär är känslor. Troligen står dessa ämnen för hjärnans känslokommunikation med kroppen. Man fann dem först i nervsystemet, därav namnet.

Dessa känslans kemikalier ingår också i de övriga tre kommunikationssystemen. Deras sätt att överföra budskap är speciellt. De fäster sig vid vissa celler och ändrar deras arbetssätt. Men de kan bara fästa sig vid celler som har dockningsplatser, *receptorer*, just för dem. Det gör att hjärnans känslokommunikation till kroppen kan riktas mot bestämda mål och kroppens svar blir lika selektivt. I mellanhjärnans limbiska system finns en rikedom av celler med dessa receptorer. Man tror att detta är den plats där känslor översätts till kroppskemi.

Överallt i kroppen finns det celler där ”känslomolekylerna” kan docka och de cellerna kan också sända svar till hjärnan med samma sorts substanser. De finns i blod, i ryggmärg och i nästan alla kroppsorgan. Organismens celler kan med hjälp av detta inre kommunikationssystem tala med varandra i en tvåvägskommunikation. Endorfinerna, som redan nämnts, tillhör känslomolekylerna. De blockerar smärtsignalernas passage i ryggmärgsbanorna och minskar därmed smärtupplevelsen. I mag-tarmkanalen finns många celler där känslokemikalierna kan tas emot. I

hjärtat och i lungorna, i blodkärl och i hud och muskler finns de. Ja, överallt kan kroppen känna med i det du själv upplever.

Det sätt på vilket organismens inre kommunikation fungerar talar för att känsloladdade mentala bilder har förmåga att styra smärtinformationens onda cirklar. Här kan man finna en förklaring till hur oro kan ge kramp i magen. Alla känslor som vårt sinne rymmer blir således en del av kroppsfunktionen. Allt som sker i kroppen blir en del av sinnesinnehållet. Förståelse av detta ger en möjlighet att bromsa smärtans onda cirklar genom att förändra sinnesinnehållet. Det är inte enkelt men det går att göra. Det fordrar dock att man lär känna sina egna känslobilder, hur de har kommit till och hur de kan förstärka smärtan.



Styrbilder

Vi tänker i bilder. Mera riktigt är att säga att vi upplever inre händelser. En tanke är en inre händelse som för det mesta, kanske alltid, rymmer flera sinneskvaliteter. Synintryck finns oftast med. Hörselintryck, känsel, lukt och smak kan finnas med i tankebilden. Det finns rörelse i den. Dessutom följer nästan alltid känslor med en tanke. Få tankar är helt fria från varje slag av känsla.

Det här känns självklart när upplevelsen och den yttre händelse som är upphov till upplevelsen sker i samma ögonblick. Lika självklart känns det kanske inte när det gäller minnesbilder och de bilder som vi gör oss om vår framtid. Här finns ju ingen yttre händelse som sker i samma nu. Ändå upplevs de på nästan samma sätt.

När vi fokuserar på ett minne återskapas inre bilder i vilka vi kan se och höra, känna lukter eller smaker, förnimma känsel och beröring. Det finns rörelse i minnesbilden också. Känslor som vi hade vid den händelse vi minns är alltid med fast de kan ha blivit mycket svagare med tiden.

På samma sätt fungerar det med inre bilder som vi gör oss om vår framtid. De kan också innehålla alla sinneskvaliteterna. Och om vi lägger någon sorts förväntan på det vi tror skall komma så laddas även framtidsbilderna med känslor.

Direktupplevelse av händelser i nuet innebär ett inre tillstånd som innefattar både kropp och sinne. Vi upplever inte bara sinneskvaliteterna i händelsen och känslorna som de kan väcka. Kroppen lever också med. Man kan bli varm, bli spänd, man rodnar och man känner fjärilar i magen. Kroppen speglar sinnet på ett otal sätt.

Ju mera känslor sinnesbilden innehåller desto tydligare förmedlas den till kroppen. Kroppen lever alltid med i våra inre bilder vare sig de speglar det som händer

nu, det som redan hänt eller det vi väntar oss skall hända. Men till skillnad från den yttre händelsen kan den inre bilden bara existera i en enda dimension av tiden: nu. Således har också kroppen en enda tidsuppfattning och även den är alltid nu.

Om all direktupplevelse av yttre händelser innebär ett inre tillstånd där sinnet likaväl som kroppen spelar med kan man fråga sig om minnesbilderna i så fall är ett återskapande av detta kropps- och sinnestillstånd. Alltså en kopia av ett tillstånd som vi befann oss i en gång.

Så är det enligt minnesforskarna. Allt vi minns är bundet till det inre tillstånd som rådde vid den yttre händelse som minnesbilden spelar upp igen. Ju starkare en händelse påverkar oss desto tydligare bevaras våra reaktioner, även kroppens. Att minnas innebär att vi upplever allting en gång till. När vi glömmer delas sinnesbilden upp och förvaras på skilda ställen i vår hjärna. När vi minns byggs alla delar åter samman. Det inre tillstånd som skapades när vi upplevde själva händelsen blir nu återskapat.

De flesta minnesbilder blir dock svagare med tiden eftersom de ändras något varje gång som de tas fram och sätts ihop igen. Det fungerar ungefär på samma sätt som om man byggde sig ett leksakshus av legobitar. Något händer och vi upplever det. Upplevelsen är huset byggt av många sinneskvaliteter, legobitarna. Att glömma innebär att huset tas isär och legobitarna förvaras alltefter färg och art på skilda ställen. När ett minne återskapas måste alla legobitar hämtas fram igen och huset byggas upp på nytt. Men eftersom vi för det mesta har haft nya närbesläktade upplevelser sedan huset byggdes första gången så smygs nya legobitar in allt eftersom. Därför blir det nya legohuset – minnesbilden – inte alldeles exakt detsamma som första gången det blev byggt. Minnet har förändrats och försvagats.

Vissa minnen återkommer ändå om och om igen med samma styrka och med samma reaktioner som den första händelsen gav upphov till. Det har att göra med hur hjärnan ”väcks” av yttre händelser och hur den prepareras för att kunna minnas bättre.

Faktiskt måste hjärnan väckas då och då. Om allting lugnt och stilla rullar på i kroppen och i yttervärlden går hjärnan över till att automatiskt sköta enbart underhållet, det som måste skötas i kroppen, sinnet och i kontakterna med yttervärlden. Men den vaknar blixtnabbt om någonting förändras. Hjärnan reagerar alltså på förändringar i flödet av signaler som den ständigt tar emot.

Detta är en viktig överlevnadsmekanism. En gasell som betar behöver inre lugn och ro. Det har den sannolikt så länge enbart samma sorts signaler kommer ifrån yttervärlden. Men om signalerna förändras eller ökar reagerar djuret genast. Ett lejon skulle kunna vara nära. Med hjälp av stressystemet går gasellen över till beredskap för att fly. En tiger kanske skulle förbereda sig för kamp.

I hjärnans lägsta delar finns ett litet centrum, *locus caeruleus*, den blå fläcken, som stimuleras kemiskt om signalerna från yttervärlden förändras till sitt antal eller till sin styrka. Man kan säga att dess uppgift är att uppmärksamma hjärnan på att något som kan innebära fara håller på att hända. Ju mera detta lilla centrum stimuleras, desto mera kraftfullt ”väcker” det vår hjärna. Uppmärksamheten ökar starkt vilket också borgar för att minnet av upplevelsen bevaras säkrare och bättre.

Den substans som stimulerar detta lilla centrum till att väcka hjärnan är ett stresshormon! Händelser som åstadkommer kraftigt ökad stress, samt naturligtvis de obehag och känslor som har väckts av händelsen, minns vi alltså bättre än händelser som inte innehåller hot och fara. Även riktigt glada händelser minns vi bättre än den jämna vardagslunken. Men ingenting ger starkare minnesbilder än sådant som försätter oss i skräck och rädsla. I liknelsen med legohuset kan man föreställa sig att hjärnan vid ”farligare” händelser gör en mera hållbar ritning som möjliggör att huset, minnesbilden, varje gång byggs samman likadant och med bevarad styrka av de sinneskvaliteter som från början ingick. Senare upplevelser hindras att med nya sinnesintryck ändra konstruktionen.

Denna väckningsmekanism som innebär att hjärnan bättre uppmärksammar händelser som skulle kunna innebära fara, och minns dem bättre under längre tid, ökar djurens överlevnadsmöjligheter. Självklart är det bra för en gasell om den tydligt lägger märke till de ljud som ett hungrigt lejon avger och minns dem tydligt under hela livet. Och självklart är det bra för en människa som går och drömmer i

trafiken att automatiskt hoppa till och kasta sig åt sidan om hon hör ett bilhorn tuta. Men för oss har denna goda överlevnadsmekanism också avigsidor. Många minnen från traumatiska upplevelser binder oss till känslor som tillhör det förflutna, vilket inte hjälper oss det minsta att överleva nuet.

När minnesbilden inte kan förändras alls talar man om en fobi. Vanligast är detta efter skräckupplevelser. Många gånger kan då själva minnesbilden hållas gömd för vår medvetenhet medan vi fullt ut upplever känslorna och kroppens reaktioner. Något väcker minnet och vi reagerar men vet inte varför. Torgskräck, *agorafobi*, som innebär att man får ångest när man befinner sig på öppna platser, är ett bra exempel. Likaså *klaustrofobi*, skräck för instängdhet.

Smärtupplevelser åstadkommer nästan alltid produktion av stresshormoner. Detta måste då betyda att man senare kan minnas smärtan och de känslor som den väcker mycket bättre än andra händelser i vardagslivet. Om man tänker på att minnet är ett inre tillstånd som inbegriper alla människans system ända ned till kroppskemin kan man lätt förstå vad de beskrivna minnesmekanismerna betyder för bildandet och bibehållandet av smärtans onda cirklar. Smärtan är en stressor som åstadkommer ökad produktion av stresshormoner. Dessa ökar spänningen i redan spända muskler och minskar också blodtillförseln till redan skadad vävnad. Alltså finns det risk för att vävnadsskadan ökar och då ökar också smärtinformationen därifrån. Det i sin tur ökar mängden stresshormoner. Dessa bidrar till att smärtupplevelsen bevaras starkare i minnet vilket borgar för ett stresstillstånd i kropp och sinne varje gång vi påminns om vår smärta och allt det obehagliga som är intimt förknippat med den.

Minnen väcks på många sätt. Allt som från början ingick i upplevelsen kan starta återskapandet av den. Smärtan och de känslor som den åstadkommer kan väckas enbart av att träffa en person eller se ett föremål från den miljö i vilken man har upplevt smärtan. Tandläkarstolen är ett känt exempel. Faktiskt kan en sådan obetydlig sak som att återse tapeten från ett rum där man haft mycket ont återskapa smärtupplevelse och andra obehag.

Som vi tidigare har konstaterat översätts mentala händelser i mellanhjärnans limbiska system till nervsignaler och till kemiska substanser. Limbiska systemet får in rapporter via syn och hörsel och de andra sinnen. All slags smärtinformation passerar också där. Limbiska systemet har också rikliga förbindelser med hjärnans främre delar där data om vår självbild lagras. Sammantaget skapar detta de mentala mönster som styr kroppsfunctionerna. Vi upplever dem som inre bilder, inre händelser, vars känsloladdning avgör med vilken styrka kroppen reagerar.

Dessa styrande mentala mönster kan sägas ha två källor som båda bidrar till den tydlighet och kraft som våra inre bilder får. Den ena källan utgörs av medvetna livsupplevelser som ju alltid färgas av positiva eller negativa känslöstämningar. Den andra är ett biologiskt arv och styr bland annat omedvetna överlevnadsreaktioner vid yttre hot och fara. Här är det oros känslor, hotupplevelser och rädsla som ger den inre bilden kraft och sätter kropp och sinne i beredskap för att kämpa eller fly.

För sinnet innebär en hotbild ökad vakenhet och spänning. För kroppen innebär den ökad muskelspänning, högre blodtryck och högre hjärtfrekvens. I blodet ökar mängden fett och socker, ämnen som direkt och indirekt tillför muskelcellerna mer energi. Tarmfunktionen minskar liksom blodtillförseln till vävnader som inte används när man springer eller slåss för livet. Upplevs hotet mycket starkt pumpas mera syre in i kroppen vilket vi kan märka som en hastigare andning. ”Kallsvett” bryter ofta fram innan vi ens rör på kroppen vilket innebär att kylsystemet startas för att hindra överhettning när vi sedan kämpar eller flyr.

Om man tänker lite närmare på alla de förändringar i kroppsfunctionerna som hotupplevelser kan åstadkomma kan man i förlängningen skönja våra stora folksjukdomar dit nog också ”kronisk” smärta måste räknas.

Kroppens reaktion på hot är en mycket viktig överlevnadsmekanism. Men naturen tänkte sig att hotupplevelsen skall mötas med en kraftfull kroppsanspänning. Om detta inte sker laddas inte nervsystemet ur, bildligt sett. Stresshormonerna förbrukas inte heller. Djuren utför det naturen kräver för att kunna återställa en normal balans i livssystemen. De kämpar faktiskt eller flyr med kroppen vilket människan i

vår kultur oftast inte gör ens vid höga inre stressnivåer. Vi ligger alltså kvar i beredskap för att kämpa eller fly med alla kroppssystem alerta. Det sliter hårt på samtliga system. Man kan leva så en tid men inte alltför länge. Sedan uppstår en systemutmattning, lokalt i form av vävnadsskada, generellt i form av sjukdom.

Till saken hör att människans upplevelse av hot är mera komplicerad än hos djuren. En räv vet ingenting om minskad sjukersättning, om arbetslöshet och om andras syn på den som inte verkar göra rätt för sig men går omkring och ”ser ut att vara frisk och arbetsför”. Men människan vet. För henne kan allt detta innebära hot. Möter jag en ilsken björn i skogen blir jag självklart rädd och springer därifrån för allt vad tygen håller, eller går jag själv till anfall med de vapen som jag har. Men mina överlevnadsmekanismer skiljer inte alltid på en ilsken björn och chefen eller den jag delar sovrum med.

Kroppens reaktion för hot är alltid samma. Överlevnadsmekanismerna är ännu inte uppdaterade till människosamhällets krav. Vi måste därför lära oss att möta dess speciella hot på andra sätt än med de biologiskt ärvda mekanismerna. Om det luktar björn på arbetsplatsen eller hemma så kan man byta jobb och man kan flytta hemifrån. Men det finns ett hot som inte minskar genom att man reser till en annan plats. Om man själv tar björnens roll och oavbrutet hotar sig med höga krav och plikt och skuld så hjälper inga geografiska förflyttningar och heller inga manipulationer av den yttre världen. Överdriven självkritik och självfördömande är kraftiga och vanliga stressorer.

Detta leder fram till frågan: var finns det hot som höjer mina inre stressnivåer? I yttrevärlden eller i min inre värld? När det gäller mötet med en björn i skogen kan man tycka att saken inte kräver någon eftertanke. Det är björnen själv som utgör hotet. Men är det så säkert? Kom ihåg att detta handlar om vår inre stress, organismens överlevnadsreaktioner, inte om vad björnar gör. Det vi reagerar på med kropp och känslor är alltid våra inre bilder, oavsett vad som ger upphov till dem. Sinnet måste ju ge någon sorts betydelse åt varje intryck utifrån, just för att kunna reagera på en fara. Det är inom oss beslutet tas om vad som är ett hot. Blir jag inte rädd för björnen så uppstår inte heller någon känslomässig eller kroppslig stress.

Det finns alltså hopp och nya möjligheter även i en livsperiod med ökad stressbelastning. Bland alla de stressorer som sinnet tolkar som ett hot kan det finnas någon som man missbedömt. Allt som åstadkommer oro behöver inte innebära fara. Å andra sidan finns det också äkta faror och det kan vara bra att skilja dem ifrån de falska hoten och ägna dem den kraft som man förfogar över. Huvudmålet bör dock alltid vara att ändra sina inre bilder så att man minskar den totala stressbelastningen. Precis som myntet så har nästan allt i livet ytterligare en sida. En svårighet kan göras till en lärdom. En fara blir en möjlighet.

När stress och smärta dominerar vardagslivet för det automatiskt med sig många nya hotupplevelser. Dels upplevs själva smärtan som ett hot, dels förändrar stressymtom och smärta livsvillkoren vilket medför många sorters hot. Dessutom bär de flesta av oss på gamla rädsebilder som ofta är helt omedvetna. Allt detta ökar stressnivån och förstärker därmed också smärtupplevelsen.

Ett sätt att minska stress och smärtupplevelse kan alltså vara att förstå hur inre bilder skapas och så långt som möjligt lära sig att förändra dem som innehåller alltför mycket hot. Man kan alltid bryta några onda cirklar. Då får de egna läkningsmekanismerna en bättre chans att återställa en fungerande balans i livssystemen. Men det är knappast möjligt om man inte själv tar ställning till den svåra frågan om hur man ser på världen och sig själv. Detta avgör hur man tolkar det som händer, vad som är ett hot och vad som inte är det.

Hotproblemets kärnpunkt förefaller vara om man ser sig själv som en varelse som inte bara utgörs av materia eller om man tvärtom anser att självupplevelsen enbart är en följd av elektro-kemiska processer bundna till fysikens lagar. Vilket man än tror så kan det inte säkert ledas i bevis. Men det svar man kommer fram till har betydelse för livsupplevelse och hälsa.

Väljer man att tro att människan består av enbart kemiska processer, riskerar man att cementera fast en inre hotbild som är starkt förbunden med upplevelsen av lidande och smärta. Vad kan vi själva göra åt de lagar som styr kemiska processer? Hoppet står i så fall till de stora läkemedelsföretagen. Och visst finns det gott om läkemedel som kan ändra hotupplevelser genom att de minskar rädslan. Men

de medlen skapar inga goda nya inre bilder, de bara dämpar känslor. Men utan alla sina egna känslor kan ingen människa bli hel.

Väljer man å andra sidan att tro att kroppens kemiska processer bara är en fysikalisk spegling av ett icke fysikaliskt väsen kan man också tänka sig att detta väsen kan förändra sina sinnesbilder så att inte reaktionerna på dessa inre bilder behöver köras om och om igen. Tror man det går vägen till en bättre livsupplevelse över ökad självinsikt. Grunden till en sådan läggs genom att man söker svar på frågan ”Vem är jag?”



3

Mental smärtförstärkning

*Frukta inte
dessa tunga stenar
som saknas
på din egen ritning.*

*En dag
skall de bära dina valv*



Föreställningar och tro

Smärtans växtplats är vårt psyke. Här planteras den och får sin näring från vår inre värld och från den yttre världen och här vattnas den med känslor som förstärker smärtans onda cirklar. Så skapas själva smärtupplevelsen. Ibland består den enbart av signaler från en skadad kropp. Andra gånger är signalerna från kroppen huvudingrediens men inte enda smärtorsaken. Ofta kan dock smärtupplevelsen bli så komplex att det är svårt att spåra orsakssammanhangen. I detta skede är det mycket lätt att låta smärtan övergå till lidande, ett lidande som färgar hela livsupplevelsen.

Sinnet har dock mycket, mycket större potential än att vara växtplats uteslutande för smärtans svarta rosor. Glädje och förundran över livets skönhet kan spira här trots smärtan och blomma vackert om den bara ges tillräcklig näring.

I bokens första del har jag försökt att visa att den värld vi lever i består av energiers spel. Vad verkligheten blir för var och en av oss beror helt på vad våra sinnen kan ta in av dessa energier. Sinnena bestämmer verklighetsupplevelsen men kan aldrig visa oss egentlig verklighet. Allt vi anser vara verkligt i materiens värld kan visa sig att vara något annat. Allting rör sig hela tiden och förändras. Vi är så illa tvungna att välja det vi tror är sant, i det minsta likaväl som i det största.

Bokens andra del beskriver människokroppens mekanismer. De fanns med vid födelsen och ingår så att säga i paketet. Dem kan vi inte heller välja bort. Den medicinska vetenskapen har för det mesta fokuserat sig på denna del av människan. Medicinsk behandling syftar till att stödja eller återställa kroppsfunctionerna. Faktiskt gäller detta även inom psykiatrin där läkemedlen många gånger mera syftar till att återställa hjärnfunctioner än att hjälpa kroppens innehavare att återta befälet.

I denna tredje del av boken handlar det om tro, hur märkligt detta än kan låta i en bok om smärta och dess följder. Universums grundfunktioner kan vi inte göra mycket åt. Vi känner inte verkligheten, allting rör sig och rörlighetens konsekvenser kan vi inte överblicka. Kroppens överlevnadsmekanismer kan vi inte heller ändra och de medicinska möjligheterna att reparera skador samt återställa felfunktioner är begränsade.

Men våra tankebilder kan vi ändra och det ger oss makt att något ändra styrningen av kroppsfunktionerna. De inre bilderna är själva kärnan i en människas livsupplevelse och livsfunktion. De avgör vilken värld hon ser och reagerar på, om den känns farlig eller trygg, om den är vacker eller ful i hennes ögon. De avgör vilka känsloreaktioner som blir hennes och bestämmer därmed också hur kroppens energiresurser disponeras. Och det i sin tur har betydelse för hälsa och för sjukdom, liksom för smärtans onda cirklar.

Varje inre föreställning byggs på tro. Det måste vara så. Så länge vi befinner oss i kroppen kan vi inte veta vad som är verkligt sant. Vi måste tro på det som våra sinnen säger oss eller avstå från att ge det verklighet. Hur mycket någon än försäkrar att någonting är sant så blir det inte sant för mig förrän jag tror på det. Men när jag väl har skapat mig en tro på något så har jag också skapat mig en inre bild som kan styra mina tankar, mina känslor och min kropp. Om jag inte riktigt tror, om jag hyser tvivel eller enbart önskar att något vore sant, så försvagas kraften i min inre bild och har begränsad verkan på mina livssystem.

Vi kommer alltså inte undan tron, hur vetenskapligt logiskt vi än tänker. I våra inre föreställningar finns inga objektiva sanningar, enbart tro. Tro som vidrör allt vi är och gör. När det gäller lidandets och smärtans onda cirklar har det vi tror på bara två effekter: rädsla eller ingen rädsla, förstärkning av den onda cirkeln eller inte. Det som avgör är om en inre bild kan starta stresssystemets kamp- och flyktfunktioner eller inte. Negativa känslor som rädsla, vrede, hat och bitterhet ger ökad inre stress. Positiva känslor i form av glädje, kärlek, tillförsikt och harmoni får inte den effekten. Den oförlösta kalla, bittra sorgen har en avgjort negativ betydelse för stresssystemet. Den mera varma sorg som följer efter att man har försonat sig med det som hände har en annan kvalitet.

Nu kanske någon protesterar och menar att dessa känslor oupplösligt hänger samman med det vi varseblir i yttervärlden. Man behöver alltså inte tro på tigrars farlighet för att bli rädd i deras sällskap. Men det är just vad man behöver. Ett litet barn som aldrig mött en tiger har ingen föreställning om att den kan vara farlig och reagerar till en början inte alls med sina överlevnadsmekanismer.

Så fungerar det med alla våra negativa känslor. De bygger på en föreställning om att vår sanna verklighet är hotfull, sorglig eller smärtsam. Ibland stämmer det vi tror med det som faktiskt sker och andra gånger skapar vi en inre bild som speglar något annat än den yttre händelsen.

Det här är människans dilemma. Vi kan inte komma undan mekanismen att våra inre bilder byggs på det vi själva tror och att deras kraft att styra känsloliv och kropp blir starkare ju mer vi tror på dem. Fruktar jag att det jag lider av gör mig till invalid så kommer stressystemet att ta mig på orden och hjälpa mig att uppnå det jag fruktar. Därför är det livsnödvändigt att på något sätt begränsa tron på sådant som belastar våra livssystem för mycket.

Nyckeln heter även här medvetenhet. Alla föreställningar som skapar rädsla eller andra negativa känslor belastar livssystemen. Tillsammans med den stress som smärta och dess följder ger kan de leda till systemutmattning, det vill säga sammanbrott i form av kris och ökad sjukdom och därmed ökad smärta. Vill jag alltså uppnå ökad inre harmoni och hälsa så måste jag studera mina egna trossystem och försöka ändra föreställningar som är stressorer. Och det gäller inte enbart vad jag tror och tänker om min sjukdom och mitt vardagsliv. Minst lika viktig är min föreställning om mig själv, om livet, om döden och om det som kommer sedan.



Vem är jag?

Att ha insikt om att jag är någon är inte bara viktigt, det är oundvikligt. I och med att jag vet om mig själv så kan jag inte påstå att jag inte existerar. Alltså måste jag inför mig själv och dem som finns omkring hålla mig med någon sorts identitet. Bekymren kommer när jag känner att den inte blir bekräftad eller inte längre står i samklang med min självupplevelse. Då blir jag tveksam om mig själv, vem jag är och var jag passar in.

Osäkerhet om detta berör oss ofta djupt. Att bygga upp och bygga ut en självbild tillhör människolivet. Det lilla barnet måste göra det redan när det börjar undersöka världen i sin mammas famn. Tonåringen förändrar, ofta ganska bullersamt, den självbild som hon haft som barn så att den passar vuxenrollen.

De flesta vuxna ifrågasätter till en början inte den identitet som de har tagit till sig under vuxenblivandet. Men det är vanligt att man mitt i livet ser tillbaka och finner att man inte är den människa som man hade hoppats bli. Det leder ofta till en kollision mellan det man innerst inne känner att man är och det man tycker att man blivit.

I alla sorters kriser är det vanligt att man tvingas överge den självuppfattning som man har vant sig vid. När jag i mitt yrke mötte människor som länge plågats av sjukdom, stress och kanske smärta fann jag att de flesta av dem också led av sorgen över sin förlorade identitet. Till en början blev jag överraskad. Sådant talar man ju sällan om. Men så småningom förstod jag att också detta ingår i livsförändringar som man inte själv har valt.

Så länge vi fungerar och är någorlunda accepterade i vår sociala roll är identitetsupplevelsen omedvetet självklar. Men när vi inte längre klarar av att fylla ut vår plats bland andra människor så vet vi ofta inte längre vad vi är. Ur känslan av att inte längre kunna vara det vi trodde att vi var uppstår frågan vad vi i så fall måste bli. Det är en hotfull fråga när vardagslivet inte längre står på säker grund. Den

hotupplevelsen går mycket djupare än vi till en början kan förstå. Även om vi tror att enbart det vi gör är det vi är, berör vår självuppfattning omedvetet alla plan av existensupplevelsen, döden inbegripen.

Ur mellanrummet mellan livsupplevelse och vetskap om en oundviklig död kommer fruktan för att inte finnas alls och den tanken är en mäktig stressor. Den rädsla som så många känner inför döden växer fram ur icke-existensens hot. Att känna att jag finns, att jag trots allt är någon, är ett skydd mot detta hot även om jag ännu inte står inför min död.

Om vi har förankrat vår identitet i någon yttre företeelse som till exempel ägodelar, yrke eller relationer, blir vi rädda när de undergår förändring utan att förstå från vilka inre djup vår rädsla kommer. Det måste inte vara så. Inte ens om vi tar allra sista steget på vår jordevandring behöver vi uppleva rädsla.

Vad frågan om min existens betyder just för mig beror på vad jag tror jag är. Upplever jag ett hot på existensens plan så kan det vara skäl att tänka efter vad jag har trott mig vara och om jag möjligen kan tänka om. Den som enbart tror sig vara rikets enda stöd och räddning kan lätt få för sig att han slutar existera om han mister riksdagsplatsen. Den som ser sig som en själ med evigt liv, men som för ögonblicket också har en kropp, ser med tillförsikt på det som kommer efter kroppens död.

Det jag innerst inne tror avgör vad som är en stressor. Det blir sanningen för kropp och sinne oavsett hur verkligheten är. Vill man leva utan rädsla får man lov att hålla sig med goda inre bilder som inte störs så lätt av det som händer i det yttre. Det är alltså klokt att se sig som ett himlens barn, en varelse av stjärnestoft och ljus, evigt älskad, evigt självklar men förklädd till människa just nu.

Att tro på något sådant fordrar för det mesta engagerad träning. Känn dig dock inte alltför säker på att du därmed bara skapar dig en inre föreställning. Det kan hända att du plötsligt, när du kanske inte alls är förberedd, finner stjärneporten inom dig. En öppen port till dimensioner som du tydligt minns utan att du vet när du har varit där. Om du finner den är risken stor att du blir tveksam om vad du i själva verket är. Även om det känns genant blir du alltmer beredd att överväga om du kanske inte ändå är ett evigt älskat barn av en himmel som ditt hjärta

minns men som förståndet inte kan förklara. Resan till de inre djup där stjärneporten finns kan vara lång och mödosam och någon gång så går den på ett ögonblick. Det kan vi inte välja. Men vi kan välja att våga se på våra inre bilder av oss själva, förändra dem och lära oss förankra dem i det som inte undergår förändring.

En god och hållbar självbild som inte knäcks av livets stormar är något som för många vuxna inte är en självklarhet. Ändå föds vi alla med en inbyggd tillit till att vi är önskade och älskade precis så som vi är. Men i praktiken blir vi sällan älskade för allt vi är. Inte ens i babystadiet. Vi får lära oss hur man förtjänar sig en plats i andras kärlek.

Uttryckt på ett mindre drastiskt sätt innebär det att vi tränas till att klara av att vara del av en social gemenskap. I början gäller det familjen, sedan skolan, sedan arbetsliv och äktenskap och alla andra sammanhang vi deltar i. Det är viktigt att vi lär oss rätt beteende. Det vi gör kan andra se och relatera till. Det vi känner eller tänker syns inte lika lätt.

Ibland kan kraven på vad vi skall vara bli orimligt stora redan tidigt. Ändå strävar varje barn att klara dem. Otryggheten i att inte vara accepterad innebär ett större hot. Människan är formbar och det går att göra om sig efter andras önskan men priset kan bli högt. Ett barn som inte älskas för sin egen skull, som inte möts med kärleksfull respekt för dess värdighet och värde, riskerar att förlora sin inre vetenskap om sin oförytterliga rätt att finnas till. Det kan resten av sitt liv få svårt att tillerkänna sig ett eget värde.

Den vuxna människans identitetsupplevelse är alltså inlärd till en början. Vi lärde oss som små att tänka, att känna och att handla så att andra i vår näromgivning kunde godta oss. Till slut så trodde vi oss vara enbart det som andra kan bekräfta. Vi eftersträvar därför även i vårt vuxenliv att av alla dem som vi har relationer till bli accepterade i det vi gör. Identitetsuppfattningen är då i huvudsak socialt förankrad.

Ibland så kan vi känna inom oss att vi ändå måste vara något mera men den känslan brukar för det mesta snabbt försvinna i vardagslivets verksamheter. Ofta tänker vi: ”Jag är ju det jag lärt mig att jag skulle vara, eftersom jag gör det som

jag skulle göra och ingen protesterar.” Men egentligen säger detta inte vad jag är. Det säger vad jag gör. Det beskriver inte en identitet utan handlar om ett spel med många roller. I familjen är jag en, på arbetet en annan, med vännerna en tredje, hos föräldrarna en fjärde och så vidare. Vem är jag då när jag är tillsammans med mig själv?

Det finns en fara med att bygga självupplevelsen enbart på en yttre grund. Om jag skall kunna känna trygghet i min existens så måste jag få känna att jag är någon, oavsett hur livet skiftar. Att jag finns och är bekräftad. Men universums grundfunktion är att allting rör sig och förändras. Så fungerar också människans värld. Om då bekräftelsen på att jag finns och vem jag är enbart kopplas till mitt rollspel i den yttre världen kan jag mista existensen flera gånger om innan kroppen dör. Tvivlar jag på min identitet är det också lätt att tvivla på att det finns en mening med mig själv och med mitt liv. Detta händer många som på grund av yttre händelser inte längre kan fungera som de gjort och som dittills bara sett sig själva som varelser i världen och av världen.

Det går att återfinna tron på att man har ett självklart värde oavsett vad man presterar i den yttre världen. Man kan återgå till barnets syn på saken. I vårt innersta finns minnen kvar och de kan väckas. Säkert har du någon gång, i en hastig glimt, sett dig själv som utan ålder, samma varelse just nu som när du var tio år. Allra djupast inom oss kan vi ett ögonblick få se oss själva som evigt oförändrade, kärleksfulla, starka, harmoniska och hela. Den här upplevelsen är mer en icke gripbar insikt om en egen helhet än en rationell förståelse av sig själv som individ.

Det är i svåra livsperioder som vi oftast kommer i kontakt med vår innersta identitet. När man känner att man inte längre står på stadig grund och inte längre klarar av allt det som ingår i den självbild som man har, riskerar man att hamna i ett ångestfyllt fritt fall. Djupast nere i det svarta hålet av rädsla, vilshenhet och sorg kommer så en insikt om att man själv och livet måste vara djupare och bredare och högre och mycket mera obegränsat än man hade trott. Mitt i krisen kan man komma ut på andra sidan av sin ångest till sin innersta identitet och finna känslan av att vara hemma hos sig själv. Man kan finna visshet trots en insikt om hur lite

tanken kan förstå, finna ömsint kärlek åt sig själv, för andra och för den värld man lever i. Och man kan säga sig att detta är ju vad jag alltid varit.

Då har man funnit det som filosofer kallar Självet, individens kärna, den del av oss som leder över till de dimensioner som vi till en början bara vagt kan känna måste finnas, men som med tiden kan bli själva grunden till den verklighet som vi så länge letat efter i det yttre men aldrig funnit där.

Att förankra självupplevelsen i detta innersta kan vara mödosamt. Jämför människan med en frukt som har en kärna. Skalet är vårt ytmedvetande. Där förankrar vi en yttre självuppfattning i görandets identitet. Under skalet finns det allra mesta av det som frukten innehåller men dess livskraft, kärnan, finns längst in. Mycket som vårt sinne innehåller göms också mellan skal och kärna och det är inte lätt att se. Men vi har inte glömt vad vi från början var även om det minnet inte längre finns i ytmedvetandet utan vilar väl fördolt i kärnan och talar till oss genom längtan.

Vår skolning till sociala varelser är viktig och måste inte innebära att vårt människovärde kränks. Men skulle gudaväsendet inom oss förtryckas under uppväxtåren så kommer minnet av den kränkningen, tillsammans med all annan sorg och smärta, att lagras i de mörka skikten mellan ytmedvetandet och vårt väsens centrum. Dessa känslor kommer vi att stöta på när vi åter söker oss mot kärnan.

Kan vi modigt möta våra känslominnen och försona oss med dem är vägen öppen till en inre frihet som inte har behov av att bekräftas utifrån. Då kan vi bygga upp en trygghet som inte heller är så starkt beroende av yttre händelser.

För kroppsfunktionen gör det ingen skillnad om man vill förstå sig själv ur ett enbart andligt, enbart psykologiskt eller enbart fysikaliskt perspektiv eller kombinera allt, förutsatt att dessa föreställningar åstadkommer inre harmoni. Den positiva verkan som en harmonisk självbild har på kroppen blir ändå alltid samma.

Felet med att grunda sina föreställningar om sig själv och livets mening enbart på det yttre är att man då bara känner trygghet om ingenting förändras där eller, om något har förändrats, att det återställs till den funktion det hade. Den ekvatio-

nen finns det för det mesta ingen lösning till och det skapar inre stress. För att känna trygghet i en värld där allting rör sig och förändras behövs en fast förankringspunkt i något som inte undergår förändring hela tiden. Den fasta punkten kan man bara finna i sitt inre. Där kan man vårda positiva föreställningar om sig själv och livet och där kan det egna värdet ständigt bli bekräftat. Trygghetskänslan återkommer när man accepterar sin innersta identitet och sin längtan till en större livsupplevelse. Det ger i sin tur mod att verka för förändringar som för med sig ökad harmoni och mening. I alla livsförändringar förlorar vi ett visst mått av vår trygghet. Men i dem alla kan vi också finna sätt att låta livstryggheten rota sig i mera hållbar grund.



Förluster

All förändring innebär förluster. Man kan dock lika gärna påstå att all förändring ger oss nya möjligheter. Det ena innehåller inte mindre sanning än det andra. Att vi mera ofta känner rädsla än nyfikenhet och lust när vi ställs inför förändringar beror till stor del på vårt däggdjursarv. En förändring vars innebörd är okänd kan innebära fara. Djurets överlevnadsmekanismer slås då automatiskt på och stressystemen går i gång. Det väcker känslor som kan förstärka djurets handlingskraft: oro, rädsla och dess broder vrede.

Sjukdom, stress och smärta kan åstadkomma många livsförändringar. Det förstår vi ganska snart. Men dessa livsförändringar har vi inte önskat oss och då bedömer sinnet dem som hot. Stresssystemets svar på hoten ger risk för ännu mera skadlig kroppspåverkan och stress och smärtupplevelse kan också öka via många mekanismer. Otrygghet och dysterhet blir våra följeslagare i vardagslivet och hoppet om att återfå ett bättre liv försvagas mer och mer ju längre tiden går.

Man kan vänja sig, men man kan knappast acceptera en sådan livsupplevelse. Den stämmer inte med vår syn på vad som är normalt. I vår kultur är livsupplevelsen normal så länge yttre skeenden i vardagslivet är stabila och skänker harmoni så att våra livssystem, de inre och de yttre, hålls någorlunda i balans. Då kan vi känna tillförsikt och trygghet. Då finns det plats för inre lugn och glädje. Om det vi gör bekräftas positivt av andra kan vi också känna egenvärde även om vi har förankrat vår identitetsuppfattning enbart i det yttre. Då upplevs också meningen med livet som en omedveten självklarhet. Vi funderar inte över den. Undran över livets mening uppstår många gånger först när vi känner att vi inte finner någon.

Men denna goda form av livsupplevelse är inte vår normala verklighet. Allting rör sig ständigt, inget kommer att förbli, allt kommer att förändras. Vi får ingenting behålla, inte ägodelar, inte relationer, inte livsomständigheter. Det är ett ofrånkomligt faktum. Allting tvingas vi att lämna från oss. Och vi får inte veta när. Har

vi något kvar så måste också detta lämnas när vi lämnar kroppen. Inget är egentligen vårt eget. Jo, kanske detta: livets gåva, känslan av att vara levande. Min livsupplevelse är min. Och döden, den är också min. Den är ofrånkomligt helt min egen.

Allt som livet innehåller är egentligen till låns. Som om vi hade leasat allt men inte har fått se kontrakten. Det är livets grundvillkor. Vi längtar ofta efter en förändring av det vi inte sätter värde på. Att det som vi värderar högst också kan förändras vill vi inte gärna tänka på. Eftersom den tanken skapar oro skjuts den ofta undan till det omedvetna. När vi så förstår att kontraktet löper ut för något som vi vill behålla är vi inte förberedda. Rädsla griper oss och många gånger sörjer vi förlusten långt innan vi förlorat det vi vill ha kvar.

Att ständigt vara i förändring är priset för att leva. Ju mera medvetna vi blir desto mindre kan vi fly från denna insikt. Men vad det innebär för mig – om jag ser ett hot eller nya möjligheter – avgörs av hur jag bedömer värdet av det som jag förlorar och det jag möjligen kan vinna. Att bli arbetslös är ingen större stressor för den som äger vagabondens livsinställning och värdesätter frihet högre än sin materiella levnadsstandard. Men för den som bundit sig till materiella värden kan arbetslöshet bli ett hot som skapar mycket höga stressnivåer, speciellt om också känslan av det egna värdet är beroende av arbetsprestationen. En begränsad kroppsåkomma kan tvinga oss att byta sysselsättning och då riskerar vi förlora sådant som vi sätter värde på. Å andra sidan kan det faktum att vi tvingas byta sysselsättning innebära nya bättre livsomständigheter.

Den vuxna människan i vår kultur är tränad till att förutse förluster i de flesta oplanerade förändringar. Det lilla barnet har från början inte denna livsinställning. Det reagerar på förändring men först när den blir verklighet. Föreställningen att livets skiften innebär besvärligheter i högre grad än nya positiva livsupplevelser är något som det lär sig av oss vuxna. Barnet inser inte livets allvar säger vi, det är omedvetet.

När vi vuxna senare i livet tvingas öka vår medvetenhet för att förstå vad kris och stress och smärta gör med oss så har vi inte något annat val än att försöka återgå till barnets ståndpunkt. Vi inser att det inte går att säkert förutsäga om en för-

ändring medför minskad eller ökad livsupplevelse. Båda är en möjlighet. Vi kan välja vilket vi vill tro, men en optimistisk syn på saken är kraftbesparande och ger betydligt mindre stressbelastning än en hotbild gör.

Skall vi alltså koncentrera oss på föreställningen att livsupplevelsen blir ljusare oavsett vad rädslor och förnuft vill säga oss? Ja, mitt i natten är det viktigt att ha klart för sig att gryningen kan vara nära, att den måste komma. Men att å andra sidan bara vilja se det ljusa och blunda för att mörker också finns, är också att förneka verkligheten. På den planet vi lever följer alltid dagens ljus på nattens mörker och sedan kommer natten lika säkert att åter inta dagens plats. Det är en ofrånkomlig del av livet. Om vi fruktar natten blir dagen det som vi värderar högre. När det blir skymning sörjer vi att ljuset lämnar oss och oron över det som mörkret kanske döljer kan ta över våra sinnen. Fruktar vi i stället dagen, som ju inte liksom nattens mörker ger oss skydd och vila, så vet vi varje gång det dagas vad vi har att frukta och vad vi kommer att förlora. Det skulle kännas tungt och kräva mycket energi att varje dygn uppleva skiftet mellan ljus och mörker som en mindre kris.

Normalt förhåller vi oss på ett mera balanserat sätt till detta. Vi gläds åt ljuset och den möjlighet att vara verksam som det ger. Dagen har sitt värde. Men vi låter inte binda oss så hårt till dagen att det hindrar oss att också längta efter nattens mjuka mörker. Så ger vi både natt och dag sitt eget värde och bevarar kraft och energi till det som är utan att förlora den på bindningar till det som inte är.

Att inte kunna tro att bättre tider återkommer innebär att leva med en stark och ständigt verksam hotbild. Positiva bilder är av nöden i livsperioder som berövar oss vår kraft och energi. Ju mer vi tror på dem desto mera kraftfullt styr de oss mot sin uppfyllelse. Det finns goda möjligheter att det vi starkast tror på kan bli verklighet. Tron hjälper oss att komma närmare den verkligheten. Men också här har det betydelse hur starkt vi binder oss till det vi hoppas på. Blir vår längtan verklighet så kommer också denna verklighet att undergå förändring någon gång. Och då står vi åter inför en förlust av något som är värdefullt för oss. De positiva livsförändringar som vi med längtan, tro och vilja åstadkom för att de skulle rädda oss från otryggheten blir utgångspunkten för en ny förlust av trygghet.

Nyckeln till förståelsen av denna mekanism har med ägande att göra. Att äga innebär att jag bestämmer över det jag äger. Om jag verkligen vill äga något vill jag också ha det kvar. Jag binder mig till det. Men så fungerar inte livet. Vi har inte makt att hålla något kvar av det vi ville äga, inte saker, inte relationer och inte heller livsomständigheter. Vi griper efter det och längtar. Vi har det och vi känner redan oro. Vi förlorar det och sörjer.

Så leder vi oss själva i en smärtsam cirkel. Att då förstå att allt är vårt att njuta av på livets resa men inte vårt att äga kan bryta denna cirkel. I en sådan insikt kan vi skapa framtidsbilder som mera fokuseras på vad själva vandringen på livets väg skall ge än på stationerna längs vägen.

När sjukdom drabbar oss är det ofrånkomligt att de livsförändringar som denna tvingar fram innebär förluster som till en början minskar livsutrymmet. Föreställer vi oss människan som ett antal rörliga system vars energier hela tiden strävar mot balans (figur 1) är det lätt att inse att förändring av vår yttre värld – dit kroppen också räknas i detta sammanhang – kan hota den harmoniska balansen i vart och ett av de system som vi består av och som vi ingår i. Kroppen kan fungera sämre, sinnet mörknar, nära relationer kan ta slut, arbetslöshet, ekonomiskt haveri, att tvingas flytta från den livsmiljö där vi vill bo – allt är möjligt, allt kan ske. Allt kan bli stressorer som åstadkommer ökad stress, i första hand i det system som drabbas initialt. Och om spänningen blir alltför hög i det systemet så fördelas stressen till de andra.

För att begränsa spridningen av stressbelastningen borde vi som kloka människor redan i det första skedet av en sjukdom skänka några tankar åt de livsvillkor vi lever under och hur vi möter dem. Men så gör vi oftast inte. Vi kämpar för att fylla vår sociala roll. Först när vi inte längre klarar den ställer vi oss frågan: Vad skall jag göra nu?

Man kan förstå varför det kan bli så svårt att bryta stresssystemets och den långa smärtans onda cirklar. Föreställningen att det är möjligt och moraliskt riktigt att belasta kropp och sinne under långa tider, utan att ta hänsyn till behov av vila, lek och läkning, är djupt rotad i vårt kulturella arv. ”I ditt anletes svett skall du äta ditt

bröd” står det i Bibelns berättelse om syndafallet. Visst kan arbete få oss i svettning och vi kommer inte undan att försörja oss om vi vill ha mat för dagen. För människan är arbetet nödvändighet och dygd. Men dygden är i detta fall att man försöker att försörja sig så gott man kan, inte att ta i så svetten lackar som ett tecken på att man går under.

I denna fråga tycks det dock i vår kultur ha uppstått en begreppsförskjutning vars högsta våg förhoppningsvis passerar snart. Många har bränt ut sig själva i sitt behov att bli bekräftade i sin sociala roll. Andra sliter överdrivet mycket för sitt behov av ekonomisk trygghet fast de har nog med bröd på bordet. En sådan syn på livets mening är inte utan risk, speciellt om den är kopplad till en föreställning om att belastningsskadorna på kropp och sinne går att bota så att man oförtrutet kan fortsätta att belasta dem på samma sätt. Alltför många finner alltför sent att detta är en farlig väg att gå.

Man kan utan tvekan påstå att det beskrivna handlingssättet utgör ett i längden destruktivt beteende. Det bygger oftast på en föreställning om att vårt eget värde bestäms av det vi kan prestera. Vi har med andra ord förankrat vår identitet i yttre företeelser. Är det konstigt då att känslan av identitetsförlust kommer som ett brev med posten när kroppens eller livets smärta tvingar oss att stanna upp? Då kan vi inte längre fly från frågan: vad skall jag göra med mitt liv?

Det första svaret blir förstås att söka hjälp i förhoppning om att allting efter lämplig åtgärd kommer att fungera som förut. Någon gång så kan det faktiskt hända. Men den hjälp som erbjuds riktas för det mesta mot lokala felfunktioner. Säljan är dess syfte att förändra obalansen mellan livssystemen till det bättre. Stressbelastningen fortsätter alltså och smärtan återkommer, eller till och med förvärras. Nu förmörkas livsupplevelsen alltmer av oro inför risken att förlora hälsa, arbete och ekonomisk trygghet. Det styr känslorna och kroppsfunktionerna till ännu mera obalans. Så förvärras oron, vi börjar att blir rädda, vi kan känna vrede följd av bitterhet över att vi inte får den hjälp som vi behöver. I detta skede fylls vår föreställningsvärld av starka hot som alla har sin verkan på känslolivet och på kroppens stresssystem (figur 4).

Fig. 4 Förlustupplevelse ger inre stress

FÖRLUST / HOT OM FÖRLUST

av: Hälsa
Arbete
Relationer
Ägodelar
Ekonomisk trygghet

ger: Oro, Rädsla
Saknad, Sorg
Vrede, Bitterhet
Förlust av egenvärde
Förlust av livsmål
Förlust av livsmening

blir: **HOTBILD**



INRE STRESS



Mörka känslors dynamik

Är en känsla följden av en tanke? Eller är det tanken som följer på en känsla? Eller är det kanske så att båda uppstår var och en för sig som en följd av något annat?

Det är inte lätt att iaktta i vilken ordning inre reaktioner sker eftersom de går så snabbt. Eftersom dock känslor mer än tankar kan starta våra överlevnadsmekanismer är det viktigt att se klart på sina egna känsloreaktioner. Tankar utan känsloladdning kan knappast formas till en hotbild som har makt att aktivera stressystemet.

En tanke är en reflektion, en spegling av ett skeende. Alltså måste vi först varsebli ett skeende. Händer något i det yttre så måste vi först uppmärksamma detta. Meddelandet om själva händelsen kommer till oss genom sinnesnerverna. Det kan kanske komma till oss också på helt andra sätt. Oförklarad varseblivning har förekommit genom alla tider men är svår att fånga med ”objektiva” mätmetoder. Men det är småfisk också om det nät man lägger ut har alltför grova maskor. Så förhåller det sig ofta med de mätmetoder vi har tillgång till.

I och med att vi blir medvetna om något kan sinnet spegla det med tankar. Händelsen behöver inte försiggå i yttrevärlden. Tankar uppstår också som en följd av händelser i sinnet eller kroppen. Rent logiskt bör den allra första varseblivningen av vilken händelse som helst upplevas helt neutralt. För att den skall kunna bli en tankebild som vi kan reagera på måste vi ju först ge det vi varseblir en mening. Hjärnan måste blixtnabbt gå igenom minnesbankarna och leta efter något som kan säga oss vad händelsen betyder. ”Jag ser att taket störtar in. På så sätt, taket störtar alltså in ...”. Det är varseblivningen. När sinnet inser händelsens betydelse så kommer också känslor in. ”Hjälp, taket störtar in, jag kan bli skadad, jag måste rädda mig!”. Det är reaktionen.

Tankar föder flera tankar. Också känslor kan ge upphov till fortsatta känslor, liksom tankar stimulerar känslproduktionen och känslskiftningar påverkar tankebildningen. Men så fort som känslor väcks så reagerar också kroppen. Det må vara lite eller mycket men den reagerar likafullt.

Hur vi tänker och på vilket sätt vi känner är alltså av betydelse för hur vi mår. Det kan upplevas av var och en och är därför knappast någon nyhet. Till denna sanning intar många dock en undergiven hållning och antar att man måste finna sig i det som sinnet skapar åt oss. Men tänkande och kännande är påverkbara mekanismer fast de oftast sker helt automatiskt.

Vissa känsloreaktioner tycks vi vara födda med, andra präglas in i nervsystem och sinne först efter att vi anlant hit till jorden. Ett nyfött barn kan känna välbehag och obehag och det kan känna smärta, det kan man iaktta. Men kan det känna vrede eller rädsla? Är det möjligt att vara rädd för något som man ännu inte känner till?

Säkert finns det rädsleminnen också i vårt arv. För ett djur med ögon som fungerar bäst i dagens ljus är natten full av faror. Människan är ett dagdjur. Att vara rädd för mörkret och inte obetänksamt ge sig ut i natten kan då gagna släktets överlevnad. Egenskaper som bevarar släktet lämnas vidare i form av arvsanlag. Vissa rädslor borde alltså finnas i våra arvsanlag. Om upplevelse av välbehag ger glädje så har vi säkert också glädjen med oss biologiskt.

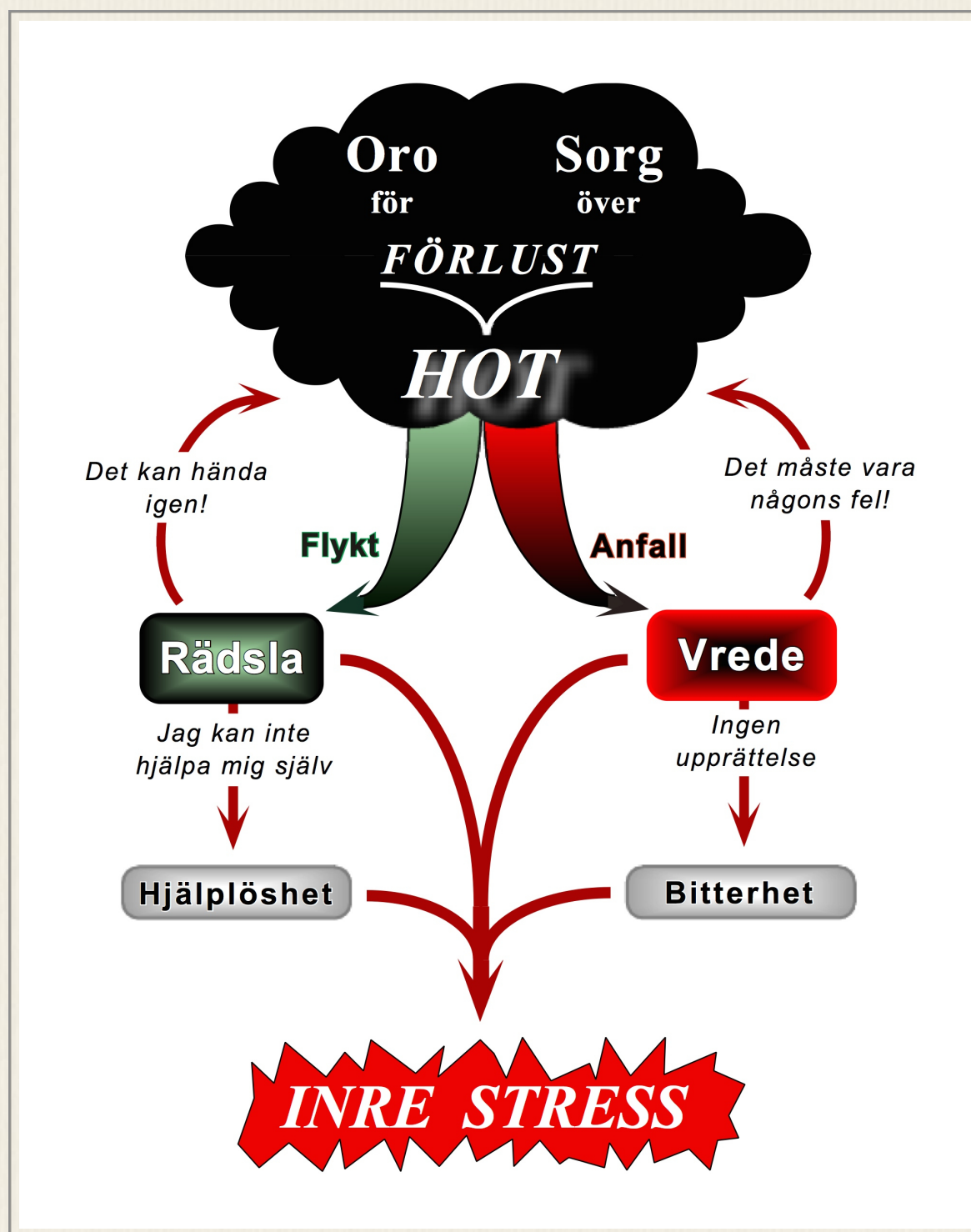
De allra flesta känsloreaktioner skapas dock och hålls i gång av det som möter oss i livet. Och det som möter oss ger inte bara välbefinnande. Vi lär oss snart med kropp och själ vad smärta är. Vi reagerar och vi värjer oss för den och minns. Så uppstår överlevnadsreaktioner som drivs av mörka känslor i form av rädsla, sorg och vrede. Dessa reaktioner är personliga eftersom de uppstår för att skydda livssystemen hos en enda individ i en värld av liv som ser till sitt.

Väcks en sådan överlevnadsreaktion om och om igen så automatiseras den och går allt lättare i gång. Trots att den långt senare i livet kanske inte alls behövs kan den finnas kvar som ett lättväckt reaktions- och handlingsmönster. Det skulle kanske inte spela någon större roll om det inte vore så att dessa reaktioner, som ju ska-

pades som svar på alldeles speciella obehag och smärtor, i vuxenlivet övergår till att försöka skydda oss vid hot och svårigheter av helt andra slag än vad de avsågs till från början. Då tjänar de oss inte längre utan skapar bara fler stressorer.

I livsperioder som känns tunga, där vi förlorar mycket energi på grund av höga stressnivåer, är det alltså viktigt att förstå hur vi tolkar det som händer oss och hur vi reagerar på den tolkningen. Vi kan ju inte låta bli att ge varje händelse en mening. Innebär den hot för oss uppstår rädsla eller vrede. Dessa mörka känslor kan i sin tur skapa onda cirklar efter mönster som våra livssystem utvecklade en gång som överlevnadsstrategier (figur 5). De onda känslocirklarna förstärker stressbelastningen på livssystemen på samma sätt som muskelsmärtans onda cirklar (figur 3).

Fig. 5 Känslomässig stressförstärkning



Allt som känslomässigt innebär ett hot för oss kan starta överlevnadsreaktioner och förbereda oss för anfall eller flykt. Det är i grunden goda reaktioner eftersom en ökad chans för överlevnad också medför ökad trygghet. Och trygghet är vad vi behöver för att våra livssystem skall kunna läkas, vila och fylla på förråden. Mot det behovet står att allting är i ständig rörelse och undergår förändring. Det skapar otrygghet.

I detta ligger en av livets paradoxer. Vi vill hålla kvar det som vi har just nu eftersom det ger oss trygghet. På samma gång är detta sätt att skapa trygghet ett säkert sätt att åstadkomma otrygghet. Inte förrän vi har slutat hålla fast vid det vi har och inte längre griper efter det som vi vill ha, kan vi slippa rädslan för att mista det vi ännu inte har förlorat samt sorgen över det vi redan mist. Så länge som vi inte lärt oss släppa det som vi en liten tid får kalla vårt, kan livets skeenden bli hot som sinnet möter med uråldriga försvar. Om vreden eller rädslan kvarstår kan negativa känslocirklar bildas. Rädsla skapar mera rädsla och vrede mera vrede. Ur vreden kan det också komma rädsla och ur rädslan vrede. Om vi klarar av att ge en mindre hotfull tolkning åt det som händer i vårt liv bildas inte negativa känslocirklar lika lätt.

En viktig kraft som driver dessa negativa cirklar är behovet av att alltid finna en förklaring till eländet som vi drabbats av. Även detta ingår i vår överlevnadsprogrammering. Att inte veta varifrån en fara kommer är i sig ett hot. Å andra sidan innebär det faktum att allting ständigt rör sig och förändras en garanti för att vi aldrig kommer att fullt ut förstå var hotet finns.

Särskilt när vår plats i människors gemenskap förändras mot vår vilja är det lätt att utse någon av dem till eländets orsak. Ytligt sett kan vi ha rätt. I de flesta skeenden är dock sammanhangen komplicerade och många gånger dolda. Men vi behöver se en orsak till det hot som en förändring innebär och projicerar därför våra inre bilder utanför oss själva. Det fungerar inte särskilt bra. Vi vet ju innerst inne att vi själva också är en del av varje skeende som vi kan reagera på. Om det inte vore så kunde vi ju inte reagera på det. I och med att vi är del av det som sker så har vi också del i det som blir. Varje ämne som deltar i en kemisk reaktion har också del i

reaktionens resultat. Också vi befinner oss i ständigt samspel med de livsomständigheter som vi möter.

Att det förhåller sig på detta sätt innebär dock inte att vi alltid har resurser att råda över det som sker i yttervärlden. Vi kan oftast inte styra det som händer där, hur gärna vi än vill. Alltså är det inte heller meningsfullt att lägga på sig skuld för händelser vi inte kunde kontrollera. Men över det som sker inom oss har vi ändå en viss makt. Kan vi tro på det så finns det skäl att glädjas eftersom den makten är vår möjlighet att slippa spela rollen av ett hjälplöst offer för ödets grymma spel.

Man förväntar sig att sorgen, inte vreden, är den adekvata känslan när förluster drabbar oss. Men den som har upplevt övermäktig sorg har ofta också upplevt hur sorgen kan förvandlas till djup vrede över det som hänt. Hot kan väcka vredeskänslor. De är en del av den spontana anfallsreaktionen som finns i våra gener. I vår förtvivlan riktar vi då vreden mot de människor som vi anser vara skuld till vår förlust. Om vi inte finner några så kan vi rikta den mot Gud. Naturen gör vi sällan till föremålet för vår vrede.

Om nu vreden är ett överlevnadssvar på hot så består dess nytta i att hjälpa oss att undanröja hotet. Ett djur kan ofta döda sin antagonist. Då är hotet borta och alla djurets livssystem kan återgå till underhållsfunktionerna. Men människorna har inte samma villkor. Upplever jag att någon – kroppen, doktorn, min arbetsgivare, försäkringskassan eller Gud – är orsak till eländet som har drabbat mig borde jag ju få dem att försvinna ur mitt liv. Det är först när de är borta som jag slipper hotet. Men detta kan jag för det mesta inte åstadkomma, tack och lov. Alltså kvarstår hotets orsak. Hotet håller liv i vreden, om det inte upplevs som så väldigt att jag i stället grips av rädsla.

Om jag alltså projicerar vrede på något som jag inte kan förändra så håller jag min hotbild levande. En cirkel uppstår: hot ger vrede, vreden projicerar jag på någon, ändras inget där så kvarstår hotet och min vrede kvarstår också men förstärkt. Om detta pågår länge uppstår ofta bitterhet som driver på min kamp. Nu handlar striden inte längre om att enbart undanröja hotet. Nu gäller den upprättel-

se, det vill säga att min vrede erkänns som berättigad. Få känslor engagerar stressystemet lika starkt och länge som aktiv bitterhet.

Om någon gör oss illa uppstår sår. De läker för det mesta helt spontant. Visserligen kan såren lämna ärr som smärtar länge. Men ärren åstadkommer inte mera skada. Så fungerar det med både kroppens sår och själens. Men om såret inte tillåts läka blir det infekterat och det uppstår risk för blodförgiftning. Den kan vara dödlig. Bitterhet är sinnets blodförgiftning som genom stressystemen också drabbar kroppen. En gammal visdom säger: ”Du kommer inte att bli straffad för din vrede men du kommer att bli straffad av din vrede”. Detta gäller framför allt för bitterheten, den länge undertryckta vreden.

Om det hot vi ser i en förändring i stället skapar rädsla kan flykt bli det som skyddar oss. I människornas värld innebär det sällan att med hjälp av benen lägga avstånd mellan sig och faran. I stället distanserar vi oss från hotet genom att bli inaktiva. Vi gör som igelkotten, gömmer oss inom oss själva i förhoppningen att det som hotar försvinner självmant ganska snart.

Det gör det ju ibland, varför också denna illa sedda skyddsteknik kan ha sitt värde. Men om jag väljer den så innebär det också att jag har gett mig själv en föreställning om att jag är svagare än det som gör mig rädd. Om hotet inte har försvunnit när jag vågar kika fram igen så fortsätter jag förstås att vara rädd och ligger kanske kvar och väntar på att det skall komma bättre tider. Finner jag så småningom att faran har gått över rätar jag väl ut mig, reser mig och fortsätter med mitt liv. Men nu vet jag också att jag inte klarar av att möta faran om den återkommer. Med min flykt har jag förstärkt min tro att faran är mig övermäktig. Då ökar också rädslan för att nya hot och faror, som jag inte heller kan rå på, lurar bakom nästa hörn. Dessa tankebilder gör det ännu svårare att aktivt möta nästa hot. Så bildas även här en cirkel som kan leda till att jag känner mig allt mera hjälplös. Känslan av att vara hjälplös är en stressor som är minst lika stark som bitterhet.

Det är mycket som kan starta oroscirkeln. Minnen, händelser i nuet, ouppfyllda krav och plikter, förändringar som hänt och sådant som vi väntar oss skall komma. Om vi inte lär oss våga se på det vi fruktar fortsätter vi att vara rädda. Rädslcir-

keln automatiseras mer och mer. Att gå närmare och granska det som upplevs som ett hot är enda sättet att befria sig från rädslan. I sagan gällde det att sysselsätta mörkrets varelser fram till soluppgången. Troll och spöken tål ju inte ljuset. De spricker då och man blir fri. På samma sätt är det med rädslan. Den minskar om vi lyser på den med förståndets ljus.

Också sorgen kräver att man strävar efter ett förhållningssätt som innebär att man till slut kan acceptera och bejaka smärtan så att man aktivt kan gå vidare i livet. I detta ingår att man lär sig respektera livet och ödmjukt inser att ett verkligt liv består av både ljus och mörker och att det inte låter oss behålla något som vårt eget. Att ta till sig denna lärdom innebär personlig växt och mognad.

Vi behöver alla våra känslor, även de som inte känns behagliga för oss själva och de människor som omger oss. De är en naturlig del av oss och utan dem så kan vi inte vara hela. Kanske är det vår förmåga till rika känslökiftningar som verkligen gör oss till människor. Att försöka bli en bättre människa genom att förneka sina mörka känslor är helt meningslöst. Vi kan förtränga dem och låtsas att de inte finns men de verkar likafullt på våra livssystem. Konsten är att se dem, acceptera att de finns, uppleva dem men inte låta dem bestämma våra handlingsmönster.

Genom att bekanta sig med sina egna känsloreaktioner kan man lära sig vilka av dem som i längden åstadkommer skada. När vi inser det börjar vi så sakta ändra känslomönstren så att de inte längre styr oss lika mycket som förut. Man har uttryckt det så här: ”Du skall inte följa dina känslor, de skall följa dig”.



Smärtekris – livskris

I ett liv med ständigt svår belastning på sinnet eller kroppen kan det komma en period då allt som ditintills har givit någon sorts stabilitet ser ut att lösas upp och sluta existera. Livsupplevelsen förändras mot ett tillstånd som man skulle kunna kalla ”lidandets och smärtans kris”. Det är en tid av höga inre stressnivåer och många yttre stressymtom. De kan vara svåra att förstå och det skapar ofta oro för det är inte alltid lätt att se och acceptera ett samband mellan fysiska och psykiska symtom och det livstillstånd som alltmer innesluter smärtans ägare.

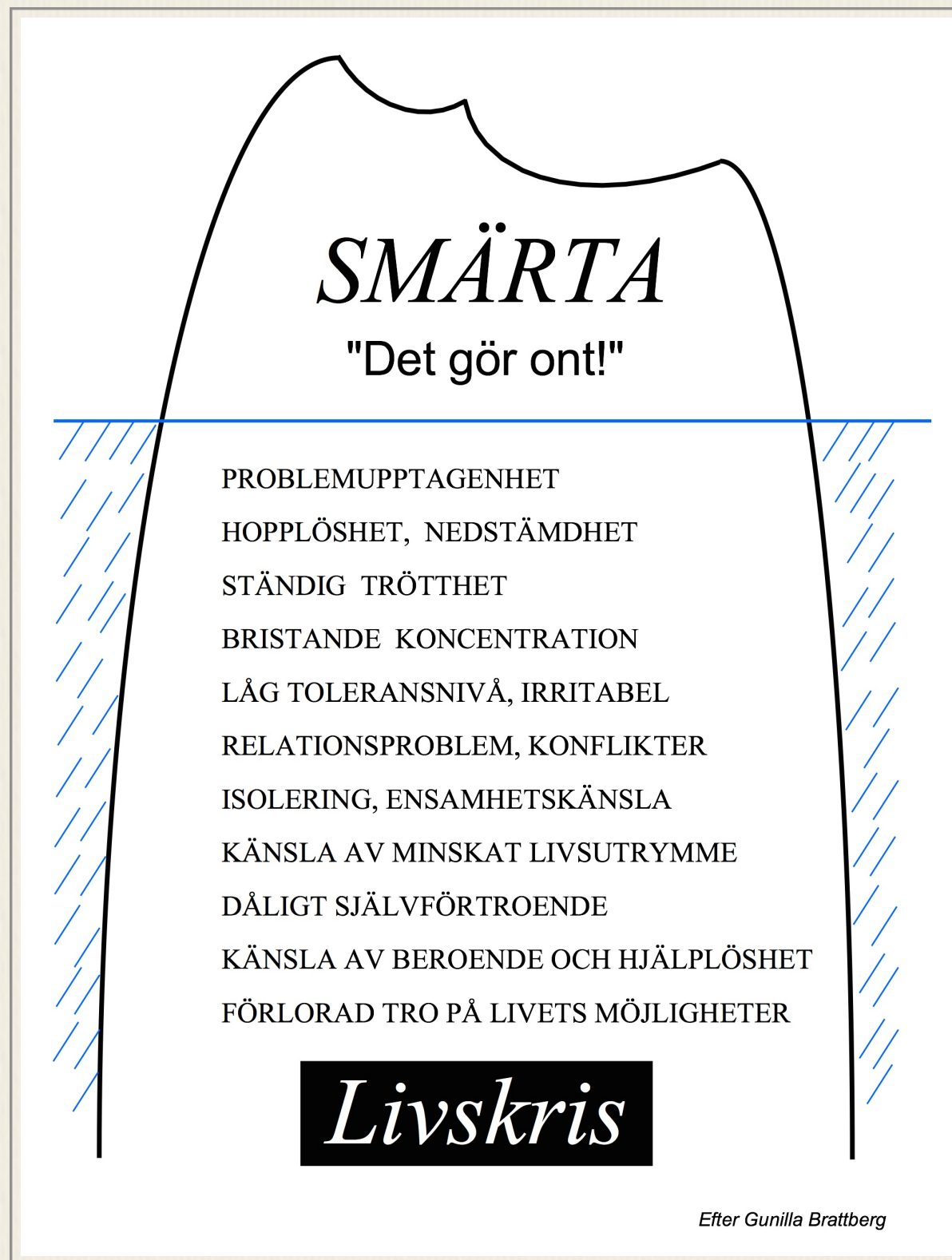
Om en kris av detta slag skall kunna uppstå krävs att det finns vissa förutsättningar för den. Enbart obehag från kroppen eller sinnet räcker inte. Men negativa återkopplingar som skapar och förstärker onda cirklar i både kropp och sinne spelar en stor roll. De gör att individens livssystem belastas i allt högre grad. Om inget bryter dessa negativa återverkanscirklar kan livsupplevelsen till slut bli så kaotisk att den måste definieras som en livskris.

Gunilla Brattberg ger i sin bok ”Att möta smärta” en bild av kronisk smärta som ett isberg (figur 6). Största delen av ett isberg ligger under vattenytan. Man kan bara se den del som sticker upp ur vattnet. Det som sticker upp ur vattnet är smärtsymtom från kroppen. Dem ser man själv och dem kan alla andra se. Allt det som ligger under vattenytan finns ju också där men det kan man under långa tider inte se.

Så är det också när det gäller andra orsaker till lidande och smärta än de som drabbar kroppen. Det man ser, och till en viss grad kan förstå, är de symtom som dominerar, särskilt om man tycker att man ser en synlig orsak till dem. Allt det andra som kan komma till upplevs till en början så diffust att man inte sätter det i samband med det som plågar en. Den som plågas mår allt sämre och får naturligtvis allt svårare att aktivt göra något åt det mest synliga problemet. Samma gäller dem

man söker för att möjligen få hjälp. Ser de inte det som ligger under vattenytan lär hjälpen knappast ändra någonting. Denna klyfta mellan det man själv upplever och andras oförståelse blir då ännu en belastning som förstärker onda cirklar.

Fig. 6 Krisutveckling vid långvarig smärta



Vad är då en livskris? Enklast kan man kanske säga att det är en livsupplevelse där inte något längre känns stabilt, då marken gungar under fötterna och inget finns att hålla fast sig i. Det kan gunga alldeles förfärligt eller bara lite men i båda fallen

pågår krisen tills man åter känner fast mark under sig och vardagslivet åter antar fasta former som kan ge en trygghetskänsla.

Blir krisen mycket djup kan man förlora allt som skulle kunna tjäna som förankringspunkt för självupplevelse och livsupplevelse, både i den inre och den yttre världen. Då kan det vara svårt att finna någon mening med sig själv och livet och det finns en inte obetydlig risk att man känner sig helt hjälplös inför det som sker.

Det gäller dock att minnas att allting handlar om hur livet upplevs, inte hur det faktiskt är. Ofta finns en skillnad mellan dessa båda plan. Allt som sinnet reagerar på med känslor är färgat av den innebörd vi ger åt det som händer. Om vi inte känner att en händelse kan hota oss så kan den inte heller verka som en stressor. Inga negativa känslor väcks och den inre stressen ökar inte.

Det här kan tyckas vara enbart teori. Hur skall jag kunna låta bli att känna oro över att problemen ökar, min sjukdom kanske blir allt värre, åstadkommer mera smärta, kanske hindrar min försörjning? Visst, allt detta kan bli verklighet. Ändå är det viktigt att ha klart för sig att alla våra rädlereaktioner och den stress de åstadkommer är kopplade till den betydelse vi ger åt det som sker, inte till en faktisk verklighet. Det finns ett hopp i detta eftersom det ger oss möjlighet att med en annan tolkning minska den totala stressbelastningen en smula. Det kan vara nog för att hindra att en smärtekris uppstår och fördjupas.

Den beskrivna krisutvecklingen kan till större eller mindre del bekräftas av de flesta som själva har erfarenheter av lidande och smärta. Alla sjunker inte djupast ned i krisen. Men när besvärligheterna i vardagslivet ökar, med de känsloreaktioner och den kroppspåverkan som blir följden, är det lätt att sugas in i krisspiralen.

Allt som innebär förluster av betydelse för våra livsförväntningar tycks kunna starta krisutvecklingen. Jag har visat bilden som beskriver smärtans isberg på många föreläsningar och seminarier. Alltid fanns det människor som hade genomlevt processen men ofta på helt andra grunder än en kroppslig smärta. En krisprocess kan startas och förstärkas av många olika faktorer, yttre likaväl som inre, men de reaktioner som fördjupar krisen är i många fall desamma. Krisutvecklingen sker sannolikt så här: om de föreställningar och tankar som vi skapar oss om det

som händer innehåller starka hot, blir känsloreaktionerna som följer av dem också starka. Pågår detta länge uppstår psykiska belastningar som tär allt hårdare på vår mentala ork. Det i sin tur gör oss allt mer känsliga för svårigheter. Vi ser ännu flera hot och så går de onda känsllocirklarna i gång. Allt detta ökar stressbelastningen på kropp och sinne med ökande symtom som följd. Vi mår ännu sämre och vår livsupplevelse förändras i förhållande till det.

Krisutvecklingen förlöper ofta i ett antal steg där det ena steget skapar förutsättningar för nästa. Ordningsföljden är dock inte given och inte heller måste var och en som kommit in i denna lidandespiral följa den till botten. Följande är dock ett mycket vanligt händelseförlopp.

Problemupptagenhet

Det som händer först är att vi blir självupptagna i allt högre grad. Detta innebär nu inte att vi grips av egoism. Men våra tankar binds alltmer till de problem som hotar oss och utestänger därmed andra mera positiva livsupplevelser.

Den som någon gång försökt att stänga ut en smärta från sitt sinne tycker säkert att det här är tämligen naturligt. Det är inte lätt att glädjas åt de ljusa ögonblicken när kroppen eller själen värker. Innan vi har lärt oss knepen fokuserar vi förstås på det vi vill ha bort och gör det därmed mycket tydligare för sinnet. Så förstärker vi upplevelsen av det vi ville minska.

Förmågan att ta till sig positiva intryck och omvärdera negativa är själva nyckeln till den dörr som leder ifrån fångenskap i lidande och smärta till en livsupplevelse som också innehåller frihet. Inger vi i tid hur hot- och rädslöreställningar ökar stresssystemets onda cirklar kan en krisutveckling kanske hejdas redan här. Men det är få som känner sina inre mekanismer när de går ut i vuxenlivet. De allra flesta lär sig något om sig själva först när livsupplevelsen förkvävs av lidande och smärta. Några lär sig aldrig eftersom det kräver mycket mod och vilja att se sig själv i klar belysning. Dessutom slukar mod och viljestyrka energi och sådan är det ont om när krisen är ett faktum.

Hopplöshet och nedstämdhet

Problemupptagenheten är alltså självförstärkande om vi inte aktivt hejdar den. De flesta av oss klarar inte detta till en början eftersom det är så svårt att granska sina egna inre mekanismer. För att kunna göra det krävs träning. I stället hoppas vi förstås att något händer som förflyttar oss tillbaka till det liv som var.

Är problemens orsak sjukdom eller skada sätter vi vårt hopp till medicinsk behandling. Men om den inte återställer vår funktion, om ingenting förändras till det bättre, förlorar vi det hopp vi hade att allting skulle ordna sig. Hopplöshet och nedstämdhet smyger sig så sakta in i alla vakna timmar. I sämsta fall så vänjer vi oss vid det dystra stämningläget och orkar inte längre värja oss mot det.

Ständig trötthet

En allt större trötthet gör sig ständigt påmind. Den finns med i allt, även om man tycker att man sover ganska många timmar varje natt. Tröttheten finns alltid där och den skapar ofta oro eftersom det inte är så lätt att se dess orsak.

De flesta vuxna tvingas någon gång till insikt om att det är skillnad mellan det man anser att man borde klara och det man faktiskt orkar. I tider när distansen mellan pliktuppfattningar och ork är stor lär vi oss betydelsen av psykisk energi. Det är ett svårämätbart begrepp. Men psykisk energi är upplevbar och tydlig. Det vet var och en som känt sig orkeslös och slut men som inom några få sekunder åter fyllts av liv och energi när något lustfyllt händer. En plötslig händelse som skapar glädje, eller glädjefylld förväntan, förändrar snabbt den inre energinivån. När vår vardag inte längre innehåller stimulans av detta slag förbrukar vi den energi vi har och den ersätts inte. Själ och psyke slokar som en växt i torka. Det är en av trötthetsmekanismerna i detta sammanhang. Två andra är av mer konkret natur och har med sömnens kvantitet och kvalitet att göra.

Vi behöver sex till nio timmars sömn per dygn för att kropp och sinne skall få vila, reparera sig och ladda in förnödenheter. Om det inte sker förändras våra biologiska och psykiska normalfunktioner. Det förändrar också verklighetsupplevelsen och därmed våra handlingsmönster.

Lika stor betydelse har sömnens kvalitet. Normalt är att vi flera gånger varje natt växlar mellan drömfri djupsömn och perioder då vi drömmer livligt. Det är i stunderna av djup avslappnad sömn som kropp och sinne får sin vila och det är då som uppladdning och läkning sker. I drömperioderna är sinnet aktivt och engagerar också kroppen. Man vaknar många gånger kroppsligt trött om drömmen handlat om problem och svårigheter förenade med känslor av rädsla, vrede eller sorg.

För att vi skall kunna hålla oss vid hälsa krävs att sömnen varje natt innehåller drömfri djupsömn växlande med drömperioder. Men lever man omsluten av problem och hotupplevelser så störs den djupa sömnen nästan hela tiden. Lika mycket blir den störd när kroppen värker så att det inte går att hitta något viloläge som känns skönt. Så uppstår ganska snart en ständig trötthet som har sin grund i bristen på den djupa, goda sömnen.

Bristande koncentrationsförmåga

När problemen hopar sig som värst är det regel snarare än undantag att man får svårt att koncentrera sig och svårare att minnas. Ofta märker man det när man läser. Man kommer på sig med att inte minnas vad som stod i stycket ovanför och måste läsa om. Man kan också glömma vad man skulle köpa i affären, glömma möten och annat som man aldrig tidigare haft svårt att minnas. När dessa tecken på en kronisk sömnbrist dyker upp blir många rädda och tror att de är uttryck för en psykisk sjukdom. Men lider man av ständig brist på sömn är det faktiskt helt normalt.

Föreställ dig att du varit på ett party hela natten och att du, när du har kommit hem, i stället för att sova bestämmer dig att läsa in skatteverkets nya råd till deklareranter. Det kan bli svårt att minnas nästa dag! Ändå rör det sig ju bara om en enda vaken natt. I problemutlösta kriser måste organismen fungera också efter många natters brist på sömn. När dess ork och energi tar slut riktas de resurser som finns kvar mot överlevnad, medan det som sinnet ser som mindre viktigt tillåts att fungera sämre.

Höga inre stressnivåer är i sig själva orsak till att det är svårt att koncentrera sig. Sinnet lägger all sin kraft på att bevaka det som skapar stressen. Det rör sig stän-

dig horisonten runt för att inte släppa något hot ur sikte och gör därför motstånd mot att riktas in tillräckligt starkt och länge på någonting som inte hotar det. Och ju mindre vi kan koncentrera oss på något desto svårare får vi att minnas det.

Låg psykisk toleransnivå och irritabilitet

Ständig trötthet gör att man blir irritabel och sämre klarar även lättare friktioner med den yttre världen. Vila vore här det rätta. Men en människa som länge har befunnit sig i höga stresstillstånd inser inte säkert att det är vila hon behöver mest. Stresshormonerna gör henne aktiv, många gånger överaktiv, så att hon har svårt att vara stilla fast hon på samma gång kan känna sig helt slut. Ständigt trött går hon i spänning hela tiden. Ökar stressen bara lite så ligger vreden nära till, även när det gäller obetydligheter. Behåller man då vreden inom sig, vilket många gör, höjs den inre stressen också och det minskar motståndskraften mot friktioner ännu mer. Släpper vi å andra sidan fram vår vrede kan vardagsrelationerna bli ohållbara och vi lägger kanske på oss skuld för detta. Därmed skapar vi en stressor till. Det är inte lätt!

Relationsproblem och konflikter

Att vara ständigt trött och irriterad leder alltså lätt till frustrationer och konflikter i familjen och på arbetsplatsen. Många gånger råder redan obalans i vårt förhållande till någon som ingår i vår vardag. Allteftersom den inre stressen stiger och man blir allt tröttare och mera irriterad, riskerar relationen också bli allt mera ansträngd. I sämsta fall leder det till känslomässigt haveri och brytning mellan människor som inte önskade sig detta men inte heller kunde inse att smärta, stress och trötthet fräter på en människas resurser. Ingen psykologisk teori om relationer och inte ens den godaste av viljor kan hejda detta. Det som krävs är vila.

Innerst inne längtar var och en av oss efter harmoni, inom oss och med den värld vi omges av. Vi är byggda till balans. Det är vår normalfunktion. Självklart kan vi inte alltid styra undan från en krock med någon eller något i den yttre världen eftersom den rör sig utan att ha frågat oss om lov. Men vi kan klara det rätt bra utan

att förlora särskilt mycket kraft så länge som en sådan krock inte skapar alltför häftiga konflikter i vårt inre. När starka inre känslor sliter i oss förlorar vi dock snabbt förmågan att reagera på ett vuxet sätt.

Att vara trött och irriterad, med vreden liggande strax under ytan, skapar självklart riskmoment i alla relationer. Det blir fler konflikter. Våra känslor drar oss in i dem, men på samma gång bedömer vi oss själva och tar många gånger på oss skuld. Vi vet ju att vi inte ville detta. Vi ville reagera på ett annat sätt men förmådde inte. Så uppstår inom oss en strid mellan det vi anser att vi borde vara och det vi klarar av att vara. Vår vilja står mot vår förmåga.

Ensamhetskänsla och isolering

I ett stress- och kristillstånd är det svårt att med viljan styra sina handlingsmönster. Krisen innebär att livssystemen hotas av kollaps och då väljer organismen sina överlevnadsmekanismer på helt andra grunder än en god social funktion. Men för oss människor är god social funktion en viktig grund för sinnesfrid och harmoni. Om vi känner att vi inte lyckas bibehålla ett harmoniskt samspel med dem som lever närmast oss kan det hända att vi drar oss undan för att inte bli till orsak för ännu fler konflikter. Gör vi detta kan vi gripas av en känsla av att vara utanför, ensamma och övergivna i vår smärta. Till allt det andra som belastar sinnet läggs då övergivenhetens sorg. Det förstärker stressens negativa återverkan ännu mer.

Känsla av ett minskat livsutrymme

Trots allt innehåller vardagslivet mycket som kan skänka positiva känslor. Oavsett allt ont och svårt som händer skiner ändå solen. Vårregn faller, sommarblommor pryder marken, fält och skogar klär sig i höstens guld och vintern drar sitt vita täcke över det som vissnat. Till detta kommer alla andra varelser som också existerar i vårt liv. Fåglar sjunger, det finns barn att krama och många människor och djur skulle tacksamt ta emot en liten smula kärlek och återgälda den i dubbelt mått.

För att ta till sig något av all denna rikedom fordras dock att vi är rörliga till kropp och sinne så att vi kan ströva fritt i livets landskap. En livskris blir då till ett hinder för allt detta som skulle kunna lätta upp vårt vardagsliv. Trots att kroppens rörelseförmåga kanske inte alls förändrats särskilt mycket kan krisen minska rörelsefriheten. Man orkar inte, eller vågar inte, överträda gränsen som smärta, stress och trötthet sätter. Livsutrymmet – det som det egna livet innehåller – minskar och kan i sämsta fall krympa till att enbart innehålla de problem som är förknippade med krisen. Inget finns då kvar som skulle kunna glädja sinnet.

Dåligt självförtroende

De allra flesta som har drabbats av smärta, lidande och kris har dessförinnan mer än väl fyllt sin plats i människors gemenskap. Många gånger har de burit större bördor än de andra och gjort det samvetsgrant och väl. De hade alltså skäl att känna självförtroende även om den bild de hade av sig själva inte alltid var så ljus. Men så förändrades det yttre livet. De kunde inte längre fylla sin funktion och självförtroendet försvagades, i högre grad ju svagare den självbild var som de bar med sig i sitt liv.

Man bör skilja mellan dessa två begrepp, självförtroende och självbild. Självförtroendet är oftast en produkt av kunskap och erfarenhet. Vi vet vad vi kan klara av eftersom vi har gjort det förr. Detta ger en känsla av att ha ett värde men värdet som vi tillerkänner oss är förstås beroende av vad vi kan och gör. Självbilden är däremot en konsekvens av det absoluta värde som vi ger oss själva utan hänsyn tagen till det egna nyttovärdet.

Om vi inte längre klarar av att på samma goda sätt som förr göra det som vi behärskade en gång kan självförtroendet bli skadat. Det känns extra svårt om vi vant oss vid att se vårt människovärde enbart i förhållande till våra prestationer. Detta är i vår kultur rätt vanligt. Inte konstigt alltså att många som på grund av smärta, stress och andra hinder inte längre klarar av att sköta hem och arbete på samma sätt som förr får ett minskat självförtroende och sörjer ett förlorat egenvärde.

Känsla av beroende och hjälplöshet

Vi är direkt och indirekt beroende av allt som omger oss. Allt påverkar oss på något sätt. Att vara oberoende är därför mer en känsla än en faktisk verklighet. Trots det så är det viktigt att vi känner att vi har ett mått av oberoende eftersom det ger en känsla av kontroll och säkerhet. Att själv försörja sig och klara av sitt vardagsliv är viktigt för vår trygghet.

När det nu inte går och självförtroendet dessutom sjunker kan känslan av beroende bli till ett hot. En sådan känsla har förstås en verklighetsförankring för alla dem som är beroende av sjukförsäkring eller arbetslöshetsunderstöd. Men beroendet kan kännas mycket större än att man tar emot sin del av inbetalda skatter. Man kan känna sig beroende av medicinsk behandling, av sociala hjälpinsatser, av att familj och vänner ställer upp och kompenserar för det man inte själv kan göra. Med allt detta följer rädsla för att hjälpen kan dras in och att man inte själv kan göra något för att hindra det.

När minskad prestationsförmåga och dåligt självförtroende summeras blir resultatet ofta ökad känsla av beroende och det är ytterligare en kraftig stressor som läggs till dem som redan finns. I sin skadligaste form yttrar den sig som en känsla av att vara hjälplös. Gör vi denna känsla till en övertygelse finns det risk för att den inre föreställningen övergår till yttre verklighet. Vi kommer inte längre att försöka ta oss upp ur träsket och då förlorar vi till slut den sista resten av vår kraft att resa oss och stå på egna ben.

Förlorad tro på livets möjligheter

Om man i detta läge av en krisutveckling ännu håller sig med föreställningen att allt som hänt blir bra om man bara får den riktiga behandlingen mot sjukdom eller skada, eller väntar sig att sociala hjälpinsatser löser livsproblemen, så bäddar man för fler besvikelser. Detta åstadkommer ofta starka negativa känslor mot dem vi tycker borde kunna göra något för oss och vi förlorar ofta tron på att man ens vill hjälpa oss. Har man därutöver inte längre någon tillit till sig själv så sviktar också tron på livets möjligheter. Vi ser inte längre mål och mening med oss själva och

vårt liv. Allt kan kännas meningslöst och livsviljan blir svag. Depression är vanlig, att leva blir till sorg och plåga.

Allteftersom en livskris djupnar utsätts sinnet likaväl som kroppen för allt starkare belastning tills man dygnet om pressas under kraftig stresspåverkan. Denna storm, som vi till en början inte själva vet hur vi skall minska, sliter oupphörligt i oss. Det blir ont om vilopausar.

I det perspektivet är det inte konstigt att många tar till vad de har för att komma undan stormen lite grann och få koppla av en stund. Den som röker brukar röka mer, den som finner tröst i alkohol hämtar mera tröst i den och många ökar sin förbrukning av läkemedel som ger lugn eller dämpar smärtan.

Alla dessa sätt att söka skydd förlorar sin effekt med tiden, hur bra de än kan kännas till en början. I stället kommer de att öka stormens styrka. Rökningen förstärker syrebristen som stress och muskelspänning redan åstadkommit och det i sin tur ökar smärtan. Alkoholens skadeverkningar på kroppen är kända av de flesta. Att ständigt stoppa i sig kemikalier för att lindra smärta eller oro kan minska kroppens egna lindringsmekanismer.

Kanske är det ändå inte dessa verkningar av drogerna som är de största hindren när man vill komma ur en kris. Att vända på den onda livsspiralen när medicinsk behandling inte hjälper kräver kunskap, insikt och en egen aktiv insats. Men förutsättningen för att förstå och handla klokt är att man är klar i hjärnan. Är sinnet oklart, oavsett om det beror på alkohol, läkemedel eller rökning, så kan man inte se de egna stressförstärkningsmekanismerna och kan därför inte lära sig att minska deras onda cirklar. Dimmigast blir man av alkohol, även om man tycker att man inte känner av dess verkan. Den gör det svårt att vända krisutvecklingen. Är man alkoholpåverkad är det alltid svårare att resa sig, vare sig det är från marken eller ur en kris. Ständig påverkan av läkemedel, till och med de allra vanligaste som används för att lindra oro eller smärta, kan göra sinnet nästan lika oskärt som det blir av alkohol. Rökning har en liknande effekt men för de flesta kanske inte lika stark.

Vill man komma ur en kris är man tvungen att minska alkoholintaget till det minsta möjliga. Det finns ingen plats för kompromisser. Med läkemedlen förhåller det sig lite annorlunda. När oro, stress och smärta är som värst får man försöka hålla sig till en dosering som är någorlunda effektiv och sedan minska i den takt som går.

När det gäller rökning kan det vara bra att vänta med sin rökavvänjning tills man kommit ur den värsta stressbelastningen. De flesta som försöker sluta röka gör det under kamp och stress. I en smärtekris eller livskris är marginalerna för ännu mera stressbelastning små, om de över huvud taget finns. Att då kämpa för att mitt i allt elände också sluta röka resulterar oftast i att man misslyckas med sitt goda uppsåt. Om cigaretten är en mycket viktig tröst i mörkret så kan det vara klokt att vänta med att skjuta den ifrån sig tills man har samlat mera kraft och energi. Däremot kan man förstås försöka låta bli att öka nikotinförbrukningen.



Överlevarna

Det finns människor som verkar kunna skydda sig från den negativa spiral som obönhörligt driver andra ned i kris. Man kan tycka att de hade tur i livets lotteri, men egentligen vet vi alla att ingen är förskonad från oro, rädsla, sorg och smärta. Ingen slipper undan livets oberäkneliga skiften. Lidandets natur ligger just i detta att det är så svårt att ständigt följa med i rörelsen och fungera i harmoniskt samspel med det som är just nu.

Ytterst få kan konsten att ständigt vara i balans med livet. Men några verkar ha förmågan att gång på gång ta sig tillbaka till ett sådant tillstånd. Den människan kan kallas överlevare även om det inte är helt riktigt. För ingen överlever ju i längden. Det är en av livets äkta sanningar som är nog så svår att acceptera för de flesta. Därför kan det vara bra att begränsa denna överväldigande tanke till det vi faktiskt vet, nämligen att kroppen inte överlever. Vad det blir av kroppens innehavare kan få förbli en öppen fråga.

Men ändå, det finns människor som inte verkar kunna fastna i livets svarta hål. Vad är deras hemlighet? En kinesisk visdom säger: ”När vägen tar slut förändra dig då. När du har förändrats tar du dig igenom”. Det är hemligheten! Att förändra sig när det behövs.

Vad kan vi då förändra? Kroppen är ju för det mesta svår att bygga om. Men vi kan träna den till bättre smidighet och styrka och vi kan leva på ett sådant sätt att vi inte hindrar den i sin funktion. Har vi omsorg om vår kropp klarar den sig bättre.

De krafter i vår omvärld som kan skada oss kan vi möjligen förändra något, men inte alls så mycket som vi tror. Listan över dem är så förfärligt lång och den ändras hela tiden. Det är svårt att varaktigt förändra världen. Och när vi försöker

göra det, och kanske lyckas för en tid, skapar vi så ofta nya skadekrafter som också drabbar oss.

Vårt sinne kan vi däremot förändra. Där finns möjligheten. Världen kan vi sällan göra om men väl vår reaktion på den. Och då förändras också våra handlingsmönster. Ingen känner själva Verkligheten, den som skymms av av våra sinnens ofullkomlighet och våra inre föreställningar. Vi tvingas göra oss en egen tolkning av den. Var och en av oss håller sig med sin version av verklighet och den skiftar och förändras under hela livet. Den modell av världen som vi reagerar på mentalt finns alltså enbart inom oss och ingen annanstans.

Här kommer överlevarnas förmåga in. Av det som händer i den yttre världen gör de sig en bild som skapar positiva krafter i dem. En bild som inte tvingar dem att känna sig som offer för en obesjälad värld som styrs av känslolösa mekanismer. En sådan livsinställning kan kanske anses vara logiskt ohållbar och oförnuftig, men den fungerar utmärkt för att minska hotupplevelser. Stressbelastningen blir mindre och därmed spar man kraft och energi för bättre ändamål.

Varför hamnar då så många i hotupplevelsernas känslofälla? Om vi själva ger betydelse och mening åt det som händer i den värld vi omges av, varför väljer vi då inte mera positiva tolkningar? Det finns många svar på denna fråga. Ett som säkert har betydelse är att vi som barn blir präglade av andras negativa tolkningar. Vi lämnas sällan att i lugn och ro komma till en egen slutsats om vad världen är. Om en förälder själv ser faror överallt så accepterar barnet ofta denna skeva syn på världen. När vi förvärvar egna livserfarenheter får vi naturligtvis betydligt bättre möjligheter att tolka om de föreställningar som inte svarar mot vår egen verklighet. Men många av dem sitter djupt och är helt omedvetna.

I den kultur vi lever i just nu utsätts vi dessutom för en kraftig prägling. Från nyhetsmedia strömmar ständigt nya hot- och orosbilder med redogörelser för allt elände som har drabbat världen de senaste minuterna. Tidningar kan gräva ned sig i elände och misär så djupt att man blir övertygad om att redaktionen mera styrs av oro för att inte kunna sälja sin produkt än av ett levande intresse för dem vars lidande man visar. Elände säljer för det mesta bättre än dess motsats.

Man kan undra varför människor vill mätta sig med bilder och berättelser om händelser som geografiskt tilldrar sig långt bort från deras egen värld och som de för det allra mesta är ur stånd att göra något åt. Det må finnas många individuella skäl till det, men ett av dem är sannolikt gemensamt för oss alla och har att göra med vårt däggdjursarv. När vi väl har lärt oss att någonting betyder fara så håller sinnet utkik efter detta så att kroppsfunktionen snabbt kan ställas om för att springa ifrån faran eller kämpa mot den. Det handlar åter om det gamla kända ”kämpa eller fly” beteendet som alla däggdjur har. Djuret inom oss kan inte låta bli att oupphörligt titta åt det håll varifrån det hör ett ovant ljud. Dess sinne känner hot och ställer in sig i den riktning där faran skulle kunna dyka upp. Den sjukliga fascination som ägnas åt ett oupphörligt flöde av eländesbudskap skulle kanske inte finnas om inte många av dem väckte våra biologiska försvar. Att vi berörs i hjärtat när vi hör om andras lidande är förstäligt och gott. Men att våra sinnen skulle känna hot av det som inte har en möjlighet att nå oss fysiskt är ur biologisk synpunkt inte logiskt. Åter är det våra föreställningar som styr, den betydelse vi ger åt det som händer. Bär vi med oss en mental beredskap att se hot i skeenden som i själva verket inte hotar oss går de gamla överlevnadsmekanismerna i gång också när vi översköljs av medias budskap. Man blir påverkad av det man ser och hör – det är oundvikligt.

När jag var inneboende student skrämde jag en kväll när jag kom hem av ett förfärligt skrammel. Den gamla damen som jag bodde hos var ängslig av sig. Hon hade hört i radion samma kväll om en tjuv som bröt sig in hos gamla damer. Därför hängde hon kastruller och andra köksredskap på dörrhandtaget så att hon skulle hinna rädsla sig ifall han kom. Det var bara det att skurken gjorde sina oanmälda hembesök i en stad sexhundra kilometer därifrån och hade därför knappast någon möjlighet att hälsa på just henne. Jag tyckte händelsen var lustig, men hon var rädd med allt som rädslan innebar för hennes kropp och sinne. Kanske var hon alltid rädd för människor som kunde tänkas dyka upp i natten men i så fall kan man ändå påstå att det hon hörde i sin radio förstärkte hennes föreställningar.

Ju mera hotfullt livet upplevs av ett barn, desto mera orosbilder riskerar det att bära på som vuxen. Att bära med sig rädsla för det som faktiskt skadade och gjorde

ont är svårundvikligt, men vi behöver lära oss att skilja mellan egna livserfarenheter och andras dystra tolkningar av livet. Vill vi själva ha en existensupplevelse med ökad harmoni krävs att vi står någorlunda fria från andra människors rädslor.

Vad är då existens egentligen? Hur kan man definiera den? Enklast kanske den beskrivs som: det som var, det som är och det som blir. Förflutet, nu och framtid. Alla delarna kan innehålla både ljus och mörker, både sol och regn.

Det förflutna minns vi. Vi vet att det har hänt men också att det inte existerar längre annat än i våra minnen. Vissa händelser i det förflutna minns vi bättre, andra sämre. Det som skrämde oss, det som gjorde ont och det vi har förlorat men inte ville mista, fastnar särskilt starkt i minnet.

Framtiden finns inte heller annat än i våra föreställningar. När vi kommer dit är den inte längre framtid utan nu. Nuet är den enda tid där vi kan finnas, där vi själva existerar. Men det är mycket lätt för sinnet att fylla sig med minnen, likaväl som med förväntningar på det vi tror skall komma. Detta är i sig en värdefull förmåga. Att minnas innebär ju också att händelser i det förflutna blir till lärdomar för framtiden, en viktig överlevnadsmekanism för både djur och människa. Men människans fantasi ger möjlighet att skapa livliga förväntansbilder och det skiljer oss ifrån de andra djuren. Ju mera fantasi, desto mera känslor kan det byggas in i våra inre bilder. Känsloaddningen är det som ger dem kraft, men den kan både hjälpa oss och stjälpa oss.

Det har stor betydelse vilka minnesbilder vi bär med oss och i vilken mån vi gör dem till förväntningar på morgondagen. De som bara minns det ljusa, som bara minns att allt gick väl för dem, förväntar sig förstås detsamma av den tid som kommer. De som från barnsben lärt sig att bakom alla hörn finns faror, lidande och smärta och som ser bekräftelsen på detta i medias intensiva dysterhetsutbud, de styrs ofta av en föreställning om att ”Det var hemskt i går, i dag är det förfärligt, hur skall det inte bli i morgon?” Många samlas under den parollen och känner livets tunga ok på sina skuldror.

Både optimisterna och pessimisterna bedrar sig själva. Det som en gång hänt är borta och kan inte nå oss längre på annat sätt än att vi bär det med oss i vårt sinne. Och det som ännu inte hänt kan vi visserligen föreställa oss men inte veta nå-

got säkert om. Därför kan vi lika gärna säga oss att allt kan hända, det goda inte mindre än det onda. Den enda tid vi verkligen kan existera i är nu. Men där finns vårt sinne för det mesta inte eftersom det oftast lever i den tid som var och i det vi vill skall bli.

Att lära sig att leva helt i nuet tillhör livets högre skola. Ytterst få kan denna svåra konst. Vägen dit kan göras lättare om vi lär av dem som verkar ha förmågan att klara sig igenom livets svarta hål med balansen kvar i sina livssystem och med energi och livslust i behåll. Förstår man hur de bär sig åt har man faktiskt fått en viktig nyckel till hälsans innersta princip. Och, som tidigare nämnts, är hälsa mer än enbart frånvaro av sjukdom.

Det tycks vara så att dessa överlevare, vare sig de vet det eller inte, håller sig med en variant av optimistens syn på livet. Det som kändes bra och det de hade framgång med minns de bättre än allt det som inte blev så bra. De ser ljusst på det som ligger framför dem och räknar med att själva löpa mycket mindre risk än andra att möta motgångar och obehagligheter. Dessutom tror de att de har förmågan att klara av de svårigheter som möjligen kan komma.

Självklart tar man med en sådan optimistisk livssyn lika ofta fel som pessimisten. Inte heller optimisten vet vad framtiden bär med sig. Inte heller hon kan veta om förmåga och resurser räcker till för det som möter henne. Men när det gäller stressbelastning är denna hållning framgångsrik.

Att hålla kvar i sinnet det som gjorde ont och ha detta som en grund för sina livsförväntningar är att underhålla kraftiga stressorer. De tär på krafterna, inte i förfluten tid och inte i den tid som kommer utan nu, just nu, i det enda ögonblick då vi faktiskt lever.

Överlevaren förändrar sina känslöstämningar och tankar så att hon någorlunda ostörd kan fortsätta leva, oavsett vad livet bjuder på. Det innebär bland annat att hon tycker att det inte är så viktigt att allting blir precis så som hon hade hoppats på. Blir det på annat sätt ser hon ändå något positivt i det som sker, en lärdom kanske eller något som hon ännu inte varit med om, en annan rätt på livets smörgås-

bord. Överlevaren gör nya tolkningar av det som annars skulle skapa alltför mycket stressbelastning. Hon ger en annan mening åt det.

Åstadkommer inte detta då ett ostabilt förhållande till livet, en vinglig livsstil för att vika undan livets verklighet? Nej, det fungerar inte så. Eftersom vi inte känner själva verkligheten så måste vi ju alltid tolka den. Vi måste själva ge betydelse och mening åt allt som händer i vårt liv. Vad skulle kunna vara viktigare än att förvalta livets gåva genom att vi formar våra tankar till att skapa harmoni, inom oss och i våra relationer till den värld vi lever i? Det förhållningssättet är en förutsättning för den större livsupplevelse där både sorg och glädje, både lust och smärta blir till delar av en enda helhet.

I sin bok om neurolinguistisk programmering "Din gränslösa styrka" beskriver Anthony Robbins sju mentala grundprinciper som överlevarna tycks ha gemensamt. Han betecknar dem som "framgångens sju lögner". Inte för att de som tror på dem går in för att bedra sig själva eller andra, utan för att "lögnerna" är inre föreställningar som hjälper dem bevara sin balans och kraft och orka att gå vidare mot en större livsuppfyllelse. Däremot finns ingenting som säger att dessa inre föreställningar alltid stämmer med den yttre verkligheten.

Den första av de sju principerna slår fast: "*Det finns skäl och mening i allt som sker och det är till vår hjälp*".

Det går ju inte att bevisa att det verkligen är så, men den som tror på det kan ge ett mindre hotfullt innehåll åt händelser som skapar oro eller rädsla.

Den andra grundprincipen menar: "*Misslyckanden finns inte, misstag kan man göra och de är viktiga erfarenheter*".

Även denna tanke är ett sätt att minska stress effekterna i det som händer oss. Påståendet är inte osant. I varje händelse finns kunskap som senare kan komma oss till godo.

Den tredje regeln säger: *”Ta själv ett ansvar för det som händer i ditt liv, då kan du tro att du är med och formar det”*.

Med detta menas inte att man skall känna skuld för allt som inte gick så bra i livet. Det är ganska vanligt att vi människor försöker bära mera ansvar än vi har krafter till och många gånger tar vi också på oss mer än man har bett oss om. Att ta på sig ansvar som man inte har resurser till är inte meningsfullt. Läger man dessutom på sig skuld när man inte lyckas att nå upp till sina höga ansvarsambitioner så har man åter skapat sig en verksam stressor. Nej, att ta på sig ansvar innebär i detta fall att man bör vara modig nog att öppet konstatera att man själv har del i allt som händer i det egna livet. Man är med.

Detta konstaterande bör inte leda oss till förebråelser mot oss själva. Visst är det lätt att tänka att om man hade handlat på ett annat sätt så skulle något som gick snett kanske fått en annan riktning. Men då hamnar man direkt i tanketrassel om etik, moral och ansvar. Frågan om vår skuld kommer obönhörligt upp igen. Det blir en cirkelgång som för det mesta inte leder någon vart annat än till destruktiva tankar som ”Jag klarade det inte, jag duger alltså inte”.

Tanken att jag själv är med i allt som händer i mitt liv kan användas på annat sätt. Om det är så att mina handlingar kan ändra någonting av det som sker är jag faktiskt inte enbart offer för ett oblitt öde. Jag är inte hjälplös, jag kan vara med och styra och forma det som blir mitt liv. Det är en hoppfull tanke.

Den fjärde framgångsregeln påstår: *”Det är inte nödvändigt att man förstår allting, man kan ändå finna något positivt i allt”*. Detta är en stötesten för den som tror för mycket på förnuft och kunskap. Jag hörde några filosofer diskutera om det finns en gräns för människans kunskap. En ansåg: ”Det vore ju naturligt, vi är kanske inte byggda så att vi kan förstå allting.” En annan protesterade mot det och sade ”Som praktisk filosof kan jag inte acceptera denna synpunkt.” Stackars man! Vad bryr sig universum om vad en filosof kan tänka sig att acceptera. En gammal visdom säger: ”Om du förstår är ting och saker som de är och om du inte kan förstå så är de också som de är.”

Det för ofta något verkligt gott med sig när vi inte kan förstå och därför känner oss förvirrade. Vi tvingas då att tänka om och se på det som händer i ett annat perspektiv. Det kan innebära att vi hittar öppningar som leder ut ur svårigheterna. Många gånger är förvirring det första steget på vår väg mot något nytt.

Den *femte* regeln hävdar: ”*Medmänniskorna är den största tillgång som vi har*”.

Inte alltid skulle många frestas säga. Trots detta finns det ingen varelse på jorden med vilken vi kan dela sorg och glädje på samma sätt som med en annan människa. Visst har vi alla upplevt hur oändligt svårt det är ibland att nå varandra, trots att vi så gärna vill. Men det är kanske där som vi gör fel. En människa kan aldrig nå en annan enbart av sin egen kraft. Vi kan inte tvinga oss in i en annans inre värld. Det enda vi kan göra är att öppna oss så att vi själva går att nå. Men när det händer att vi tas emot och själva tar emot, förstår och blir förstådda, då öppnas inom oss en mäktig källa för helande och kraft och glädje över livet. Det är synd att vi begagnar oss så lite av denna inre port till himmelriket som slås upp så fort vi vågar leva med ett öppet hjärta.

Den *sjätte* grundprincipen säger: ”*Arbete bör vara lek*”. Detta är en känslig fråga i en tid där många inte ens kan finna något arbete som kan försörja dem. Många sysselsättningar är heller inte särskilt roliga, tvärtom. Att då tala om att arbetet bör vara lek och nöje kan tyckas som ett hån för den som sliter för sitt bröd. De som leder företag och arbetsplatser har nog inte heller lätt att se det vettiga i denna levnadsregel. Produktionsmål måste uppnås, budgeten skall hållas och verksamheten bör ge vinst. I allt detta finns det ingen plats för lättsamhet.

Sett i ett sådant perspektiv har båda dessa parter rätt. Men är själva perspektivet rätt? Det är ju obönhörligt så att om inte människor fungerar så fungerar inte heller något annat som är beroende av människors insats. Om det vi sysslar med är lustbetonat engagerar vi oss mycket mer för det än om det väcker olust. Både arbetsgivare och arbetstagare har därför allt att vinna om de accepterar att människan aldrig kan förväntas vara något annat än vad hon faktiskt är. Överlevarna förstår det här. De måste också arbeta för sin försörjning. Men i motsats till så många

andra vågar de att söka sig till sysselsättningar som tillfredsställer deras lust. Liv är lek på samma gång som allvar.

Den *sjunde* överlevnadsregeln lyder: ”*Det finns ingen framgång som består om man inte engagerar sig*”.

Här kommer nu det stora hindret för många människor. Det är inte svårt att önska sig förändring och det är inte heller alltför svårt att föreställa sig hur den skall ske. Men att sedan målmedvetet övergå till handlingar som leder till förändring är en annan sak.

Vi drömmer ofta om att åstadkomma något stort som alla ser. Men det är nog för det mesta så att viktiga förändringar bygger mer på regelbundna och obemärkta handlingar i vardagslivet. Det gäller också självförändring. Att inse att den livsyn och den livsstil som jag hittills gjort till min inte hjälper mig i mina svårigheter kräver både mod och energi. Samma krävs när jag vill ändra synen på mig själv och på mitt liv. Att enbart ändra sina inre föreställningar räcker inte heller. Om jag inte också ändrar mina handlingar, min livsstil, har jag inte vunnit något alls.

För att förändra något i den yttre världen behövs det inte alltid att man ändrar något viktigt i sitt inre. En livskris kommer man dock inte ur genom att förändra världen utan bara genom att förändra sina inre bilder och låta dessa genomsyra sina känslor, sina tankar *och* sina handlingar. Det sista är det svåra. Jag har mött många människor som offrat mycket tid och pengar på att lära sig hur man kan nå en bättre livsupplevelse men de blev inte lyckligare för det. De hade avstått från att låta kunskap övergå till handling.

Vissa människor har uppenbarligen förmåga att stå emot stressorer bättre än de flesta andra och i samma mån behålla både livslusten och hälsan. Dessa överlevare har det gemensamt att de ser ett sammanhang i allt som sker. De tror att ingenting sker av en slump, att det i allt som händer finns en mening även om den är fördold. Håller jag mig med ett sådant övergripande koncept är det möjligt att placera in det svåra i mitt liv i ett meningssammanhang. Då gör jag det begripligt för mig själv och därmed gör jag det hanterbart. Det är inte säkert att någon annan

kan förstå de sammanhang jag ser, men det spelar ingen större roll. Det är bara jag som kan hantera mina egna svårigheter. Ingen annan människa kan känna lika väl som jag vad som gör mig svag och vad som ger mig styrka.

Således blir överlevnadsformeln: ”Lär dig se att allting har ett sammanhang.” Det som händer kan då ges en mening. Då blir händelsen begriplig och det som är begripligt är alltid lättare att handskas med. Stresseffekterna blir större om det vi möter inte är begripligt och inte går att sätta in i något sammanhang. Hotupplevelsen blir också större när vi inte vet hur vi skall handla.

Detta synsätt är en viktig grund i många stora livsåskådningar. I princip kan varje teori om alltings sammanhang ha samma goda psykologiska och fysiologiska effekt på oss, under förutsättning att vi tror på den. Det finns dock en hake. Om det jag tror på inte håller under äkta svårigheter kan det inte heller hjälpa mig igenom dem. Detta gäller alla filosofiska och andliga koncept.



4

Förvandlingen

*Dagen finner du
på andra sidan natten.
På andra sidan mörkret
härskar ljus.
På andra sidan av din smärta
finns din glädje
och kärleken till allt som lever.
På andra sidan smärtan
finns ditt liv.*



Att komma igen

”Kom igen!” ropar man till idrottsmannen som har tappat orken. Det gäller att han samlar sina krafter för att nå en bättre slutplacering. Att bryta lidandets och smärtans onda cirklar handlar till en del om samma sak. Man måste ta sig samman, samla sina krafter och ”komma igen”.

Kanske låter detta alltför hurtigt. Det ju finns goda skäl att vara återhållsam med att sätta käcka etiketter på jobbiga och svåra skeenden. Rehabilitering kan i så fall vara ett mera strikt begrepp, fast även det har dålig smak för många som lidit av att deras rehabilitering styrts av andra förutsättningar än de behov de själva hade.

Men ändå, något sorts beteckning måste man ju ha även för den här processen. För att bli rätt förstådd skall jag dock längre fram redogöra för begreppet rehabilitering och vad det innebär för mig.

Man kan fråga sig varför man skall plåga sig utöver det som absolut behövs för att överleva i en mycket jobbig vardag. Kan det inte räcka med att ta emot den hjälp som möjligen erbjuds och sedan huka sig och vara stilla för att därmed undgå risken att belastningar och krav överstiger vad man orkar med? Med andra ord: ”Ge mig det jag behöver och låt mig sedan vara eftersom jag inte orkar något mer just nu.”

Det kan vara frestande att tänka så. Men som vi tidigare har konstaterat så fungerar inte detta passiva förhållningssätt. Höga stressbelastningar skapar ännu fler stressorer. Vi måste bryta stressens onda cirklar och aktivt skapa positiva återverkansmekanismer om vi önskar oss ett bättre liv.

Det är många som har insett detta och håller med om dessa tankegångar. Men den som inte själv har upplevt vad en vardag fylld av lidande och smärta innebär kan ha svårt att godta passiva förhållningssätt hos dem hon möter medan den som

plågas av en smärtsam verklighet har svårt att acceptera ännu fler belastningar och krav. Här uppstår många gånger störande friktioner mellan dem som hjälper och dem som behöver hjälp att komma vidare.

Skall man alltså påstå att en ständigt aktiv hållning alltid är den bästa för att komma ur en kris och att ett passivt sätt att möta lidande och smärta alltid sätter hinder för en bättre livsfunktion? Nej, så kategoriskt kan man inte se på saken. Om rädsla för förändring är det enda skälet till att vi drar oss undan lär det knappast leda till ett bättre liv. Men är vi stilla för att samla kraft kan detta ändå innebära att man tar ett steg på vägen mot funktion. Det kan behövas radikala vilopauser för att samla ork och energi. Att vara passiv någon tid kan vara en aktivitet som leder framåt!

Vad är det som vi ytterst söker, antingen vi tappert möter våra svårigheter eller söker skydda oss för dem? Frihet söker vi i båda fallen! Frihet från och frihet till. Frihet från att lida, från smärta, från oro och från rädsior, från tryckande bekymmer. Frihet till ett ökat livsutrymme och en större livsupplevelse. Frihet till att vara den som jag just nu behöver vara och frihet att få bli den som jag skulle kunna bli. Inte först för andras skull utan för min egen, för att min egen livsbestämmelse så långt som möjligt skall förverkligas. Det är själva förutsättningen för att en människa skall kunna skänka något av sig själv till andra.

Denna frihetskänsla rymmer ödmjukhet och glädje över livets gåva. Den kan föra med sig kittlande förnimmelser om livsupplevelser som ännu inte smakats. Den bär i sig en visshet om att vi får finnas till utan att vi måste be om ursäkt för det. Och ur denna visshet växer tron på människans värdighet och värde.

Om glimtar av den frihetskänslan saknas är det svårt att tro att livet kan bli bättre. Då vinner hopplösheten och man frestas att ge upp. Man blir passiv av rent negativa skäl. Ett sådant dystert tillstånd bör man bryta, det ger varken vila eller läkning. I stället ökar stressbelastningen. Men aktiv vila under någon tid skapar inte hopplöshet. Tvärtom!

För att bryta hopplösheten krävs det energi. Även om den inte är av värsta sorten berövar krisen oss det mesta av vår ork. Men var skall vi hämta energin som hjälper oss att bryta lidandets och smärtans onda cirklar?

Här kan vi åter föra in begreppet ”psykisk energi” i diskussionen. Visst är det en form av energi, även om den inte går att mäta fysikaliskt. Den upplevs som en ökad inre styrka, som ökad livslust och som glädje. Allting verkar ljusare, vi får distans till svårigheterna och kan tro på nya möjligheter. En livets energi. Den kan komma mycket plötsligt när något stimulerande och roligt händer och den kan försvinna lika snabbt igen. Sällan fyller den oss under någon längre tid men när den finns i oss känns allting lättare, också det vi känner rädsla för.

Den här energiupplevelsen, som nog de flesta känner till, förekommer oftast när vi är i god balans, när vi alltså har tillräckligt god mental och fysisk kondition. Men den kan faktiskt också väckas i tider när vi orkar mycket lite och den ger oss då ett välbehövligt tillskott av styrka, mod och glädje. När vi lär oss lägga märke till allt det som berör oss positivt, som lyfter oss i vardagens små skeenden, samt när vi riktar in oss oftare mot det, då kan vi själva aktivt bjuda oss på dessa goda stunder.

Jag är övertygad om att hemligheten med att komma ur en kris till stor del består i att man lär sig väcka detta inre tillstånd, denna känsla av att vara fylld av energi och liv, även om den stannar bara korta stunder. De små energitillskotten gör det möjligt att orka att ta tag i svårigheterna. Man kan se det som en träning mot ökad kondition och styrka, fysiskt och mentalt.

Aktiv vila under någon tid ger goda möjligheter att med mycket enkla medel regelbundet skapa stunder av ökad energi. Och det behövs för att man skall våga tro att livsupplevelsen faktiskt skulle kunna innehålla mer än smärtan och dess dystra följder.

Det är aldrig lätt att förvandla ett liv i lidandets och smärtans grepp till något som är mera njutbart. Det kostar mod, uthållighet och tillit. Men ingen som har klarat av den resan har tyckt att priset var för högt i förhållande till det man vunnit. Man får inga garantier för ett helt problemfritt liv. Men säkert är att ett liv som innehåller

ler mera harmoni och glädje gör att inre stressnivåer sänks. Och det ger därmed bättre förutsättningar för läkning.

Kanske låter detta alltför vagt för den som längtar efter att bli ”frisk”. Men vi har redan konstaterat är hälsa utgör mer än kroppens hälsa. Ja, faktiskt kan det innebära mycket mera, det vet var och en som under något ögonblick känt sig alltigenom levande och hel. En sådan helhetskänsla är en alldeles speciell erfarenhet som för de flesta återkommer alltför sällan. Den utesluter varken smärta eller sorg och är helt väsensskild från de klichébetonade begrepp om hälsa som vi oftast matas med.

Det är balansen i totalsystemet, det vill säga hela människan med kropp och själ och omvärld, som utgör grunden för vår livsupplevelse. En någorlunda god totalbalans är möjlig även om en del av människans system fungerar sämre. Att våga investera i den möjligheten känns dock inte alltid självklart eftersom vi ju till en början inte vet vad vi kan vinna. Ingen ger oss heller några garantier att vi vinner något alls. Det kan alltså kännas som att ta sig upp ur en djup och dyster grop utan att man vet hur långt man måste klättra och om man över huvud taget orkar ta sig upp till ljuset. Man vet ju inte ens om det finns en ljusare nivå att nå.

Det är här som tillit, mod och vilja krävs. Men i krisens djup råder brist på dessa energitillstånd. Det är alltså inte lätt! Många avstår därför från försöket att själva ta sig till en bättre livsupplevelse och de nöjer sig med det som är. Man vet ju vad man har men inte vad man får. Detta är det sämsta man kan göra! Allting rör sig alltid. Ingenting kan fås att stanna upp. Stillestånd är inte möjligt. Om vi inte strävar uppåt så finns alltid risken att vi glider nedåt.

Allt förändras ständigt, långsamt eller snabbt. Vi vet det, ändå blundar vi ju helst för detta faktum. Och när livets skeenden till slut tvingar oss att inse att förändringar har skett tror vi alltför ofta att vi kan hantera en förändrad värld utan att vi själva behöver undergå förändring. Men det är inte heller möjligt. Tar vi oss igenom svårigheterna så kommer vi att ha förändrats. Att vi förvandlas själva är en förutsättning för ett mer harmoniskt liv. Krisen hjälper oss med detta – om vi vill.

Vi människor vill gärna se en ordning i det som verkar vara kaos. Kaos gör oss rädda. Alltså försöker vi se sammanhang och finna sätt att skapa ordnade förhållanden i våra världar, den inre och den yttre. Så gör vi också med det kaos i vårt liv som lidande och smärta åstadkommer. Med tiden får de flesta därför insikt om sitt eget kaos och lär sig att hantera det. Så skapar de en bättre livsupplevelse. Men detta sätt att lära sig tar tid. Tid som känns oändligt lång och som ofta fylls av mera hopplöshet och smärta. Därför är det viktigt att förkorta återgången till ett drägligare liv, inte bara med att ägna tiden åt att söka hjälp, men också genom att ta till sig sådant som kan minska lidandets och smärtans onda cirklar.

Det finns kunskap och metoder som andra redan tagit fram för mycket länge sedan. Lidande och smärta är ju inte något nytt för mänskligheten. I vår kultur har vi hittills själva hindrat oss att se betydelsen av denna kunskap genom att så envist tro att kropp och själ är skilda åt. Gamla läror som i stället lagt betoningen på människans helhet har inte ansetts ha ett värde. Allt fler forskningsresultat tycks dock bekräfta gamla sanningar. Nu visas de helt öppet men gärna med symboler och benämningar som också vi kan acceptera. Det blåser alltså nya starka vindar mot det medicinska etablissemang som säkert måste revidera mycket av sitt sätt att tänka.



Energibalans

Varje dag en himmelsk gåva – eller en helvetisk plåga? Oavbrutet rör sig livsupplevelsen på skalan mellan dessa båda lägen och många gånger känns det som om rörelsen är styrd av slumpen, som om vi skulle sakna all kontroll. Ändå vet den människa som lärt sig något av sitt liv att livsupplevelsen kan styras, men först när vi förstått och accepterat att existens är obönhörligt kopplad till det ögonblick som är. Här kan vi ta emot det livet bjuder och enbart här kan vi förse vår livsupplevelse med den betydelse vi vill att den skall ha. Livet är ju inget annat än en lång, lång rad av nu-upplevelser som följer på varandra. Nuet är det enda som är säkert. Händelser som tiden redan lämnat efter sig bär vi visserligen med oss i vårt sinne, men det behöver inte innebära att de måste färga nuets livsupplevelse, lika lite som vår framtid måste prägla nuet med sin smak. Den färg och smak som ögonblicket har kan till mycket större del få komma från vardagens små ting och händelser. Om vi lär oss att förnimma dem som ögonblick av glädje, skönhet, kärlek kan vi ladda oss med mera energi och lust att leva. Nordamerikas indianer säger: ”Walk in beauty – gå i skönhet”, ett livsrecept av högsta klass.

Hela livet omges vi av möjligheter till små ljusa ögonblick. Men vi ser dem ofta inte och kan därför inte ta dem till oss. I stället lever vi i det förgångnas mörka bilder eller i den oro som så ofta följer våra föreställningar om det som kommer.

Det är stor levnadskonst att fullt medvetet söka ut de ljusa ögonblicken också i den mest banala eller dystra vardag och mera nära sig på dem än på den bittra kost som oro, sorg och smärta ger. Denna levnadskonst går dock att lära sig och kan då bli en källa till daglig ork och energi.

I detta göms en paradox: så länge som vi äger energi och ork är det ganska lätt att se det ljusa och hålla det som hotar oss på avstånd. När vi däremot har ont om energi kryper hoten närmare inpå och tar ännu mera av den ork som krävs, inte

bara för att möta hoten utan också för att aktivt vända sig till sådant som ger ökad energi. Men om vår energibalans är negativ, så att vi förlorar mera energi än vi tar in, blir det mycket svårt att växa ur en kris och skapa något värdefullt av till synes negativa livsförändringar.

Därför är det viktigt att man gör en analys av sin aktuella energibalans och ställer sig ett antal frågor: Är den negativ så att jag mister mera energi än jag får in? I så fall, vad förlorar jag den på? Smärta? Oro? Relationer hemma? Arbetslivet? Gamla sorger eller bitterhet? Och var hämtar jag den energi som jag behöver? Vad skulle kunna ge mig mera? Hur mycket kommer in totalt i förhållande till det som rinner ut just nu?

Vi kan inte alltid minska energiförlusterna till det som hotar oss och pressar oss. Yttre händelser går inte alltid att förändra och det är svårt att göra ljusa tolkningar av det som förefaller vara svart som natten. Därför kan man vara tvungen att hålla ut och vänta på en positiv förändring.

Å andra sidan läcker ork och energi ofta ut till gamla omedvetna känslomönster, tankerörelser och handlingssätt som inte längre har en meningsfull funktion. Lika ofta har vi kopplat fasta ledningar från våra egna bränsletankar till personer eller företeelser som skulle kunna klara sig på egen hand utan att vi ödslar energi på dem. Här finns det möjlighet att strypa energiförlusterna.

En tankebild som denna, där vardagsork och psykisk energi beskrivs som om de vore ett slags bränsle som vi behöver för en god funktion, kan göra nytta när vi behöver skaffa oss en översikt av det som tar vår ork och energi och det som ökar den. För att komma till en positiv balans måste vi ju kunna se vad som åstadkommer energiförluster och fråga oss om vi kan minska dem på något sätt, likaväl som vi behöver öka energiinkomsterna genom att ta till oss vardagslivets ljusa ögonblick.

Uttryckt på ett annat sätt kan man säga att vi måste lära känna det som verkar på oss som stressorer. Vi behöver inventera aktuella stressorsaker för att kunna göra en bedömning av de möjligheter som vi har att minska stressbelastningen på våra livssystem och därmed bryta lidandets och smärtans onda cirklar. Kanske går det att förändra något i den yttre världen? Eller, om det inte går, kan jag kanske trä-

na in en mindre hotfull tolkning av de yttre skeenden som stressar mig. Jag kanske måste handla aktivt och ta en annan livsväg än jag hade tänkt. Detta kan å andra sidan kanske inte vara möjligt alls, stormen måste ridas ut. Då får jag lov att spara energi så gott det går och lära mig att hämta mer ur vardagens små ting.

Sammanfattningen av detta blir att man bara kan bryta stressens onda cirklar genom att förändra nu-upplevelsen, oavsett om det som åstadkommer stressbelastningen tillhör det förflutna, tillhör en förväntad framtid eller finns i nuet. Detta är en grundprincip som inte enbart gäller kriser utan hela livsupplevelsen i alla sina skeden.

För det mesta tänker vi helt automatiskt: om bara det som gör oss illa undanröjs så blir allting bra. Då fokuserar vi i första hand på det som tar vår energi och ork. Vi tänker inte på att själva kampen mot det onda också kräver energi. Det kanske inte känns så viktigt när vi har överlämnat oss till någon som vill befria oss ifrån detta utan större krav på att vi själva hjälper till. Om detta goda uppsåt lyckas tycker vi att det är helt naturligt och nöjer oss förstås med det. Det är så här de flesta ser på kroppssjukdom och medicinsk behandling.

När det gäller lidandets och smärtans onda cirklar kan man inte tänka så. Mechanismerna som skapar lidandet kan vara många och komplexa. Behandlingar är ofta oprecisa och deras verkan blir därefter. I det läget har man inget annat val än att delta själv i arbetet. Men det fordrar mycket energi att gå in mot det som skrämmer och är svårt att acceptera. Bär man inte med sig ljus riskerar man att gå förlo-rad i det mörka.

Därför är det så oändligt viktigt att man börjar vägen mot förbättring med att lära sig att under vardagslivets skenbart grå ytor finna det som skänker glädje, tröst och vila. Sällan handlar det om sådant som anses ha betydelse i världen. Men det finns alltid där för oss fast vi själva måste finna det och själva fylla oss med det.

Vilka är då dessa ting och fenomen som alltid omger oss, som inte syns men som kan lysa fram på ett nästan magiskt sätt om vi tränar oss att se? För det mesta rör

det sig om sådant som inte kostar mycket, som kan förefalla vara löjligt vardagsvanligt, ja banalt. Men det är inte fenomenen själva som lyser upp vårt inre mörker och ger oss energi. Det som har betydelse är den inre känsla som de väcker, en varm och ljus upplevelse, en stund av frid, ett ögonblick av glädje. Varje sådan stund är en liten motvikt till de krafter som belastar livssystemen.

Här kan nu var och en förstå att det inte går att ställa upp en lista över dessa energiförstärkningar av vardagskaraktär. De är i grunden känslobundna ljusupplevelser och därför helt personliga. Generellt kan sägas att allt som innehåller stillhet, vila, glädje, värme, skratt och ljus hör hit. Det som berör dig kärleksfullt, det som med sitt djup och med sin skönhet väcker aningar om helighet hör också hit. Allt det är läkande och ger dig energi.

Finn en solig plats i skogen, eller kanske på balkongen. Och om solen inte skiner så försök att se nyanserna i allt det grå. Det kan också vara mycket vackert. Stanna stilla på en höjd och låt dig fångas av en vacker utsikt. Blunda och låt vattnets ljud från bäcken – eller diket – komma till dig med sin ro. Gläds när dina växter blommar och var noga med att dela med dig till dem av din glädje. Krama någon – ofta. Ta dig tid att umgås med ett barn, en vän. Språka lite med en katt, eller med en skata om den råkar vara närmare intill. Om du kan så unna dig ett ljuvligt bad med någonting som luktar gott. Tänd ett ljus och lyssna på musik. Låt dig bli berörd! Skäm bort dig själv med lite extra kärlek, med något mjukt på kroppen när huden längtar efter kärleksfull beröring, med lite extra omsorg om din mat, med en liten vilopaus, trots att den inte är planerad.

Upplev världen mera som ett barn. Tillåt dig att vara barnslig. Du behöver inte bli naiv – det är förresten inte möjligt om du inte är det ifrån början – men gör en smula avkall på din vuxenvärdighet. Då kommer du att finna att allting svarar dig på samma lätta sätt, naturligtvis med undantag för alla dem som stelnat i sin visshet om vad livet är och hur det därför måste mötas. Men de människorna äger sällan hopp och glädje som räcker ens för dem. Oftare behöver de din energi, så akta dig för dem.

Ett exempel ur mitt eget liv: under något år passerade jag varje morgon en tidigare arbetsplats som jag hade lämnat i en djup personlig kris. Varje gång jag gick

förbi väcktes svåra känslor inom mig. Men så blev det vinter och en tidig morgon hängde det på alla grenar frusna vattendroppar som glittrade i morgonsolen. Det var en så fantastisk vacker syn att jag blev stående fast jag var på väg till bussen. Jag böjde mig och såg igenom en av vattendiamanternas byggnader som jag så smärtsamt hade lämnat. Plötsligt såg jag dem som miniatyrer, glittrande och strålande i den frusna vattendroppen. I ett slag förändrades mitt inre perspektiv. Det fanns ljus och skönhet också här! Jag hade känt en rädsla och en kyla inför själva husen men här i vattendroppen såg jag dem som i en annan dimension där mina mörka känslor inte fanns.

Jag lärde mig den morgonen att stanna upp och se. Den insikt som det gav lärde mig att också människor är mycket mer än det vi ser av dem i vissa sammanhang. Vi förefaller leva i ett antal världar som alla finns på samma plats i samma tid men där bara en av världarna är synlig för oss. Den världen är den enda som vi känner till och reagerar på, ända till den dag då vi får skåda en glimt av någonting helt annat hos det vi trodde att vi kände till så väl.

Kanske tänker du att detta är ett alltför flummigt sätt att se på något som är så seriöst och tungt som lidande och smärta. Men så är det inte. Stressens onda cirklar har starka samband med vår attityd till livet och oss själva. Om vi kan lära oss att se den värld vi tror är verklig i ett annat ljus förändras också våra reaktioner på den världen. Då har vi börjat gå den väg som leder fram mot mera hälsa och ett bättre liv.

Konsten är lära sig se mer av det som omger oss än man tror är möjligt. Det är en väl beprövad konst som stora religioner och gamla vishetsläror bygger på. Man kan öva sig i detta. Det fina är att träningen kan ske precis där man befinner sig. Man behöver inte resa bort och gå på kurs.

Tre färdigheter krävs om vi vill se en värld som innehåller mera ljus än den vi hittills varit vana vid:

Den första är förmågan att helt och hållet vara där man faktiskt är i tid och rum. Att vara här och nu. Det som måste övas är att viljemässigt stanna upp med kroppen och återkalla sinnet från den tid och plats där det för tillfället befinner sig.

Bara om vi lär oss stanna upp och uppmärksamt betrakta någonting i nuet kan vi se det riktigt tydligt. Springer vi förbi och enbart skänker det förströdda ögonkast så ser vi bara våra egna föreställningar. Vi kan inte få en god kontakt med den verklighet där vi befinner oss om enbart kroppen finns på plats men sinnet strövar runt i andra trakter. Det är en grundprincip som gäller vårt förhållande till tingen, till människor, till händelser, till allt.

Den andra färdigheten är förmågan att vara som ett barn. Detta innebär att öva sig i barnets attityd av öppenhet, nyfikenhet och positiv förväntan. Det innebär att inte ta sig själv – och viktigpettrarna – på alltför mycket allvar, att vara ödmjuk i sin brist på kunskap och inse att det därför finns så mycket kvar att lära sig och glädjas och förundras över. Att vara som ett barn är att ta fantasi och lekfullhet på allvar, att ta ingenting för givet men att förvänta sig att något magiskt och fantastiskt kan finnas under allt.

Den tredje färdigheten är förmågan att rikta in sig på det ljusa, det vackra och det kärleksfulla samt vända sig mot det, om och om igen. Detta handlar inte om att blunda för den verklighet som ändå finns. Att vara klart medveten om det onda, smärtsamma och svåra som finns inom oss och i världen runtomkring är utan tvekan viktigt. Men det är svårt att härda ut inför det mörka och att förändra det om man inte är förankrad i det ljusa.

Många håller säkert med om dessa livsprinciper men tycker kanske att jag kommenterar självklarheter. Må så vara, men det räcker inte med att tro på livsprinciper man måste också införliva dem i sig. Inga hälsoläror, filosofiska koncept eller religioner blir till någon nytta om man tar emot dem enbart med sitt intellekt men inte låter sig förvandlas av dem. Det engagemang man ägnar läran blir då gärna en sorts sysselsättning som visserligen hjälper till att fylla intervallet mellan födelse och död men som knappast är till hjälp att öppet möta livet och till ännu mindre hjälp att möta döden. De livsprinciper som vi tror på och vill leva efter fungerar enbart om vi kan förvandla oss till levande exempel. Men det är svårt utan att man övar sig i konsten att stanna upp så att man helt och fullt kan vara här och nu.

Man måste lämna intellektet för att ta in och se de ting och händelser som finns intill och man måste öva sig i barnets attityd till det man ser.

En sådan livsförvandling kräver disciplin och träning. En tröst är dock att övningarna går ut på att ta in det ljusa, det varma och det kärleksfulla i sitt vardagsliv. Det är aldrig lika svårt som att träna sig att göra våld på de egna djupa livsbehoven, något som så många av oss lärt sig intill mästerskap.



Förhållningssätt

Hur man reser sig ur ett besvärligt livstillstånd, hur man tar sig ur en kris, är en del av mänsklighetens gamla visdom. Dock finns det en skillnad mellan kriser som beror på händelser i yttrevärlden eller har sin rot i känslolivet och dem som startar med en kroppssjukdom.

När det finns en synlig krisorsak i våra relationer, eller i vårt psyke, är det lättare att se och acceptera att krisen håller på att segla upp. När den har sin rot i kroppssjukdom ägnas för det mesta inga tankar åt det som sker i känslolivet förrän mycket tid har gått. Intresset fokuseras ju på kroppen. Man accepterar många gånger inte heller att en kroppsåkomma kan belasta känslolivet så pass starkt att känslolokaos kan bli följden. Att kroppen utgör huvudkomponenten i en krisutveckling gör det hela också mera komplicerat. För att tidigt kunna skönja vad som är på gång behövs det därför kunskap om både kropps- och sinnesmekanismerna.

Planerade förändringar, av vilket slag de än må vara, bör ju byggas på en god förståelse av det som skall förändras. Förståelsen kan sedan leda till en åtgärdsplan som beskriver det som borde göras och den tid man tror behövs för att förändringen skall kunna ske. Därför har man också när det är besvärligt nytta av en översiktlig plan som visar vad som skulle kunna hjälpa och när det anses bäst att genomföra det. Detta syftar ytterst till en bättre livsupplevelse. Under vägen dit kommer man att återta sitt ansvar för det egna livet. I detta ingår också att man återtar sin rätt att tro på det man själv upplever. Det är klokast så om man betänker att lidande och smärta är inre fenomen som andra bara kan få veta något om genom det vi vill berätta för dem. Vi har en övertro på läkare och andra specialister och blir besvikna när det de säger inte stämmer med vår egen verklighet. Ändå går vi till dem om och om igen.

Kanin höll sig med samma attityd till Ugglan i berättelsen om Nalle Puh. Ugglan hade utanför sitt bo satt upp en skylt som sade att han varje tisdag tog emot dem som behövde goda råd. Fast han hade stavat tisdag fel för hans kunskap hade sina brister. På detta reagerade Kanin så här: ”Man kan ju inte låta bli att känna högaktning för den som lärt sig hur man stavar tisdag, även om han inte stavar rätt.” Det är en vänlig attityd men inte alltid särskilt klok.

Att lära sig att själv hantera egna kriser innebär i första hand att träna sin medvetenhet om de svåra känslornas och stressens onda cirklar och inse vilka mekanismer som förstärker kroppssymtomen, tynger sinnet mera och försvårar livet. Vi behöver se stressorerna och vi behöver se hur vi hanterar dem. Men vi behöver också få en insikt om de mekanismer som styr oss till att kämpa och de som får oss att ge upp. Detta kräver att man lär sig lyssna till signalerna från kroppen och lär sig att förstå vad den behöver, att man lär känna sina tankebilder, sina känsloreaktioner samt de minnen som belastar en. Då kan man få förståelse för sina egna onda cirklar. Utan att förstå dem kan man självklart inte bryta dem. Men man kommer för det mesta inte ur en kris om inte samtliga system som kommit ur balans får hämta sig och återgå till bästa möjliga funktion. Det räcker alltså inte med att koncentrera sig på det system vars bristande balans märks mest. Alla livssystemen måste uppmärksammas. Arbetet är inte lätt men vinsten desto större i form av bättre livsupplevelse och ökad mänsklig mognad. Det är till hjälp om det som måste uppmärksammas delas upp i olika förståelseområden:

Kunskap

”Endast kunskap lugnar den orolige” säger ett kinesiskt ordspråk. Det är sant. Diffusa hotupplevelser ger största oron. Kan vi komma närmare och se detaljerna i hotet så förändras attityden till det. Oron ersätts då av förnuftsfrunderingar över hur problemet skulle kunna lösas. Det ger inte lika mycket stress som den diffusa hotupplevelsen. Och när vi får mera kunskap om problemet ökar också chansen att vi finner lösningar. Vi behöver alltid kunskap för att komma loss ur livets snårigheter.

Men vad är i så fall kunskap? Om man till exempel söker hjälp för något väntar man sig vanligen att bli informerad om vad hjälpen innebär. Ofta blir man det men känner sig för den skull inte klokare än innan man blev informerad.

Information och kunskap är två skilda saker. Vi är vana vid att någon talar om för oss det vi behöver veta och sätter därmed likhetstecken mellan att bli informerad och att lära sig. Det finns dock en betydlig skillnad mellan dessa två begrepp. Information är något som ges ut men inte säkert tränger in i någon. Kunskap däremot är något som man söker aktivt, låter tränga in och gör till sitt. Gör vi det är chansen mycket större att den fastnar i vårt minne. Att å ena sidan låta sig bli informerad och å den andra söka kunskap är det samma som att ställa sig i regnet eller söka upp en källa som man dricker ur. Att bara stå i regnet släcker inte törsten hur mycket det än regnar. Man måste dricka själv om törsten skall bli stillad.

Åter snubblar vi här på den gamla stötestenen: vi måste engagera oss, åtminstone i det som rör oss själva. Utan att jag aktivt deltar själv i mina egna livsprocesser förändras sällan något åt det håll jag tänkt mig. Informationsbegreppet har i dag en stor betydelse eftersom vi lever i en tid där teoretisk kunskap blir allt viktigare för människans överlevnad. Därför har man också rest allt större krav på god information till allmänheten. Detta gör att många som inte tror sig om att själva kunna söka kunskap väntar på att någon informerar dem. Handlar det om något som är svårt och komplicerat – lidande och smärta till exempel – så får de många gånger vänta.

Men det är inte svårt att aktivt söka kunskap. Man börjar med att ställa frågor till personer, till skrifter och till böcker. Internet är också en förnämlig kunskapskälla. Får man inte svar som man har nytta av så går man vidare med sina frågor. På det sättet uppstår lärdom. Det enda som behövs är att man inte underskattar sin förmåga att förstå, att man vågar gå emot sin blyghet lite grann och att man inte ger sig alltför lätt.

Kroppen

Människors förhållande till den egna kroppen är ofta komplicerat. Jag har på många föreläsningar frågat hur många i publiken som ärligt kunde säga att de tyck-

te om sin kropp. Det var alltid bara någon enda som helt och hållet kunde acceptera den. Det är märkligt! Vi har ju bara denna enda kropp och är bundna vid den hela livet. Ändå hyser vi en attityd mot den som om den vore främling eller ovän. Det är ju inte klokt! Att bo ihop med någon som man inte tycker om, men omöjligt kan skiljas från, skapar inre stress. Den förnuftigaste attityden är att alltid vara vän med kroppen hur den än beter sig. I perioder kan det kräva mera överseende och tålamod av oss än vi är beredda till. Men kan vi visa det mot dem som står oss nära kan vi också visa det mot kroppen för den står oss ännu närmare än släkt och vänner.

Gör det alltså till en vana att tycka om och sköta om din kropp. Ge den varje dag något av din tid och mycket av din kärlek. Ge den ofta lite lyx. Det behöver inte kosta mycket. Ge den vila när den ber om det, värme när det så behövs. Ett klädesplagg som huden tycker om, en doft. Närhet och beröring om du har möjlighet till det. Ät mat som gläder magen, som inte tynger eller blåser upp den till ballong. Och bjud kroppen varje dag på rörelser men se till att de är lustbetonade för dig. Att tvinga kroppen gör den inte till din vän.

Känslor och sinnesförmågor

Mycket av allt det som rör sig inom oss vill vi inte, eller vågar inte, visa utåt. Att visa sina känslor tydligt ses nog i många sammanhang som tecken på en bristande mental stabilitet. Det är en missuppfattning som bara de mest rädda kan hylla som en sanning. Men eftersom de rädda är så många spelar även den som skulle vilja respektera sina egna känslor ofta med i spelet. I viss mån gäller det oss alla. Ändå är ju livsupplevelsen till största delen byggd på känsloreaktioner. Mörka känslor är en lika verklig del av människan som ljusa. Att förtränga dem skadar vår balans och helhet. Om vi accepterar mörka känslor och inte slåss mot dem sänker vi vår inre stress. Om vi ger vår glädje näring läker såren.

Alltså: träna dig att vara med om varje ögonblick av livet. Upplev det, var där. Måna om din själ och ta till dig varje glimt av skönhet, varje strimma ljus och kärlek. Träna dig att stanna upp och bli berörd av sådant som de flesta inte bryr sig om att lägga märke till eftersom de inte anser sig ha tid för det. Tillåt dig att känna

och att reagera nu, just nu. Upplev solskenet, just nu i ögonblicket. Upplev regnet, nu. Tillåt dig att känna glädje nu, just nu. Tillåt att du känner oro nu och tillåt dig att sörja och att känna ilska, just nu.

Och när du har upplevt det så släpp alltsammans och håll det inte kvar. Godta att en rik och riktig livsupplevelse består av både glädje och av sorg, av både kärlek och av rädsla, av både ro och vrede, av både ljus och mörker. Acceptera svårigheterna, just nu. Men acceptera inte att det måste så förbli. Allt är i ständig rörelse och strävar efter sin balans. Efter nattens mörker kommer alltid dagens ljus, men det kan du bara se om du håller dina ögon öppna.

Relationer

Relationerna till andra människor är den del av vårt samspel med den yttre världen där vi finner mesta glädjen, största sorgen och den djupaste besvikelsen. Självklart kommer lidandets och smärtans onda cirklar att engagera denna del av dig. Just då är det viktigt att bemöda sig om kärleksfulla relationer. Först och främst till människor, men också till natur och djur. Även om din ork är dålig så sök upp en vän så ofta som du kan. Att ha del i en gemenskap skänker energi och glädje. Dessutom är det förutsättningen för att du skall kunna dela det som gör dig illa med någon annan människa. Ensam är ju inte alltid stark. Men var också klok och inse om din själ tar skada av en relation så att du berövas känslan av ditt eget värde. Förlåt den andre och dig själv och var modig nog att lämna relationen om du inte aktivt kan förändra den.

Handlingsmönster

Alla våra handlingar åstadkommer konsekvenser, för oss själva och för andra. Uppstår goda konsekvenser så blir ingen störd och ingen, inte ens vi själva, funderar särskilt mycket över vad vi gör. Om konsekvenserna blir negativa märks våra handlingsmönster mera men till en början tycks det inte störa oss i samma grad som de stör andra människor. Dessa kan då börja klaga över vårt ”beteende”, vilket många gånger ges en moralisk underton. Det sårar oss. Ändå tar det tid innan vi

kan inse att vi med negativa handlingssätt mot andra också gör oss själva illa. Detta har förstås sin orsak i att våra föreställningar om vad vi är och hur vi därför måste handla är djupt och fast förankrade i oss. Vi funderar inte över dem till vardags och sätter därför inte tankar, handlingar och konsekvenserna av dem i samband med varandra.

Men yttre handlingar är alltid uttryck för ett inre tillstånd. Om våra handlingsmönster åstadkommer konsekvenser som vi inte önskar oss har vi alltid möjligheten att förändra våra inre bilder. Det jag påstår här är välkänt för oss alla. Tyvärr så kommer detta för det mesta upp i sammanhang som handlar om moral och omoral. Fast funderingar om omoral ligger helt på sidan av vårt ämne bör man dock i alla livets sammanhang aldrig glömma denna grundfunktion hos kosmos: att varje orsak har en verkan och det som jag är orsak till återverkar också på mig själv. Särskilt när det handlar om en tid i livet där många slags stressorer belastar våra livssystem måste man nog alltid fråga sig om de egna handlingsmönstren kanske bidrar till att besvärliga upplevelser förstärks. Håller man sig alltför länge kvar i en sysselsättning som belastar någon kroppsdel alltför mycket så uppstår det med tiden skador. Det är oundvikligt, oavsett hur starka skälen är för att stanna kvar i just detta jobb. Det är som om man gång på gång slår pannan i en vägg. Man får bulor, oavsett hur mycket man förnekar att väggen existerar. Det fungerar likadant i relationer. Hanterar vi vår omvärld på ett sådant sätt att vi skapar fler stressorer åt oss själva bör vi inte bli förvånade om stressens onda cirklar ökar. Det handlar inte om moral. Det handlar om förnuft. Man får lov att acceptera livets lagar som de är om vi vill undgå deras negativa sidor.

Att ändra handlingssätt vars följder gör oss illa är ofrånkomligt när man önskar bryta dessa onda cirklar. Därför är den första viktiga förändringen av handlingsmönstren att man skapar ökad inre stillhet i sin vardag. Det är ett enkelt sätt att sänka inre stressnivåer. Praktiskt innebär det att man minst en gång per dag ger sig en stund att vara med sig själv, vilar, slappnar av, mediterar eller promenerar i naturen. Om man inte sänker sina höga inre stressnivåer och från inre kaos går mot inre stillhet – och därmed också går mot ökad inre klarhet – är det mycket svårt att förbättra livsupplevelsen.

Livsmeningen

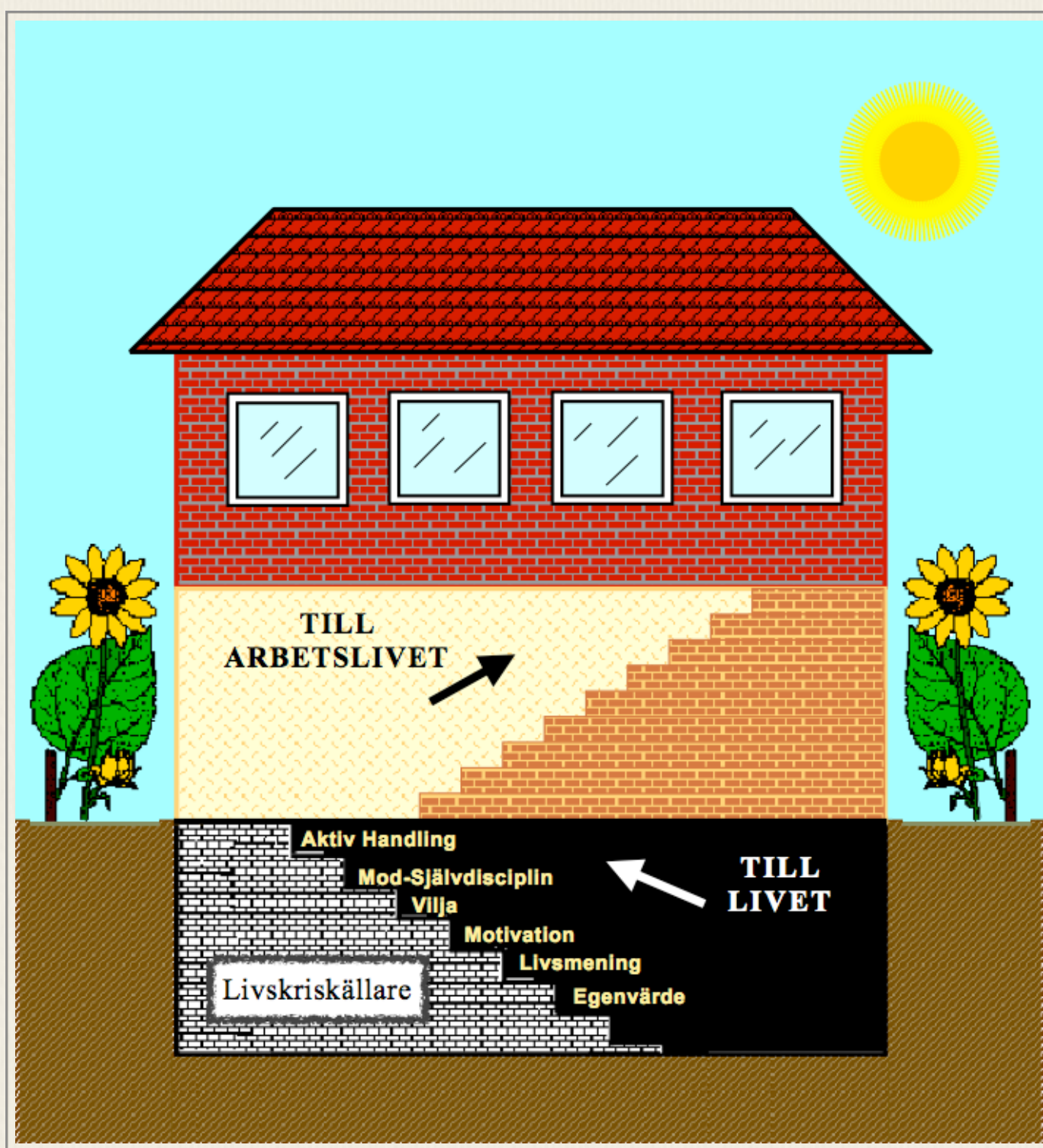
Detta område står sist på listan men borde komma först. Den mening jag kan finna i mitt liv är oupplösligt bunden till den tanke som jag hyser om mig själv. Rädslan i mitt sinnes djup blir därför stor när min självuppfattning säger mig att min rätt till existens och eget värde är beroende av andras tyckanden och att det därför inte säkert finns en plats och en uppgift just för mig. Det är mycket lätt att känna så när nära relationer spricker eller när man mot sin vilja måste lämna arbetslivet. Osäkerhet om existens och mening är kraftfulla stressorer som i alla sorters kriser alltid är i verksamhet. Det är därför verkligen viktigt att man kommer till en egen livssyn och ser sig som en människa som har ett eget värde. Med andra ord behövs en tro som inbegriper detta. En fördjupad diskussion om tro och religion ligger utanför vårt ämne men det är oundvikligen så att människan har en andlig sida och att också de behoven måste tillfredsställas om vi vill känna inre harmoni.

Vägen tillbaka

Lidande och smärta åstadkommer ofta kris. Krisen kan bli djup och drabbar ofta alla livssystem. Bildligt talat kan man hamna i en kolmörk livskriskällare (figur 7). För att komma därifrån måste man ta trappan upp till den nivå där man inte längre enbart är i kaos och det är inte lätt. Först måste man ju hitta trappan, trots det djupa mörkret. Sedan gäller det att samla kraft för varje steg som leder upp till ljuset och det är mödosamt. Det tar också tid. Men när man kommer upp till slut är man åter redo att engagera sig i vardagslivet. Detta innebär dock inte att man genast klarar av att ta nästa trappa upp till arbetslivet.

Ännu svårare blir det förstås om man försöker ta ett enda kliv från livskriskällaren till arbetslivets övervåning. Det kan öka stressbelastningen på kropp och sinne så pass mycket att man åter ramlar ner mot källaren. Egentligen kan bara den som måste gå i trappan säga hur stora steg hon skulle kunna orka med. Visst kan det bli en alltför negativ bedömning. Men summan av en dålig fysisk ork och rädsla för att inte kunna klara av de ökade belastningar som krävs kan förstärka stressens onda cirklar så pass mycket att återverkningen på kropp och sinne riskerar att besanna den negativa profetian.

Fig. 7 Rehabiliteringstrappan



Alla har vi inom oss en självbild, en livssyn och en människosyn. De färgar våra föreställningar och attityder likaväl som våra handlingar och kan hjälpa oss att relatera till vår omvärld på ett mer harmoniskt sätt. Men när vi råkar ut för stora livsförändringar som vi inte har planerat, och heller inte önskat oss, fungerar dessa skydds- och överlevnadsmekanismer oftast inte längre. Därför är det inte möjligt att förändra livsupplevelsen från kris och kaos till ett någorlunda ordnat vardagsliv utan att förändra attityder, föreställningar och handlingsmönster. Men den förändringen är inte heller möjlig om jag inte börjar med att våga se de levnadsmönster

som hittills varit mina. Trappan upp från livskriskällaren till marken kännetecknas av ett antal steg som måste tas (figur 7). Detta inre arbete kan kännas både tungt och smärtsamt men är livsnödvändigt. En människas inre arbete kan vara svårt att se för andra och tar oftast längre tid än man förväntar sig. Men att det händer något i det inre är den absoluta förutsättningen för att framgångsrika yttre handlingar skall kunna åstadkommas i ett förändrat livslandskap.



Drivkrafter

För att någonting skall kunna hända och ta form måste energier röra sig så att händelsen skall kunna äga rum. Möjligheten för att någonting skall kunna ske kallas potentialen. Själva händelsen är manifestationen. Allt som finns i någon form är alltså manifestationen av en potential. Så är också alla handlingar som vi riktar mot oss själva och vår omvärld manifestationer som blev möjliga genom att det fanns en potential för dem.

I hinduismens gudalära är Shiva potentialen, energin i vila, möjligheterna som finns men ännu inte har förverkligats. Hans maka Shakti sätter denna energi i rörelse så att former bildas. Hon är den skapelseprincip som gör att potentialen övergår till manifestation. Tillsammans bildar de ett ouplösligt par. Shiva är den stillhet som kraften har i vila, Shakti är symbolen för samma kraft i rörelse.

Äktenskapet mellan guden Shiva och gudinnan Shakti är en vacker mytologisk bild av en av livets stora Sanningar, den att ingenting kan ske utan att det finns en möjlighet till det, men inte heller sker utan att den möjligheten förs till manifestation.

Åter påminns vi om människans belägenhet mellan jord och himmel. Vi är också manifestationer av den potential som finns i universums energier. Men på samma gång är vi bärare av potentialen till våra egna skapelser. Vi är både skapade och skapare. Vi skapas och vi skapar.

När krafter sätts i rörelse och därmed skapar något nytt kallas det förändring. Att leva innebär förändring. Allt som lever skapas och förändras hela tiden i ett samspel mellan individens energisystem och energierna i yttervärlden.

De lägre djuren måste acceptera att bli helt och hållet styrda av de inre driftsystem som utgör garantin för deras överlevnad. Vi människor befinner oss dock i en

något bättre, men också mera komplicerad, position. Genom vår medvetenhet kan vi med tanke, fantasi och kreativitet till viss grad själva styra driftsystemen. Därmed får vi makt att forma våra livsvillkor. Vi kan förändra våra inre potentialer för att förändra det vi åstadkommer i den yttre världen. För att det skall kunna ske behöver vi ha kännedom om våra inre driftsystem, vad de har för syfte och vad de har för verkningar i våra egna liv.

Vi har en driftsmodul som sköter underhållet och som ser till att allt i oss fungerar men som också rytmiskt varje dygn och omkring var nittionde minut vill försätta oss i vila. En annan driftsmodul tar över när vår överlevnad hotas och den vill styra oss att springa ifrån faran eller kämpa mot den. Den inbegriper det vi kallar skadlig stress. Båda dessa driftsystem fungerar automatiskt och är i grunden omedvetna.

Människan har dessutom, till skillnad från de andra djuren, en mycket välutvecklad tredje driftsmodul som vi kallar vilja. Den är vi i motsats till de andra driftsystemen helt medvetna om. Viljekraften är en ovärderlig tillgång som vi oftast lutar obetingat på. Många menar till och med att det man vill tillräckligt starkt det kan man också göra. Det är dock en sanning som kan diskuteras för viljan lever alltid i ett äktenskap med energier som både kan försvaga och förstärka den.

Att vilja är en inre riktad rörelse som många gånger inte räcker för att leda till en yttre manifestation. Därför bör vi också lära oss att se de energier som bestämmer viljekraftens styrka och uthållighet. I en mycket gammal skrift står det så här:

Du är det dina djupaste inre önskningar är.

Som din önskan är, så är din vilja.

Som din vilja är, så är dina handlingar.

Som dina handlingar är, så blir ditt öde.

Brihadaranyaka-Upanishad IV

Den energi som viljan laddas med kommer alltså från vår inre önskan, medveten eller omedveten. Observera att vår önskan kan verka både positivt och negativt. Vi kan önska oss att något sker, eller kan vi önska att det inte sker.

Önskekraften, som också är vår längtans energi, kallar man motivation. Den avgör hur vi riktar viljekraften och hur stark den blir. Men det som motiverar oss är inte alltid enbart våra egna inre önskningar. Ofta låter vi de önskningar och krav vi tror att andra har på oss få ladda viljan. Den viljekraft som skulle föra oss till egna mål försvagas då och riktas in mot mål som inte säkert gagnar oss. Då blir det svårare att låta viljan övergå till handling.

Det är inte bara våra önskningar som har betydelse för viljekraften. Den förväntan som vi har på vår förmåga att åstadkomma det vi önskar genomföra har också stor betydelse. Tror vi inte på oss själva så blir viljan svag. Och om det uppstår en konflikt mellan vilja och en negativ förväntan vinner i de flesta fall förväntan.

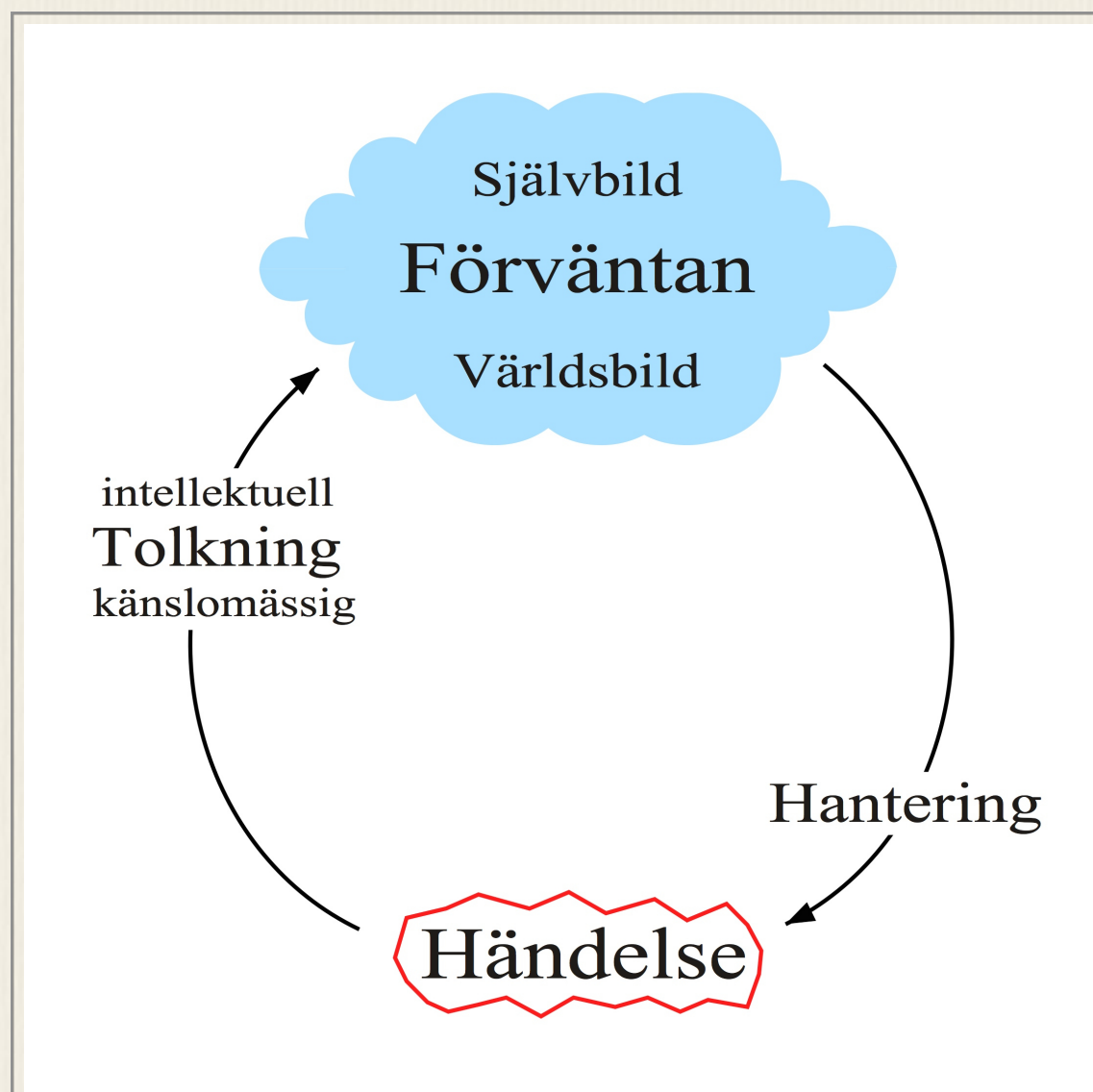
Vi har alltid någon sorts förväntan inför en händelse som ligger framför oss (figur 8). Vi har en föreställning om hur vi klarar att hantera händelsen ifråga. Ju starkare förväntansbilden är, desto mera styr den oss vid själva händelsen. Det är lätt att inse att en negativ förväntan, det vill säga tvivel på att vi kan lyckas, åstadkommer rädsla. Om vi förväntar oss misslyckande skapar vi en hotbild som stressar oss mentalt och kroppsligt och det försämrar prestationsförmågan under själva händelsen. Det förhåller sig förstås på motsatt sätt om vi med positiv förväntan ser fram mot händelsen i fråga.

Efter händelsen bedömer vi vår insats. Det är oundvikligt. Den tolkning som vi gör av det som hände förstärker vår förväntan inför nästa gång det krävs en prestation av oss. Om vi gör en negativ bedömning av det som hände förstärker vi vår hotbild inför nästa händelse vi måste gå igenom med risk för ännu sämre prestation. Det spelar ingen roll hur väl vi lyckades i verkligheten. Vår egen tolkning blir den hotbild som kommer att försämra vår förmåga.

Denna negativa cirkel blir ofta till en ond spiral vad gäller handlingskraften. Ju räddare vi är, desto större risk att vår förmåga försämras under själva prestationen. Om vi sedan finner skäl att underkänna det vi har presterat ökar rädslan inför nästa prestation och det försämrar vår förmåga ännu mera. Efter hand blir vi ganska

säkra på att vi inte klarar det vi skulle vilja genomföra eller det som krävs av oss. Och ju säkrare vi blir på detta, desto mer besannas våra negativa profetior. De blir självuppfyllande.

Fig. 8 Handlingskraft



Vår självbild och vår bild av världen formas alltså av hur vi tolkar våra livsupplevelser. Det i sin tur färgar vår förväntan i kontakterna med yttervärlden. När vi måste möta svårigheter är vår viljestyrka och vår handlingskraft således beroende av det vi tror om oss själva och om den värld vi lever i.

Men denna insikt ger oss nyckeln till en större handlingskraft. Här finns metoder att ta till. Vi kan lära oss att se på våra negativa föreställningar och känslor och öva oss i att förändra dem. Vi kan aktivt ge oss själva positiva inre bilder av vårt eget värde. Vi kan tolka våra prestationer som nyttiga erfarenheter och inte som

misslyckanden. Vi kan träna oss i tillit till att det som händer ger oss större skicklighet för vandringen på livets väg. Så förvandlar vi vår rädsla till positiv förväntan.

När rädslan minskar förbättras också prestationen och det ger ökat självförtroende. Det i sin tur leder till en bättre självbild, större tillit och en ökad handlingskraft. Vi förväntar oss att klara det vi har bestämt oss för och skapar därmed nya profetior som också kommer att besannas. Men nu går händelsespirlen åt det positiva hållet och dessutom vet vi bättre vad vi gör. Nu finns starka skäl att vänta sig en bättre framtid.

Mihály Csíkszentmihályi, psykologiprofessor i Chicago, skapade begreppet ”flow” (flöde eller flyt) för det inre tillstånd vi kan känna när allting stämmer för oss, när det vi gör är i perfekt balans med vår förmåga att hantera det. Då både känner vi och vet att vi kan klara det som vi har tagit på oss. Vi fylls av stimulans och befinner oss i lekfull spänning. Vi är fullständigt engagerade och känner starkt att vi rör oss mitt i livets flöde. Ingenting av det vi gör känns särskilt svårt, vi behöver inte kämpa, allt går liksom av sig självt, allt har flyt. Den som upplevt detta vet att det är ett härligt tillstånd.

Detta alldeles speciella inre tillstånd anses vara förutsättningen för våra allra bästa prestationer. Csíkszentmihályi kunde visa att det ideala prestationstillståndet kan uppstå när kraven som en uppgift ställer på oss är i balans med färdigheterna med vilka vi kan möta dem. Det finns dock en förutsättning. Den uppgift som vi tar oss an får inte kännas som ett hot. Vi måste ta den som en utmaning för att den skall kunna stimulera oss att vilja möta den.

Man kan knappast ta sig ur en kris genom att försätta sig i flow. Upplevelsen kan vara svår att nå även i ett ganska obekymrat vardagsliv. Men kunskapen om flowtillståndets förutsättningar kan hjälpa oss att övervinna det som hindrar att vi bryter lidandets och smärtans onda cirklar. Att tolka om de hot som vi ser framför oss är i många fall fullt möjligt. I stället för att vara enbart rädda kan vi låta dem utmana oss. Vi kan lära oss att träna oss till nya färdigheter så att vi hanterar svårigheterna med desto större skicklighet. Det är för det mesta också möjligt. Då und-

viker vi den rädsla som förlamar handlingskraften och tar oss lättare igenom besvärliga passager.

Även om de krav som ett förändrat liv kan ställa på oss inte alltid är så stora, utgör de ett hot om vi inte känner att vi har resurser för att möta dem. Enda sättet att då återfå en känsla av att man befinner sig i livets goda flöde är att beväpna sig med mod och lära sig hantera det som verkar vara svårt. När livsutmaningar, hur svåra de än är, möts med färdigheter som ligger i nivå med dem så tar vi oss igenom!

Också i detta sammanhang, liksom i alla andra, är det bra att ha en viss distans till teorierna. När stora livsförändringar får det att gunga under fötterna upplevs många hot. Man bör helst inte överskatta dem och därmed ge dem alltför mycket makt. Men det är inte heller särskilt klokt att alltför mycket överskatta sin förmåga att hantera hoten. De är ofta mycket verkliga. Balansen mellan svårigheter och förmågan att hantera dem bygger inte på en matematisk formel. Flow går inte att beräkna och planera. Det är ju inte särskilt lätt att gå emot sin rädsla och förvandla det som känns som hot till någonting som stimulerar. Mänsklig växt och mognad tar sin tid. Man får till en början lägga ribban lite lågt. Utmaningarna som vi bestämt oss för att våga möta bör vara något mindre än förmågan att hantera dem.

När en negativ förstärkningscirkel skall ändras till en positiv är det synnerligen viktigt att man så ofta som det bara går får lyckas med de prestationer som man trots sin rädsla ger sig på. Det underlättar positiva tolkningar av dem och de behövs för att förväntningarna i sin tur skall bli mera positiva. När självförtroendet blir starkare kan ribban höjas och man kan försöka sig på högre hopp.

Viljestyrkan hänger alltså på hur motiverade vi är till det som vi skall göra. Det är svårt att vara motiverad om man inte känner att man har ett värde och inte tror på sin förmåga. Men det är också svårt att vara motiverad om de mål vi strävar mot dåligt stämmer med vår längtan. Tror vi inte på de mål vi riktar viljan mot så blir viljekraften svag. Den starka vilja som kan föra oss till mål vi önskar uppnå uppstår bara om våra djupa inre önsknings, vår känsla, våra tankar och det vi tror på driver på i samma riktning.

Om vår egen föreställning om oss själva summeras med de mål vi siktar mot får vi den kraft som viljan laddas med. Ur detta kan man härleda två formler:

God självbild + Egna mål = Stark motivation

Dålig självbild + Andras mål = Svag motivation

En god självbild räcker alltså inte. Vill man komma vidare i livet måste man ha egna mål, de som formas ur det egna hjärtats längtan. Den andra formeln visar också pinsamt tydligt hur man aktivt kan försvaga människors möjligheter att resa sig och gå på egna ben. Hur ofta gör vi inte narr av människors längtan för att i stället pracka på dem mål som vi själva tycker är förnuftiga och rationella! Ändå är det så att människornas drömmar är grunden för all kreativitet. Längtan är vår största drivkraft mot de goda målen, de som skapar goda liv och goda samhällen. Den är värd att satsa på, trots risken för att den som vågar följa hjärtats längtan kan störa andras trygghetssträvanden. Men den sortens störningar kan vara nyttiga för alla.

För att bygga upp en hållbar drivkraft framåt behövs det således ett samspel mellan våra egna positiva föreställningar, våra goda känslor och våra egna mål. Det ger viljekraft och handlingskraft. Om vi inte tror att vi kan uppnå målet, eller tror att vi inte har förtjänat det, försvagas dessa krafter.

Formeln som kan hjälpa oss att föra vår egen potential till manifestation i världen lyder alltså:

Se ditt värde!

Tro på din förmåga!

Se din längtans mål!

Rikta in din vilja mot det!



Vart skall jag gå?

Om vi kunde uppnå nya mål enbart med vår vilja skulle det nog vara mindre svårt än det faktiskt är. Utan viljan klarar vi det inte men enbart viljekraften räcker inte heller oavsett hur stark den är. För att kunna åstadkomma något krävs det alltid både egen vilja och resurser i den yttre verkligheten. Att vilja och att kunna måste alltså vara ett. Hur ofta är det så när vi behöver söka oss till nya positioner?

Detta är ett ständigt återkommande dilemma. Inte bara inre hinder kan blockera den raka vägen till vår längtans mål. Lika många gånger finns hindret i den yttre världen. Det vet vi alla smärtsamt väl. Och då kommer kompromissen in i våra liv, ljumhetens princip som förvandlar en het längtan till en lagom uppvärmd acceptans.

Arbetet med framtidsmålen handlar därför mindre om att komma till exakt den plats vi tänkt oss och mera om att skapa så tydliga och starka längtansbilder att vi föredrar att börja gå mot dem hellre än att vara kvar i ett icke acceptabelt nu. Det viktiga är således att över huvud taget börja gå. När vi gått en bit av vägen ser vi kanske mål som svarar ännu bättre mot vår längtan och släpper dem som vi från början tänkt oss nå. Eller också går vi dit men fortsätter ganska snart mot bättre trakter.

Men hur många gånger är det inte så att vi i stället väljer kompromissen? Vi stannar där vi är och nöjer oss med det som blev. Även om vår önskan om en bättre livsupplevelse inte uppfyllts helt kan ju det vi uppnått kännas tillfredsställande ändå. Just i detta läge är det viktigt att vi håller kvar kontakten med vår längtan och med våra inre bilder av vad vi skulle kunna vara och skulle kunna bli. Att inte glömma dem är viktigt även om vi lyckats komma fram till ett av våra längtansmål. För det mesta finns ju bara tidsbegränsade parkeringsplatser där. Den dagen kommer när vi tvingas att åter röra på oss, i sinnet eller med vår kropp. Och

om vi faktiskt tror att vi har kommit fram till själva Målet är risken stor att vi med tiden finner att vi hade fel. Har vi då begravt vår längtan och vårt hjärtas önskningsar i det omedvetnas djup blir det svårt att minnas vad vi ville med oss själva och vårt liv. Då kan vi gripas av förvirring och försöker kanske stanna kvar på en plats där parkeringstiden har gått ut, eller också sätter vi i väg i fullkomligt galen riktning.

Levandets i alla sina former är strävan mot uppfyllelse. Få av oss får vara med om den fullständiga uppfyllelsen i detta liv. Ändå är det så oändligt viktigt att hålla kvar sitt hjärtas längtan efter den. Det är viktigt för att vi skall våga vandra. För det är själva vandrandet som utgör jordelivet. Karin Boye skrev: ”Nog finns det mål och mening i vår färd, men det är vägen som är mödan värd.”

Om vi håller kvar vår längtan står vi i kontakt med det som gör oss allra mest till människor. Då står vi i kontakt med själ och ande som alltid söker efter helhet och uppfyllelse. Därifrån får vi den kraft som gång på gång kan hjälpa oss att gå igenom och ut ur våra svårigheter.

De däggdjur som vi människor ju också är kan klara livsbelastningarna länge med hjälp av sina biologiska resurser och försvar. Om belastningarna är tunga och står kvar för länge förlorar dock de biologiska systemen med tiden alltför mycket energi och då slutar djuret att försöka överleva. Men människans ande ger sig inte lika lätt. När orken tagit slut är det vår längtan som kan hjälpa oss att samla krafter och fortsätta.

Alltså gäller det att minnas att de mål vi sätter upp för nästa stycke av vår vandring, hur konkreta de än är, måste nära själ och ande och ge löfte om vår egen växt och mognad. Annars har de ingen verklig dragningskraft. Tar vi till oss dessa grundprinciper, och vågar handla efter dem, fortsätter vi vår vandring tills vi lämnar jordelivet. Växt och mognad känner ingen övre gräns. Vår längtan för oss alltid vidare.

Utgångsläget för att uppnå nya plan i livet är villighet att göra avslut med den livsperiod som varit. Det betyder att man bryter negativa bindningar till det förflutna. För detta krävs att man är redo att försonas med det som inte varit bra och är beredd att släppa det. Men det krävs också att man djupast i sitt hjärta släpper

bindningen till det som varit bra men inte längre står till buds, att man kan känna tacksamhet för det och inte alltför mycket saknad. Då först kan vi helt och hållet vända oss mot framtiden och välja nya mål.

Att välja framtidsmål kan i grunden bara handla om två saker: det jag skulle vilja vara men som jag inte är just nu, samt det jag skulle vilja göra men inte gör just nu. I själva verket rör det sig förstås om två aspekter av en och samma verklighet. Men det är aldrig lätt att bestämma sig för nya mål som handlar om vår roll och plats i världen. Alltid slits vi mellan hjärtats längtan och förnuftets varningar. För det mesta ”vet” vi att det är förnuftets röst som vi bör följa och det blir vårt val.

När det gäller viktiga beslut är detta fel. Hjärtats röst, intuitionen, bör få styra! Många gånger följer vi förnuftet och gör som vi är lärda att vi ”borde” göra. Men hjärtats längtan slocknar inte när vi gör förnuftets val. Den finns där som en smärta som hindrar oss att helt och hållet ge oss hän åt det vi gör. Vi vet ju att vi ville något annat. Med tiden känns det val vi gjorde som ett offer. Som en giftig dimma smyger sig då in i livsupplevelsen en allt tydligare önskan om bekräftelse av offret och om någon sorts kompensation för det vi bjuder på. Det får vi oftast inte! Alla människor har nog med sitt och ser inte vad det kostar givaren att ge. Så går glädjen ut ur det vi gör och bitterheten kommer in.

Om vi å andra sidan ger förnuftet andra platsen i de angelägna valen och i stället följer hjärtats röst finns en bättre möjlighet att med glädje göra det vi gör utan denna alltid gnagande och bittra tanke att ingen kompenserar oss för det vi offerar. Att ge sig hän med glädje åt sitt verk, vare sig det riktas mot familjen, yrket eller något annat, blir till gagn för alla, inte bara för oss själva.

Först när man har förstått det här kan man på allvar välja nya mål som kan förväntas hålla. Men även då får man se upp. En hållbar målplanering kräver en viss ordningsföljd i det som måste göras för att vi åter skall fungera i den yttre världen. Ofta vänder vi på denna ordningsföljd och de önskade förändringarna uteblir.

När vår försörjning hotas tänker sig de flesta kanske att om man bara skaffar sig ett annat yrke som man klarar av att sköta så många timmar som det krävs för att få lön så är problemet löst. Allt intresse fokuseras på de sysselsättningar som för ögonblicket står till buds, på vad kroppen eller sinnet klarar av och minsta tidsförlusten fram till start. Men det som går att uppnå med dessa alltför enkla förutsättningar för en bättre framtid varar ofta inte länge.

Planeringen ger bättre långtidsresultat om jag först gör klart för mig vad min längtan säger om hur det tänkta livet bör se ut för att jag med alla mina gåvor, förmågor och behov på bästa sätt skall komma till min rätt. Alltså en idealbild av hur mening skulle kunna genomsyra livsupplevelse och livsutlevelse. Lars-Eric Unerstahl, forskare och psykolog som gjort sig vida känd för sin modell av aktiv och medveten självutveckling, kallar denna inre bild "Visionen". Den bilden ger man all den lyskraft som är möjlig. Den måste kännas sann och får inte skymmas av tvivel eller andra hinder. Först när min livsvision står klar för mig kan jag börja tänka på min "Livsmission". Den beskriver det som jag vill uppnå praktiskt för att följa min vision. Visionen är en bild av det varande jag önskar och missionen står för görandet som svarar an mot detta.

På den grunden bygger man sin målplanering. Det framgår av sig självt att yrkesval som strider mot min egen bild av meningen med mig och med mitt liv riskerar skapa inre splittring. Då kan jag knappast ge mig hän åt det jag gör. En som mer än allting annat vill beskydda och bevara allt som lever bör inte bli soldat. Den som har ett stort behov av daglig kärleksfull kontakt med många andra bör kanske inte isolera sig vid en maskin.

Det är först när man har klara inre bilder av både livsvision och livsmission som det blir meningsfullt att mer konkret planera framtidsmålen, vare sig de gäller yrke, relationer eller egen hälsa. Man börjar sin planering med det långa perspektivet. Vad vill jag göra eller bli på längre sikt? Här kan hinder vägas mot resurser, förnuft mot känslökäl. Hela analysen grundas dock på livsvisionen. Det ger betydligt bättre chans för ett i längden hållbart val. När man kommit fram till ett konkret beslut om detta är det dags att ägna sig åt analys av vägen dit. Nu först kan man diskutera vad som måste göras för att man skall komma fram till målet och

när det är lämpligast att göra det. Allra sist bestämmer man sig för den tidpunkt när det första steget tas mot de nya framtidsmålen.

Erfarenheten visar att vi många gånger gör tvärtom. När något i vårt liv inte kan fungera längre känns det enklast att så fort som möjligt starta något annat. Om det är en viktig del av livet som har fallit bort så gör man klokt i att först tänka efter om den nya väg man väljer kan förväntas skapa splittring eller harmoni i sinnet.

Man kan lära sig att tydliggöra sin till en början kanske omedvetna längtan, rikta den mot yttre mål, göra inre bilder av de målen och förankra bilderna så djupt i sinnet att de blir till starka krafter som drar oss dit vi önskar komma. Ett av de mera kända sätten för att åstadkomma detta är den mentala träning som i Sverige har beskrivits av Lars-Eric Uneståhl. Här kan man finna kunskap och tekniker som ger möjlighet att styra det som annars skulle ske helt automatiskt, men naturligtvis med andra resultat.

När vi inte har det bra i livet, och ingenting förändras till det bättre kan vi låsa oss i liknöjdhetens negativa cirkel som i sämsta fall riskerar att övergå till apati. Det vi ser och vad vi tror om det bestämmer hur vi handlar. Och när vi ser på våra egna handlingar bekräftar och förstärker vi vår tro om verkligheten. Jag gör som jag gör eftersom jag är som jag är, och jag är som jag är eftersom jag gör som jag gör.

Denna onda cirkel kan vara helt förödande för den som är i kris, men den går att bryta. Det krävs dock att man länge övar sig att tänka annorlunda än man tidigare gjort. Det ändrar våra reaktioner och därmed våra handlingar. Att enbart ändra sina yttre handlingar, eller härma andras synliga beteende, utan att man ändrat sina inre föreställningar fungerar inte särskilt väl. Det förminskar oss så ofta. Växer av det gör vi inte. Att i stället mera satsa på förändring av de inre mekanismerna ger betydligt större möjlighet för att också handlingsmönstren skall förändras på ett hållbart sätt. Det blir bäst och effektivast om vi vårdar båda sidor av vårt väsen lika mycket: vår inre sanning samt våra yttre handlingar.



Inre ljus

Att säga att vi går mot mål som vi själva har bestämt oss för är ett bildligt sätt att se på saken. Strängt taget går vi ingenstans. Världen rör sig runt omkring oss. Vi befinner oss just där vi är och ser på världen inifrån oss själva. Från den platsen skapar vi vårt liv med det material som står till buds. Vi målar upp en bild av det som omger oss och rättar våra handlingar efter vad vi föreställer oss att vi har sett, så som vi förstår det. Egentligen så går vi ingenstans. Vi står alltid mitt i livets flod som med all sin mångfald rör sig runtomkring oss och bjuder sig åt oss som skapelsemateria. Och vi tar alltid till oss någonting av detta och bygger så vår livsupplevelse. Vad vi kommer att ta till oss beror på vad vi ser och vad vi ser beror helt på i vilket ljus vi ser vår omvärld.

Ego, själ och ande är det i sinnet, psyket, medvetandet, eller vad man nu vill kalla det, som gör en människa unik. Tillsammans utgör de personligheten och den är vår logotyp i världen. Kroppen deltar inte i personligheten utan är det instrument genom vilket den kan visas utåt. Visst skiljer våra kroppar sig ifrån varandra men alla vet att ett ansikte gör intryck först när det lyser inifrån, att en kropp blir levande för oss först när dess rörelser och hållning styrs av inre rörelse och hållning. Det är mycket svårt att minnas ansikten och kroppar utan liv.

Personligheten är alltså en produkt av ego, själ och ande och de är delar av en enda helhet dit också kroppen hör. Alla delarna finns alltid där. Man bör därför kanske inte tala om tre skilda delar utan om tre inre dimensioner som befinner sig i ständigt samspel med varandra. Hur vi förstår oss själva och vår omvärld avgörs då från vilket plan vi vill belysa det som ingår i vår livsupplevelse. Just detta skiljer oss från djuren: att vi kan själva välja hur vi önskar se på världen och därmed både skapa och förändra självupplevelse och livsupplevelse. Vi kan förändra oss!

Egot, vad är det?

Både ego, själ och ande kan definieras på ett otal sätt men i den betydelse som avses här är egot det medvetande som gagnar biologisk överlevnad. Flykt- och kampbeteendet, som tidigare nämnts och som alla däggdjur inklusive människan biologiskt programmeras av, är en viktig del av egot.

Egot är medvetenheten om att runtomkring mig finns det faror som kan skada mig, alltså innehåller egot rädsla. Egot är medvetenheten om att jag kanske måste gå i strid mot faran, alltså innehåller egot vrede. Det är också känslan av att om inte mina livsbehov blir tillfredsställda så kan jag kanske inte överleva. Alltså innehåller egot självcentrering och bundenhet vid materiella ägodelar, med rädslan att förlora dem vid känslskalans ena ände och girigheten vid den andra.

Egots sätt att möta livet är från naturens ståndpunkt viktigt för att säkra arters fortbestånd. Men det gäller människan mindre än de andra djuren. Hos oss, som större delen av vårt liv rör oss i en värld skapad av oss själva, åstadkommer egots livsstil inre stress vars konsekvenser i vår tid hotar individer, hela människosläktet och till och med den levande planeten Jorden.

Dessutom hindrar egot oss att se att runtomkring oss finns det mer än brister, hot och svårigheter. Mitt i en bister verklighet finns också en hel värld av skönhet, glädje, kärlek och förundran. En värld som alltid omger oss och visar sig för oss i all sin härlighet när vi belyser den från själens och från andens plan mera än från egots. Egots omsorg för vår existens är ingen dålig sak i sig men alltför mycket av den leder till besvärligheter. Att vara egostyrd är därför att nöja sig med mycket mindre än vad man skulle kunna ha.

Själen, vad kännetecknar den?

Det finns många sätt att se på själen. Ofta kan den ene mena själ när den andre menar ande. Eller anser man att själen är allt det som kroppen inte är. I de sammanhang som jag beskriver här består vår själ av tankar, föreställningar, de goda känslorna samt viljan. Det innebär att själens dimension ligger på ett högre mänskligt plan än egot. Om egot huvudsakligen är engagerat av biologiskt styrda överlev-

nadsmekanismer kan själen se på dessa, begrunda dem och genomlysa dem med andra kvaliteter än enbart oro, rädsla, frustration och vrede.

Själen ser en högre mening med vårt liv än bara överlevnad. Den kan rikta viljan mot att övervinna egots rädsla så att vi i tanke, känsla, ord och handling kan göra denna högre mening synlig för oss själva och för andra. Människan skapar från sin själs nivå. Man kan säga att själen är den första helt och hållet mänskliga medvetandenivån. Egots mekanismer delar vi med djuren. Själens energier ger oss möjlighet att inte enbart vara fångade i sömn och ätande, i försvar och släktets fortbestånd. Att helt och hållet undertrycka egot är väl knappast möjligt och inte heller önskvärt. Men om vi mera styrs från själens plan genomlyses egot och förvandlas så att det i högre grad kan stå i själens tjänst.

Vad är då vår ande?

I vilken relation står den till själen? Anden kan i detta sammanhang förstås som det i oss som existerar bortom både själ och ego.

Ofta tänker vi oss relationen mellan kroppen, egot, själ och ande vertikalt. Vi tänker oss att kroppen tillhör jorden och vår ande himlen. Man kan dock också föreställa sig att denna axel löper utifrån och in.

Runtomkring oss finns den yttre världen. Vår kropp med dess fem sinnen utgör vår kontakt med den. På datorspråket kan man säga att kroppen är vårt interface mot världen. Kroppen rymmer allt medvetande, lättåtkomligt eller djupt fördolt, i skikt som omärkbart går över i varandra. Egot är det skikt som till funktionen ligger närmast kroppen eftersom det är så starkt beroende av kroppsfunctionerna. Innanför kropp-egoskiktet ligger själens plan och allra innerst finns den del av oss som man kan kalla anden. Här finns vår innersta förnimbara identitet och här i centrum kan vi också finna porten till den ogripbara dimension som inte kan beskrivas men som når oss i upplevelser av det gudomliga.

Att vår ande inte är detsamma som vår själ kan man förstå om man går till sina livserfarenheter. Glädje är en känsla på samma sätt som sorg. Men kärlek i sin mogna form är ingen känsla. Kärlek utan krav och villkor är ett tillstånd vilket hör till

andens plan. Kärlek som ett inre tillstånd kan ena gången rymma känslan glädje, andra gånger kan den rymma känslan sorg. Den är alltså mer än känslorna i fråga. På samma sätt kan djup upplevelse av skönhet väcka glädjekänslor likaväl som den kan röra oss till tårar.

När vi lever i vår ande finns också själen med och egot likaväl som kroppen. Men då är det andens kvaliteter som genomsyrar dessa. En god självbild som inte lutar sig mot yttre framgång utan grundar sig på tillit, hopp, personligt mod och kärlek, som hämtar kraft i skönheten hos allt som finns och lever och som också hämtar kraft i tron på en god mening med vårt liv, allt detta har sin grund i anden. Förnuft och känslor enbart räcker inte till att bygga denna inre pelare av ödmjukhet och styrka som kan böjas, men aldrig bryts av livets stormar.

Naturligtvis är detta som jag här berättar enbart bilder som kanske gör det lättare att förstå. Hur just din och min personlighet egentligen fungerar kan säkert passas in i många teoretiska koncept. Men vår egen Sanning kan vi bara ana i modig och medveten självbetraktelse.

Det är av yttersta betydelse vilka delar av personligheten som vi låter lysa mest när vi ser på världen och oss själva. Alla tre, ego, själ och ande, gagnar livet. De har alla sin betydelse för våra liv som människor. Men om egot lyser alltför starkt förvrids personligheten. Och ju mer vi ser av livsupplevelsen i egots ljus desto större blir belastningarna på våra livssystem, desto högre blir den inre stressen.

Om vi i stället låter själ och ande lysa, och låter våra livsfunktioner styras av dem, står vi starkare i motgång och i medgång. Det som styr oss i det inre kommer vi att visa världen. Så kommer vår personlighet, den unika individens kännetecknen, att bli allt rikare och större och till allt större glädje för oss själva och för andra.

När solens vita ljus delas upp i sina komponenter av ett prisma uppstår regnbågsfärgerna. Summan av allt färgat ljus är alltså vitt. Om alla delar av personligheten får lysa upp medvetandet med alla sina färger och nyanser kommer vi att fyllas av gudomligt ljus. Upplýsning är ett välkänt uttryck som beskriver detta fenomen. Vi blir strålande och hela människor. Och då fungerar vi som bäst och mår som bäst.

Att ur lidande och smärta vandra vidare på livets stig handlar just om detta: att låta själ och ande lysa starkare än egot. Det handlar om att medvetet förflytta den personlighetsnivå som styr dig – och följaktligen ditt sinne och din kropp – så nära själ och ande som är möjligt. Finns centrum för din livsupplevelse på de nivåerna så löper du betydligt mindre risk för svåra haverier i dina livssystem än om det finns på egots plan. Du får mera energi till handlingar som kan förbättra dina yttre livsvillkor och det i sin tur kommer att förstärka din goda inre strävan.

En förändring av det inre ljuset kan åstadkommas mitt i vardagslivet. Det handlar därvid lika mycket om en daglig strävan mot en inre hållning som om ökad kunskap om metoder och tekniker. Var beredd på att du måste engagera dig. Förvandlingen sker inte av sig själv. Men den får ta tid. ”Jag tar små steg så jag kommer att gå långt” sa Nalle Puh. Den insikten är nog så bra också för oss människor.



Epilog

Har du kramat ett träd någon gång? Upplevelsen är udda, svårgripbar och faktiskt ganska märklig. De flesta har väl inte tänkt sig att bli sedda i intima handlingar av detta slag. Man vet vad människor tänker. Men prova det en gång. Det kan ge dig något som berör dig djupt.

Jag hade knappast kommit på idén om inte samtliga på kursen som jag deltog i hade kommenderats ut i den närmaste naturen för att leta reda på ett lämpligt träd att krama. Jag fann en stor och vacker björk som, lutad över vattenglittret i en liten damm, i nyutsprucken grönska sträckte sig högt upp mot lätta vindar och en klarblå himmel. Den här dagen krävdes ett visst mod för att riktigt krama om ett träd. Ett kristet trossamfund i uniform hade också samlats här för konferens. De hade rast just då och de fanns överallt i parken.

Jag lutade mig diskret mot björken och höll om den, men bara lite grann med ena armen. Mer en vänskapsträff än ett kärleksmöte. Först var jag rätt generad men så kände jag att trädets lugn och stillhet på något sätt förflyttades till mig. Det gick en stund och sedan började jag känna trädets svaga rörelser. En knappt märkbar vaggning som jag följde med i utan att jag kunde se att trädet rörde sig. Den osynliga men ändå tydligt upplevbara gungningen kändes så oändligt trygg. En känsla av stabilitet, av djup och fast förankring, fyllde mig på samma gång som jag blev starkt medveten om att jag i trädet också kunde känna rörelse och frihet. Den var underbar och egendomlig, denna starka känsla av samtidighet av något som vi människor så gott som alltid känner enbart som det ena eller andra.

En insikt fyllde mig. Trädet visade mig något som också har central betydelse för människor. Vi är förankrade i vardagslivet, vi tillhör också jorden. Men det upplever vi så ofta som en fångenskap. Vi strävar liksom trädet upp mot skyn, mot rörelse och frihet, bara för att finna att rädslan kommer över oss när vi inte längre känner att vi har en trygg förankring. Och då håller vi oss nära marken medan

längtan efter rymd och frihet blir till sorg och smärta. Men detta magnifika träd kunde helt naturligt i sin stam förena bundenhet till jorden med rörelse i öppen rymd. Dess rötter kunde inte släppa taget om den jord som gav det liv, men det sträckte sig med kronan upp mot skyn och lät vinden skänka det den rörelse och frihet som jorden inte ger.

Jag insåg då att också vi kan leva så. Också vi kan acceptera och bekräfta att vår kropp är fast förankrad i materien och därför underställd dess lagar. Vi kan inte komma undan sjukdom, smärta, ålderdom och död. Men precis som trädet kan vi också sträcka oss mot höjden, mot rymd och rörelse och frihet, utan att vi måste släppa taget om det jordiska i våra liv. Mitt i vardagslivet kan vi sträcka oss med själ och ande mot de inre rymder där vi blir berörda. Då kan en stilla rörelse sprida sig igenom allt vi är. Vår kropp som obönhörligt håller oss till jorden är då inte längre skild ifrån den del av oss som står för rörelse och frihet, anden. Vi kan vara sammansmältningen av jord och himmel om vi vill. Vi kan förkroppsliga vår ande på samma gång som vi förändligar vår kropp.

Jag stod där stilla, lutad mot den vackra björken. En högtidlighet kom över mig för jag kände att det stora trädet lät mig se sitt väsen. Andra tankar kom till mig: trädets liv är både bundenhet och frihet. Det första ger vi gärna negativ betydelse och det andra tycker vi är positivt. Men det behöver inte vara enbart så. Trädets krona rörs av vinden och i det finns glädje. Kanske vill det känna större frihet och följa med dit vinden far men dess rötter binder det till jorden. Inte heller kan det hejda vinden och be den stanna kvar hos sig. Över vinden kan det inte råda. Så är trädets livsupplevelse beroende av stammens böjlighet och styrka som gör att det kan röra sig i vinden på samma gång som rötterna är tryggt förankrade i marken.

På samma sätt är också människans livsupplevelse beroende av sinnets böjlighet och styrka som kan förena hennes bundenhet till kroppen med hennes andes rörelser i längtans vindar. I den föreningen kan också vi bli fyllda av en stilla trygghet och en insikt om att allt hör samman: jord och himmel, ro och rörelse, bundenhet och frihet. Ingenting är enbart negativt i sig, ingenting är enbart positivt i sig. Allt är sammanbundet, allt är ett. Vill du lära dig att leva så att livet inte enbart blir till smärta? Gå och krama ett träd!